

Programm

Herbst/Winter
2015/16



TalentCampus



Das vhs-Programm auf
Ihrem Handy!



Viele Menschen, die vor Krieg oder politischer Verfolgung zu uns geflohen sind und noch kommen werden, bleiben länger bei uns. Die Städte und Landkreise haben deshalb neben der Aufgabe der Flüchtlingsunterbringung damit begonnen, für die neu angekommenen Menschen Integrationsarbeit zu leisten. Eine der Schlüsselvoraussetzungen für die Integration ist der Spracherwerb, den die Volkshochschulen als Schwerpunkt aufgreifen und vermitteln. Die deutsche Sprache zu lernen ist aber nur ein Teil dessen, was nötig ist, um sich in der neuen Umgebung zurechtzufinden und einzugewöhnen. Auch hier ist die Volkshochschule gefordert und bietet Kurse an, die sich mit dem Gesundheits- und Erziehungssystem auseinandersetzen und Kenntnisse darüber vermitteln. Das Kennenlernen demokratischer Strukturen und Teilhabemöglichkeiten vor Ort wird ebenfalls von der vhs Region Kassel angeboten. Eine lebendige Willkommenskultur in den Städten und Gemeinden des Landkreises Kassel und der Stadt Kassel wird von der Volkshochschule mit zahlreichen Kursen und Angeboten unterstützt und gefördert.


Die Semesterauftaktveranstaltung wird sich diesem Thema widmen und mit einer kulturellen Veranstaltung in Wolfhagen internationale Begegnungen ermöglichen. Wir laden dazu ein

**am 9. September 2015
um 17:30 Uhr
in den Kulturladen in Wolfhagen.**

Zugleich führt die Veranstaltung in das aktuelle Herbstprogramm ein, das neben den bewährten Angeboten der Bereiche Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen und beruflicher Weiterbildung auch besondere Schwerpunkte bietet. Dazu zählt die in Kooperation mit der Universität Kassel entstandene Veranstaltungsreihe 2000 Jahre Germanicus-Feldzug, die das Verhältnis von Römern und Germanen besonders unter regionalgeschichtlichen Fragestellungen behandelt. Nicht nur zu hören und zu wissen, sondern selbst kreativ zu werden gehört schon seit jeher zum Selbstverständnis der Erwachsenenbildung. Die vhs Region Kassel kann dafür eine interessante Palette von Kursen und Veranstaltungen aufweisen. Im neuen Semester wird es auch in Hofgeismar eine Schreibwerkstatt geben. Musik und Tanz als individuelle und zugleich kulturelle Ausdrucksformen haben ebenso ihren festen Platz im aktuellen vhs-Programm wie das künstlerische Arbeiten mit Farben, Stoffen und Stein oder Holz.

Neu im Programm des umfangreichen Gesundheitsbereichs ist ein Tagesseminar zum Thema Resilienz und damit zur Frage der psychischen Widerstandsfähigkeit, die heute wichtiger denn je ist.

All diese Beispiele zeigen, dass Erwachsenenbildung weit mehr ist als nur Weiterbildung im Beruf. Der Begriff Bildung steht für einen lebensbegleitenden Entwicklungsprozess der Menschen, mit dem sie ihre geistigen, kulturellen und lebenspraktischen Fähigkeiten ebenso wie ihre persönlichen und sozialen Kompetenzen entwickeln und stetig erweitern. Das ist wichtig für den Erfolg auf dem eigenen Lebensweg und unverzichtbar für die Gesellschaft. Dafür steht Ihre Volkshochschule – nutzen Sie das Angebot!



Uwe Schmidt
Landrat des
Landkreises Kassel


Bertram Hilgen
Oberbürgermeister der
Stadt Kassel

TalentCampus – ein Erfolgsmodell

Die vhs Region Kassel führt im Rahmen des Bundesprogramms „Kultur macht stark“ seit 3 Jahren Talent-Camps durch, die Kindern und Jugendlichen nicht nur den Zugang zu kulturellen Fähigkeiten ermöglichen, sondern auch ihre Sprachkompetenz fördern und ihr Demokratieverständnis wecken. Diese Feriencamps, angeboten in Stadt und Landkreis, fördern besonders Kinder und Jugendliche aus bildungsbenachteiligten Familien. Die Volkshochschule bietet bisher 24 Projekte an und wird auch in den kommenden Jahren – bis 2017 – diese Art der kulturellen Bildung besonders fördern.

All das ist nur möglich durch die Kooperation mit Initiativen und Vereinen aus der Region, die mit ihrem Engagement dazu beitragen, diesen Kindern und Jugendlichen auch in den Ferien Perspektiven zu bieten – dafür ein herzliches Dankeschön an alle, die an diesem Ziel mitarbeiten, von Ihrer vhs Region Kassel.



Katharina Seewald
Leiterin der vhs Region Kassel



Inhalt

Hinweise und Informationen

Vorwort	2
Inhalt	3
Programmverantwortung und Assistenz	4
Die vhs in Kassel und Region	5
Bildungsbahnhof Hümme	6
Selbständig im Alter	182
Leben mit Behinderungen	183
Bildungsurlaub	184
Bürgerhäuser in Kassel	184
Vorträge/Veranstaltungen	185
Ortsregister	189
Stichwortverzeichnis	191
Wissenswertes rund um den Kurs	193
Musterwiderrufsformular	194
Teilnahmebedingungen	195
Anmeldekarten	196

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

Semesterbeginn
Herbst / Winter 2015/2016
Montag 21. September
Frühjahr / Sommer 2016
Montag 22. Februar

Hessische Schulferien
Herbst
19. - 31.10. 2015
Winter
23.12. 2015 - 9.1.2016

Gesellschaft

Studium Generale	8
Geschichte	8
Philosophie	22
Recht im Alltag	23
Pädagogik	23
Welt und Umwelt	24
Haus und Hof	24
Bauen und Technik	27
Länderkunde	28

Kultur

Lesungen	30
Wege zum literarischen Verstehen	33
Schreib-, Gedicht- und Erzählwerkstätten	34
Theater und Kleinkunst	37
Vom Klang der Dinge	38
Musik	39
Stimmbildung, Gesang, Chöre	40
Tanz Aktuell	44
Gesellschaftstänze	47
Kunst- und Kulturgeschichte	49
Kultur im Dialog	53
Kultur in Aktion	53
Zeichnen und Malen	54
Fotografie und Neue Medien	61
Handwerkliches Gestalten	63
Textiles Gestalten	68
Handarbeitstechniken	70

Gesundheit

Forum für Gesundheit	74
Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung	75
Heilmittel und Heilverfahren	78
Reisen und Gesundheit	80
Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken	83
Autogenes Training	85
Progressive Muskelentspannung	86
Feldenkrais-Methode	86
Massagen	86
Yoga	87
Qigong	93
Taijiquan	95
Selbstverteidigungskünste	96
Meditation	97
Gymnastik	99
Ich beweg´ mich	101
Fitness	107
Schwimmen und Aquafitness	111
Sport	112
Ernährung	114

7 Sprachen

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen	120
Englisch	121
Französisch	127
Italienisch	130
Spanisch	133
Altgriechisch	137
Altthebräisch	137
Arabisch	137
Chinesisch	137
Dänisch	138
Finnisch	138
Japanisch	138
Latein	138
Neugriechisch	139
Niederländisch	140
Norwegisch	140
Persisch	140
Polnisch	140
Portugiesisch	140
Punisch	141
Russisch	141
Schwedisch	141
Tschechisch	142
Türkisch	142
Ungarisch	142
Gebärdensprache	142
Blindenschrift	143
Deutsch als Fremdsprache	143

EDV und Beruf

Nachholen von Schulabschlüssen	150
Mathematik	150
Rechtschreibung	150
Kaufmännische Praxis	151
Persönlichkeitsentwicklung,	151
Management für Privat- und Berufsleben	156
EDV-Einstieg	159
Betriebssysteme, Netzwerke	160
Computerschreiben	160
Office-Anwendungen	164
Multimedia	170
Internet	172
Projektmanagement	172
Programmiersprachen	174
Lesen und Schreiben für Erwachsene	174

Kinder-vhs

Musik, Bewegung, Künstlerische Techniken, Sprachen, Mathematik und Natur, Computerwelten	175
--	-----

Volkshochschule Region Kassel

Programmverantwortung und Assistenz

Gesellschaft

Programmverantwortung

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

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

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

Assistenz

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

Kultur

Programmverantwortung

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

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

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

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

Assistenz

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

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

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

Gesundheit

Programmverantwortung

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

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

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

Assistenz

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

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

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

Sprachen

Programmverantwortung

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

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

Jenny Giambalvo-Rode
in Elternzeit bis 15.10.2015
Tel. 0561-1003 1661
jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de

Assistenz

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

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

Laura Prats de Wittig
Tel. 0561-1003 1694
laura-prats-de-wittig@landkreiskassel.de

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

Susanne Kranz
Tel. 0561-989 2123
susanne-kranz@landkreiskassel.de

EDV und Beruf

Programmverantwortung

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

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

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

Assistenz

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

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

Öffentlichkeitsarbeit

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

Kundenmanagement

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

Finanz- und Rechnungswesen

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

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

Leitungsteam

Gesamtleitung

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

Pädagogische Leitung

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

Verwaltungsleitung

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

Leitungsassistentz

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

Die vhs in Kassel und Region

vhs-Haus Kassel

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

Philipp-Scheidemann-Haus

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

vhs-Haus Hofgeismar

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

vhs-Haus Alte Kleiderfabrik

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

vhs-Haus Lohfelden

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

vhs-Haus Baunatal

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



Ahnatal

Irmgard Thiel
 Tel. 05609-9495

Fuldaabrück

vhs-Haus Alte Kleiderfabrik
 Tel. 05692-9873191

Liebenau-Hueda

Günter Lambrecht
 Tel. 05676-8246

Schauenburg

Sabine Stange
 Tel. 05665-969 096

Bad Emstal

Klaus Ferrari
 Tel. 0152-0881 6443

Fuldata

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Liebenau

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Söhrewald

vhs-Haus Alte Kleiderfabrik
 Tel. 05692-9873191

Bad Karlshafen

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Grebenstein

Heidi Nebenführ
 Tel. 05674-1287

Lohfelden

Marie José Kuhn
 Tel. 0561-516931

Trendelburg

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Baunatal

Sabine Stange
 Tel. 05665-969 096

Habichtswald

Elfriede Schäth
 Tel. 05692-9873193

Naumburg

Gertraude Frost
 Tel. 05625-1073

Vellmar-Obervellmar

Marga und Werner Hüner
 Tel. 0561-824 454

Breuna

Irene Dippel
 Tel. 05693-7632

Helsa

Gisela Hohmann
 Tel. 05605-5538

Nieste

vhs-Haus Alte Kleiderfabrik
 Tel. 05692-9873191

Zierenberg

Sonja Rieß und Ali Moshiri
 Tel. 05606-2297

Calden

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Immenhausen

Sabine Hebestreit
 Tel. 05673-994 705

Niestetal

Gerhard Becker
 Tel. 0561-522 269

Espenau

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Kaufungen

Loni Salzmann
 Tel. 05605-6739

Oberweser

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671/8001 2222



Ab 2016 Volkshochschulkurse auch im neueröffneten Bildungsbahnhof Hümme

Die Volkshochschule Region Kassel weitet ihr Kursangebot im nördlichen Kreisteil aus. Sie wird ab 2016 den neuen Bildungsbahnhof Hümme als Veranstaltungsort nutzen.

Das denkmalgeschützte Bahnhofsgebäude in Hümme, einem Stadtteil der Stadt Hofgeismar, wird saniert und zum Treffpunkt für alle Generationen mit zahlreichen Angeboten für Betreuung, Beratung, Bildung und Nachbarschaftshilfe ausgebaut. Er wird Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche, Erwachsene und Ältere. Eine Seniorenbegegnungsstätte soll ebenso eingerichtet werden wie eine Kinderbetreuung mit Hausaufgabenhilfe und ein Mutter-Kind-Spielkreis. So soll das „Generationenhaus Bahnhof Hümme“ ein Ort der Begegnung von Jung und Alt werden. Auch das kulturelle Angebot von Hümme mit Konzerten, Theater, Kabarett und Kino und verschiedenen Kursangeboten soll hier ausgebaut werden.

Das Konzept für das Generationenhaus wurde durch Hümmer Bürgerinnen und Bürger aktiv erarbeitet und vom Ortsbeirat politisch begleitet. Zum Betrieb des Hauses hat sich der Verein „Generationenhaus Bahnhof Hümme“ gegründet. Durch die Vernetzung möglichst vieler örtlicher Vereine und überörtlicher Institutionen unter einem Dach entstehen wichtige Kooperationen, die das Generationenhaus Bahnhof Hümme auf breite Schultern stellen.

Die umfangreichen Umbau- und Sanierungsarbeiten werden im September 2015 abgeschlossen. Das Gebäude erstrahlt dann in Abstimmung mit der Denkmalpflege in seinem historischen Erscheinungsbild, ist aber im Innenausbau zeitgemäß ausgestattet, so dass die verschiedenen Veranstaltungsräume optimal genutzt werden können. Die Eröffnung des Bildungsbahnhofs Hümme ist für den 3. Oktober 2015 vorgesehen.

Ansprechpartner für den Bildungsbahnhof Hümme:
Peter Nissen
Wiesenbreite 10
34369 Hofgeismar-Hümme
Tel. 05675 5783
peter-nissen@unitybox.de



Gesellschaft

Im Studium Generale geht es in diesem Semester um Wirtschaft, Klassische Musik, Philosophie und die biologischen Grundlagen menschlichen Verhaltens.

Vor 2000 Jahren startete der römische Feldherr Germanicus einen Feldzug gegen die germanischen Stämme rechts des Rheins. Auch unsere Region war davon betroffen. Eine Veranstaltungsreihe, die wir in Kooperation mit der Universität anbieten, widmet sich diesem spannenden Abschnitt der Geschichte.

Archäologische Veranstaltungen und Exkursionen sind ebenfalls wieder im Programm.

Auch die neuere und neueste Geschichte sind mit vielen Angeboten vertreten. So beschäftigen wir uns mit der Geschichte Kassels im 18. Jahrhundert, mit der Geschichte des Antiamerikanismus, mit dem Nationalsozialismus und mit jüdischen Lebensbildern aus Nordhessen.

Mit den „Erzwungenen Wegen“ präsentieren wir eine Ausstellung zu den Themen Flucht und Vertreibung, wozu auch ein literarisches Begleitprogramm gehört.

In der Philosophie geht es um Hegel, und die Länderkunde führt nach Russland, Madeira, nach Galapagos sowie in die USA und nach Canada.

Und wenn Sie Kassel unterirdisch kennenlernen wollen, schauen Sie nach bei den „Kasseler Unterwelten“.

Im Wolfhager Land werden wir gemeinsam mit dem Regionalmuseum die Ausstellung „Vom Kriegsrausch zur Kriegsqual“ zeigen und präsentieren dazu ein umfangreiches Vortragsprogramm: Über die schillernde Persönlichkeit Kaiser Wilhelm II., die sich wandelnde Rolle der Frauen im Wilhelminismus, die Juden im Ersten Weltkrieg und schließlich die Stellung der Kirchen „für Kaiser, Gott und Vaterland“.

Für die Reihe „Eisenbahn und Industriekultur“ haben wir unter anderen den Archivleiter Peter Zander von Henschel-Museum + Sammlung e.V. gewinnen können, der die Bahnfahrzeugindustrie unter dem Motto „Aus Kassel für die Welt“ in drei Vorträgen vorstellen wird.

Ab Mitte Januar zeigen wir dann im Kreishaus die Ausstellung „Erzwungene Wege“ des Bundes der Vertriebenen, die wir mit Lesungen zeitgenössischer Belletristik-Autoren begleiten werden.



Ansprechpartner/-innen

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

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

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

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

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

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

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

Welt und Umwelt | Bauen und Technik

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

Arbeit und Leben

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



STUDIUM GENERALE

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

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 einmal behandelt worden sein.

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, entscheiden Sie. Ob einen, zwei oder alle: Sie sind uns herzlich willkommen.

Was wir in diesem Semester anbieten, lesen Sie im Folgenden:

STUDIUM GENERALE: Politik und Wirtschaft in der Bundesrepublik und in der DDR

P1000

Jürgen Strothmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 23.9. / 18:15 - 19:45

Mi. 30.9. / 18:15 - 19:45

Mi. 7.10. / 18:15 - 19:45

3 Termine

Anmeldung bis 17.9.

30 €

STUDIUM GENERALE: Klassische Musik vom Barock bis zur Moderne

P1001

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 14.10. / 18:15 - 19:45

Mi. 4.11. / 18:15 - 19:45

Mi. 11.11. / 18:15 - 19:45

3 Termine

Anmeldung bis 8.10.

30 €

STUDIUM GENERALE: Philosophische Theorien der Antike

P1002

Jürgen Lachmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 18.11. / 18:15 - 19:45

Mi. 25.11. / 18:15 - 19:45

Mi. 2.12. / 18:15 - 19:45

3 Termine

Anmeldung bis 12.11.

30 €

STUDIUM GENERALE: Biologische Grundlagen menschlichen Handelns

P1003

Dr. Marion Irmgard Müller, Diplom-Geologin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 9.12. / 18:15 - 19:45

Mi. 16.12. / 18:15 - 19:45

Mi. 13.1. / 18:15 - 19:45

3 Termine

Anmeldung bis 3.12.

30 €

Geschichte

2000 Jahre Germanicus-Feldzug

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

Die Universität Kassel und die vhs Region Kassel nehmen dieses Jubiläum des Germanicus-Feldzuges zum Anlass einer Veranstaltungsreihe, bei der das Verhältnis von Römern und Germanen unter verschiedenen Aspekten erläutert wird. Die Ergebnisse regionalgeschichtlicher Forschungen spielen hierbei eine erhebliche Rolle. Die ersten vier Veranstaltungen dieser Reihe finden in diesem Semester statt, im Frühjahrssemester 2016 wird es weitergehen.

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.

Rom und Germanien unter Augustus und Tiberius

Thema des Vortrags sind die Beziehungen zwischen Rom und Germanien in der Zeit der ersten beiden Kaiser, Augustus und Tiberius. Wie wurde römische Herrschaft damals organisiert und welche Ziele verfolgte Augustus? Eine Zäsur stellt die sog. Varuskatastrophe 9 n. Chr. dar. Jedoch muss gefragt werden, ob Rom wirklich nach dem Untergang des Varus von einer offensiven Strategie abgesehen hat oder ob dies erst in der Zeit des zweiten Kaisers Tiberius erfolgt ist.

Dr. Patrick Reinard

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 24.9. / 18:00 - 20:00

5 €

Die Germanen? Zwischen Konstruktion und Realität

Der scheinbar so geläufige und vertraute Germanenbegriff ist weitgehend eine Konstruktion. Caesar hatte den Begriff eingeführt, und der Historiker Tacitus hat ihn dann erneut verwendet. Erst im ausgehenden 15. Jahrhundert beginnt die wissenschaftliche Verwendung des Germanenbegriffs, der aber auch hier immer widersprüchlich blieb.

Wie es dazu kam und was uns die römischen und griechischen Quellen dazu berichten, ist Thema dieses Vortrags.



Dr. Roland Steinacher

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 1.10. / 18:00 - 20:00
5 €

Haltern und Germanicus

In der Zeit der römischen Eroberungsversuche rechts des Rheins (12 v. Chr. bis 16 n. Chr.) stellte der Lippeverlauf eine der Hauptachsen des römischen Vordringens dar. Die zahlreichen römischen Militärstützpunkte entlang des Flusses übernahmen den Schutz des logistischen Rückgrates. Der umfangreichste und bedeutendste Komplex dieser Anlagen liegt bei Haltern, etwa 45 km östlich der Mündung der Lippe in den Rhein bei Wesel. Es scheint sich bei diesem römischen Stützpunkt um die Schaltstelle zur Eroberung des nordwestlichen Germaniens gehandelt zu haben. Haben diese Anlagen mit der Varusschlacht im Jahre 9 n. Chr. ihr Ende gefunden? Was sagen neuere archäologische Forschungen zum Ablauf der römischen Militäroperationen in den Jahren 10 bis 16 n. Chr. unter Tiberius und seinem Nachfolger Germanicus?

Dr. Stephan Berke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 5.11. / 18:00 - 20:00
5 €

Rom und die Chatten

Die Chatten (lateinisch: Chatti) waren ein germanischer Volksstamm, der im Bereich der Täler von Eder, Fulda und des Oberlaufes der Lahn siedelte, also in Bereichen des heutigen Nord- und Mittelhessens. Man geht davon aus, dass die Chatten vor 2000 Jahren an den kriegerischen Auseinandersetzungen infolge des Germanicus-Feldzuges beteiligt waren. Diesem und anderen Aspekten wird Dr. Armin Becker in seinem Vortrag nachgehen und erläutern, welche Beziehung zwischen Rom und den Chatten tatsächlich nachweisbar ist.

Dr. Armin Becker

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 12.11. / 18:00 - 20:00
5 €

Antike Reisewege in den hessischen Mittelgebirgen, Teil 4

2015 jährt sich der Feldzug des Germanicus gegen die Chatten zum 2000. Mal. Wo überquerten die Römer die Eder? Welchen Weg nahmen die Legionen durch das Kasseler Becken?

Wir suchen die antiken Wasserscheidenwege und erkunden die Trassen, auf denen die Legionen im Chattenland unterwegs gewesen sein könnten.

Kursabende: 15.9., 22.9., 29.9., 20.10., 27.10., 3.11., 10.11., 17.11.
Exkursionen: 19.9., 24.10., 31.10., 14.11.

Interessierte, die an den ersten Teilen des Kurses nicht teilgenommen haben, sind ebenfalls herzlich willkommen.

P1020

Dr. Udo Schlitzberger, Klaus Fröhlich

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 15.9. / 20:00 - 21:30 / 8 Termine
Anmeldung bis 7.9.
75 €

Archäologie

Archäologische Funde aus der Region

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

P1021

Dr. Jürgen Kneipp

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Fr. 25.9. / 19:00 - 21:00 / 12 Termine
80 €

Die Überzeugung zum Beruf machen.

Das machen LichtBlicker.
Machen Sie mit.

Werden Sie freier Mitarbeiter im Vertrieb

bei Deutschlands größtem unabhängigen Anbieter für echten Ökostrom und Ökogas. Wir versorgen über 1 Million Menschen mit reiner Energie. Mit jeder Menge Leidenschaft arbeiten wir seit 1998 für die Energiewende.

Wir suchen

LichtBlick-Berater, die diese Leidenschaft teilen und unsere Strom- und Gasprodukte vermarkten.

Wir bieten

eine sinnstiftende Tätigkeit, einen abwechslungsreichen und verantwortungsvollen Arbeitsplatz, ein sympathisches Team, intensive Einarbeitung und sehr gute Verdienst- und Entwicklungsmöglichkeiten.



v.l.n.r.: Casper, Henrik, Bennet, Katharina, Illi, Helene, Annett, Inez, Sascha, Erik, alle LichtBlicker

34117 Kassel, Wilhelmstraße 5
Peter Buchenau
Mobil 0163 - 3116122 und Tel. 0561 - 2889801
E-Mail: nl-kassel@lichtblick.de





Kultur auf der Spur

Exkursion

Nordhessen ist reich an kulturhistorisch bedeutsamen Orten. Vier Wanderungen, jeweils samstags, führen zur Burg Sensenstein und zum Gut Windhausen, dem Bergbau in der Söhre, der Industriekultur in Großalmerode und den Burgen am Dörnberg. Kurze Museumsbesuche runden das Programm ab. Die genauen Termine (ab 26.09.2015) und Einzelheiten zu den Führungen werden am Einführungstermin bekannt gegeben.

Vorgesehene Termine:

26.09.15 Burgen am Dörnberg

10.10.15. Burg Sensenstein und Gut Windhausen

24.10.15 Industriekultur in Großalmerode

7.11.15 Bergbau in der Söhre

Die Einführungsveranstaltung ist Teil des Kurses und Voraussetzung für die Exkursionsteilnahme.

Fahrten erfolgen in eigener Verantwortung.

P1022

Dr. Thilo Warneke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Di. 22.9. / 20:00 - 21:30 / 5 Termine

Di. 20:00 - 21:30 und

Sa. 10:00 - 13:00

Anmeldung bis 6.10.

45 €

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.

P1026

Christian Klobuczynski

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Di. 6.10. / 16:15 - 17:45 / 8 Termine

Anmeldung bis 30.9.

58 €



Foto: Presse03

Eberschützer Klippen: Die geheimnisvolle Ringwallanlage bei Hofgeismar-Hümme

Exkursion

Versteckt im Wald am Dingel liegt eine frühmittelalterliche Ringwallanlage, die durch eine zweite überbaut wurde. Erkundet werden Eingänge, Gräben und Dimension der Anlage. Am Abgrund der Eberschützer Klippen befindet sich der Gedenkstein. Hier fand der Legende nach die Christianisierung durch ein Wunder statt. Vom Segelflugplatz führt die Rundwanderung auf ebenem Gelände zu der Wallanlage.

P1031

Harald Schmidt

Hofgeismar

Segelflugplatz, Magazinstr. 2

So. 4.10. / 10:00 - 12:15

Anmeldung bis 25.9.

7,50 €

Vom Rittergut Wülmersen zum Eisenbahntunnel der Carlsbahn

Exkursion

Historische Hintergrundinformationen über das 900-jährige ehemalige Rittergut Wülmersen werden verbunden mit einem Spaziergang auf der ehemaligen Trasse der Carlsbahn. Ziel ist der restaurierte und geöffnete Tunnel. Das Naturschutzgebiet hinter dem Tunnel bietet faszinierende Ausblicke in die umgebende Natur, während sich das Herbstlaub verfärbt - auch für Fotografen interessant.

P1032

Harald Schmidt

Trendelburg-Wülmersen

LandMuseum Wülmersen

So. 11.10. / 10:00 - 12:30

Anmeldung bis 1.10.

8,50 €

Vom Dunkeln ans Licht - Führung durch das Stadtarchiv Kassel

Exkursion

Das Stadtarchiv als Gedächtnis Kassels verwahrt alte Akten, Karten, Pläne und Fotos zur Geschichte der Stadt und ist ein wichtiger Anlaufpunkt für alle Interessierten. Anhand einzelner Beispiele wird während der Führung durch den Leiter das vielseitige Aufgabenspektrum des Stadtarchivs erläutert und auch ein Blick hinter die Kulissen gewährt. Lassen Sie sich überraschen!

P1034

Dr. Stephan Schwenke

Kassel

Stadtarchiv, Wildemannsgasse 1

(Marstallgebäude)

Mi. 9.12. / 10:00 - 12:00

Anmeldung bis 2.12.

7 €

Ein Blick zurück - Kasseler Geschichten anhand alter Quellen

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

P1036

Dr. Stephan Schwenke

Kassel

Stadtarchiv, Wildemannsgasse 1

(Marstallgebäude)

Do. 8.10. / 16:00 - 17:30 / 5 Termine

Anmeldung bis 1.10.

25 €



Geschichte erwandern

Vortragsreihe und Exkursionen auf dem Dörnberg

März bis November, jeden ersten Sonntag im Monat um 10:30 Uhr mit dem Referenten Klaus Fröhlich. In Kooperation mit dem Naturparkzentrum Habichtswald.

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kostet 5 €. Das Entgelt ist vor Ort zu errichten. Eine Anmeldung bei der vhs ist nicht erforderlich.

Nach einem kurzen Bildvortrag über das Ziel der Wanderung des Tages im Medienraum des Naturparkzentrums (ehemaliger Landesjugendhof: Auf dem Dörnberg 13, Zierenberg) folgt eine etwa zweistündige Wanderung zu den Spuren der Zeit im Bereich des Hohen Dörnbergs.

Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sind erforderlich. Die Wanderungen sind nicht barrierefrei.

Sonntag, 2. August 2015 Der Hohlestein

Wir wandern zum Hohlestein. Kleine mittelalterliche Burgstätte oder umhagtes Naturheiligtum?

Urkundlich schon 1525 erwähnt wird ein Waserbassin oben im Felsen. Auch in trockenen Sommern soll das Wasser im Hohlestein nicht versiegen. Ein geomantischer Kraftplatz? Ein uraltes Heiligtum?

Sonntag, 6. September 2015

Der Dörnberg im Netz antiker Höhenwege

Dem Nord-Süd Verkehr, der heute auf der A7 fließt, stand bis ins frühe Mittelalter nur ein Höhenweg zur Verfügung, der unmittelbar am Dörnberg vorbeiführte. Ebenso tangierte eine wichtige Ost-West Verbindung in antiker Zeit den Hohen Dörnberg. Wir verfolgen die alten Wege und suchen nach den Spuren der Legionen.

Sonntag, 4. Oktober 2015

Hatte der Keltenfürst auf dem Dörnberg die besseren Waffen?

Bei der Grabung der Universität Mainz im Jahr 2009 auf dem Hohen Dörnberg trat Eisenschlacke zu Tage. Vermutlich hat der Keltenfürst innerhalb der Burgmauern Eisen produzieren lassen. Wir steigen auf den Berg, besichtigen die Fundstellen und besuchen auf dem Rückweg einen Platz, wo möglicherweise Eisenerz abgebaut und gewaschen wurde.

Sonntag, 1. November 2015

Das Grab einer keltischen Priesterin?

In Sichtweite der Keltenburg auf dem Dörnberg wurde 1968 in Ahnatal-Weimar das Grab einer eisenzeitlichen Priesterin oder Fürstin entdeckt. Wir wandern auf den Dörnberg und blicken in die Siedlungskammer Weimar/Heckershausen. Ein Sprachforscher deutete die Möglichkeit einer Verbindung der Dame zur Immelburg an.

P1037

Klaus Fröhlich
Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald
So. 2.8. / 10:30 - 13:00 / 4 Termine
5 €

Stadtplanung und Architektur in Kassel unter Landgraf Friedrich II (1760 - 1785)

Exkursion

Geführter Rundgang, Treffpunkt vor dem Ottoneum (Naturkundemuseum), barrierefrei. Die Umwandlung Kassels von der Festung zur „offenen Stadt“ ab 1767 und die Art ihrer Durchführung stellten die entscheidenden Weichen für die Entwicklung Kassels in den beiden folgenden Jahrhunderten. Wir erleben die Schöpfung des Architekten Simon Louis du Ry (1726-1799) für die Stadtentwicklung. Dabei wird die Kasseler Besonderheit herausgestellt: die Verbindung von geschlossenen Stadträumen zur umgebenden Landschaft. Der Besuch der Grablage Landgraf Friedrichs II. in der neuen Elisabethkirche ist vorgesehen.

P1038

Karl-Hermann Wegner
Kassel

Treffpunkt: vor dem Naturkundemuseum (Ottoneum)

Di. 8.9. / 16:00 - 18:00

Anmeldung bis 1.9.

7 €



MUNDUS
SENIOREN-RESIDENZEN



MUNDUS
Senioren-Residenzen
GmbH
Residenz Kassel
Bad Wilhelmshöhe
Wilhelmshöher Allee 319
34131 Kassel
kassel@mundus-leben.de

Bei uns ist jeder Tag ein Info-Tag
– besuchen Sie uns
in Ihrem neuen Zuhause.

Mitten im Leben. Mitten in Kassel.

Wohnen in der MUNDUS Senioren-Residenz ist Lebensfreude in den eigenen vier Wänden. Mitten im Leben, mitten in der Stadt und mit allen Annehmlichkeiten, die ein selbstbestimmtes Leben schöner machen.

- Zentrale Lage im Kurbezirk am Bergpark Wilhelmshöhe
- Großzügige, freundliche Wohnungen
- 24-Stunden-Notrufbereitschaft
- Bibliothek, Restaurant, Kegelbahn, Schwimmbad und Gymnastikbereich
- Hauseigener ambulanter Pflegedienst
- Stationäre Pflege/Kurzzeitpflege

Mehr Infos unter:
Tel.: (0561) 935 73-0 oder
www.mundus-leben.de



Die Schönen Künste unter Landgraf Friedrich II.: Malerei, Bildhauerei, Kunsthand

Kassels Blüte im 18. Jahrhundert und sein Charakter als Haupt- und Residenzstadt spiegeln sich in den Kunstwerken dieser Zeit, die noch in großer Zahl erhalten sind. Der Vortrag stellt mit viel Bildmaterial das Zeittypische und Besondere der Kasseler Künstler dar in ihrer Abhängigkeit und ihrem überregionalen Einfluss. Vorgestellt werden u.a. Johann Heinrich Tischbein d. Ä. (1722-1789), Johann August Nahl d. Ä. (1710-1781) und Simon Louis du Ry (1726-1799).

Karl-Hermann Wegner

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 19.11. / 19:30 - 21:30
5 €

Musik und Literatur im Kassel der Aufklärung

In der heutigen Wahrnehmung treten Musik und Literatur aus der Zeit Friedrichs II. deutlich hinter den Bildenden Künsten zurück. Zu Unrecht: In jüngster Zeit werden hier Schätze gehoben, die eine Neubewertung notwendig machen. Das gilt für die Kompositionen von Ignazio Fiorillo (1715-1787) und David August von Apell. Kassel spielte zudem sehr früh eine Rolle für den Wandel von der italienischen Opera Seria zur französisch-deutschen Spieloper.

Die Kasseler Sängerin Gertrud Elisabeth Mara, geb. Schmeling (1749-1833), wurde als „erste Primadonna deutscher Herkunft“ international gefeiert.

Für die Emanzipation des städtischen Bürgertums hatte die Organisation des frühen Buchhandels und der ersten Lesegesellschaften Bedeutung. Adolf Freiherr Knigge, Baron Münchhausen, Philippine Engelhard u. a. werden als Persönlichkeit und Werk vorgestellt.

Karl-Hermann Wegner

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 26.11. / 19:30 - 21:30
5 €



Foto: Dirk Schmidt

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

Exkursion

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

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

P1042

Dr. Kirsten Beißner
Kassel
Markthalle, Oberer Haupteingang
Fr. 9.10. / 11:00 - 12:30
Anmeldung bis 2.10.
7 €

P1043

Dr. Kirsten Beißner
Kassel
Markthalle, Oberer Haupteingang
Fr. 9.10. / 15:00 - 16:30
Anmeldung bis 2.10.
7 €

Rund um die Markthalle - Führung mit Geschichten und exklusiven Köstlichkeiten

Exkursion

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

P1044

Dr. Kirsten Beißner
Kassel
Markthalle, Oberer Haupteingang
Fr. 25.9. / 11:00 - 12:30
Anmeldung bis 18.9.
7 €

P1044A

Dr. Kirsten Beißner
Kassel
Markthalle, Oberer Haupteingang
Fr. 25.9. / 15:00 - 16:30
Anmeldung bis 18.9.
7 €



Bergparkgenüsse

Exkursion

Die Tour „Bergparkgenüsse“ bringt Ihnen den Bergpark Wilhelmshöhe nicht nur per Pedes, sondern auch geschmacklich näher. Beginnend am Großen Gewächshaus, werden Sie abseits touristischer Attraktionen über das Ökonomiegelände auf die nördliche Seite des Parks vorbei am Hexenhäuschen und dem Neuen Wasserfall entführt. An entlegenen Orten mit teilweise fantastischer Aussicht können Sie probieren, welche „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.

P1045

Julia Friedrich

Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor den Gewächshaus

Sa. 12.9. / 15:00 - 17:00

Anmeldung bis 7.9.

11 €

P1046

Julia Friedrich

Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor den Gewächshaus

So. 4.10. / 15:00 - 17:00

Anmeldung bis 28.9.

11 €

Die Wiege der Wasserkünste

Exkursion

Ahne, Drusel, Eder und der Bergbau im Habichtswald, was haben sie gemeinsam? Wo befindet sich die Ahnequelle? Woher und wie kommt das Wasser zu den barocken bzw. romantischen Wasserkünsten? Welche Ideen gab es für den weiteren Ausbau der Wasserkünste?

Diese und viele weitere Fragen werden bei der Tour durch die „Wiege der 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 Wasserkünste.

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

Ende: Schloss Wilhelmshöhe

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

P1047A

Julia Friedrich, Roger Busch

Habichtswald

Parkplatz „Essigberg“

So. 13.9. / 14:00 - 18:00

Anmeldung bis 7.9.

16 €

Stadt-Rad-Führungen

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

Der Kasseler Norden

Exkursion

Treffpunkt: 10 Uhr, Universität, Holländischer Platz, Infopoint

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

Weitere Angebote und Kontakt:

www.stadt-erfahren-kassel.de

Lennart König, Tel. 0561 6027840

P1048

Lennart König

Kassel

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4

Sa. 26.9. / 10:00 - 12:00

Anmeldung bis 21.9.

9 €

Rund um den Rammelsberg

Exkursion

Rund um den Rammelsberg : Wahlerhausen-Wilhelmshöhe :

Vom Lindenberg in Kirchditmold fahren wir am Waldrand zur Waldschule und durch offenes Feld zum Rammelsberg mit schöner Aussicht. Entlang der Drusel radeln wir durch das alte dörfliche Wahlershausen, queren die Wilhelmshöher Allee und lernen das Villenviertel der Gartenstadt Wilhelmshöhe kennen.

Dauer: 1,5 Stunden

Tourlänge: 8 km

Schwierigkeitsgrad: leicht, 1 kurze Steigung

Treffpunkt: Sa 11.10.14, 10 Uhr, Haltestelle

Stahlbergstr. (Tram 8)

P1049

Lennart König

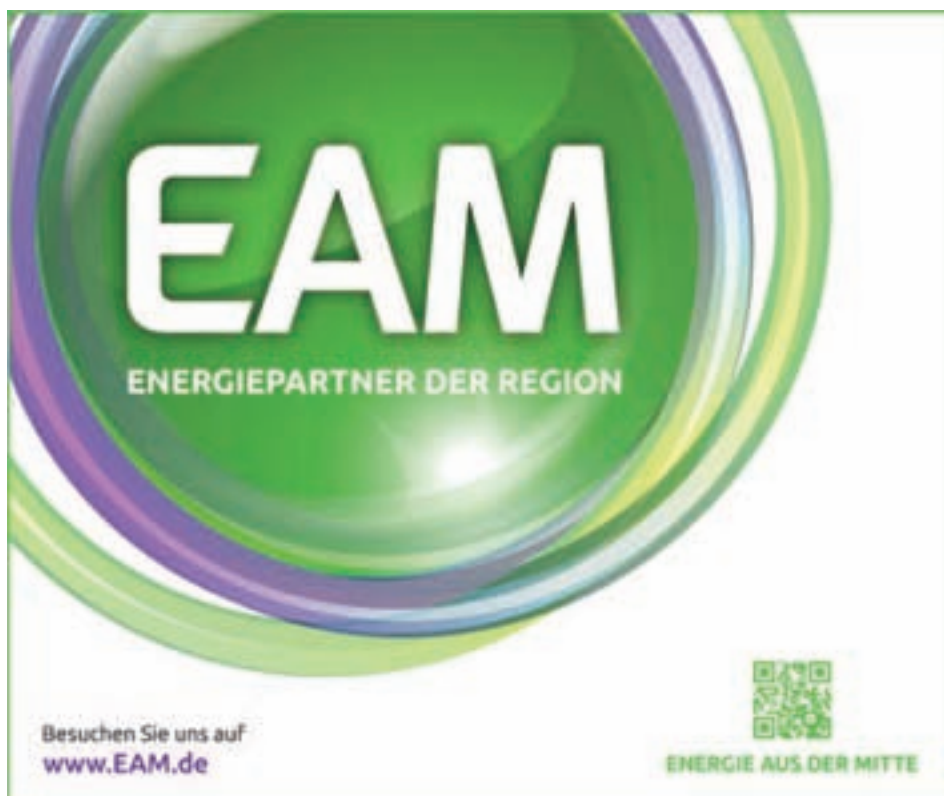
Kassel

Haltestelle „Stahlbergstraße“

Sa. 10.10. / 10:00 - 11:30

Anmeldung bis 5.10.

9 €





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 Henschelstr.“ 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.

P1054

Lennart König
Kassel

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4
Do. 24.9. / 17:00 - 19:00
Anmeldung bis 17.9.
9 €

Über den Dächern der Uni

Exkursion

P1055

Lennart König
Kassel

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4
Fr. 6.11. / 10:00 - 12:00
Anmeldung bis 2.11.
9 €

Es ist so wenig Frieden, weil so wenig Versöhnung ist

Jugendliche berichten über ihre Arbeit bei Aktion Sühnezeichen Friedensdienste

„Es ist so wenig Frieden, weil so wenig Versöhnung ist“ ist ein Zitat von Lothar Kreyssig, dem Gründer von Aktion Sühnezeichen Friedensdienste (ASF). Über 11.000 Freiwillige engagieren sich seit (fast) 60 Jahren in 13 Projektländern, die unter der NS-Herrschaft gelitten hatten.

Sie arbeiten in Institutionen für Überlebende der NS-Judenvernichtung, mit Flüchtlingen und Wohnungslosen, mit Menschen mit Behinderungen und in Gedenkstätten und Menschenrechtsorganisationen.

Vier ehemalige Freiwillige von ASF werden bei unserem Podiumsgespräch über ihre Arbeit in den jeweiligen Projektländern berichten.

Waltraud Mann wird eine kurze Einführung geben und gemeinsam mit Thomas Ewald den Abend moderieren.

In Kooperation mit der Deutsch-Israelischen Gesellschaft, dem Evangelischen Forum, der Gedenkstätte Breitenau, der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit und dem Verein „Gegen Vergessen für Demokratie“.

Waltraud Mann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mi. 16.9. / 18:00 - 20:00
4 €



Roland Freisler und die Machtergreifung der Nationalsozialisten in Kassel

Roland Freisler wurde bekannt als Vorsitzender des Volksgerichtshofes. Seine Todesurteile gingen in die Tausende. Unvergessen sind seine Tiraden gegen die Widerstandskämpfer des 20. Juli.

Weniger bekannt ist seine Rolle in Kassel. Hier war er Anwalt, später Funktionär des völkischen Blocks und schließlich führender Nationalsozialist. Prof. Dr. Krause-Vilmar wird die Bedeutung Freislers für den Aufstieg der Nationalsozialisten in Kassel schildern. Außerdem wird Freislers Rolle bei der terroristischen Machtergreifung ins Blickfeld genommen.

In Kooperation mit der Gedenkstätte Breitenau, der Deutsch-Israelischen Gesellschaft, dem Verein „Gegen Vergessen für Demokratie“, der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit und dem Evangelischen Forum.

Prof. Dr. Dietfrid Krause-Vilmar
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 8.10. / 19:30 - 21:00
4 €

Geschichte des Antiamerikanismus in Deutschland

Bereits im 19. Jahrhundert findet man im konservativen politischen Milieu antiamerikanische Einstellungen. Die USA galten als Verkörperung der verhassten Moderne. In der Zeit der Weimarer Republik und dann während des Nationalsozialismus sind Antiamerikanismus und Antisemitismus nahezu Zwillingsbrüder, so der Historiker Dan Diner. Nach dem Zweiten Weltkrieg, insbesondere seit den sechziger Jahren, ist auch auf der politischen Linken ein zum Teil massiver Antiamerikanismus zu beobachten.

Prof. Dr. Jens Flemming wird Ursachen und Erscheinungsformen des Antiamerikanismus in seinem Vortrag erläutern und zur Diskussion stellen.

In Kooperation mit der Deutsch-Israelischen Gesellschaft, dem Evangelischen Forum, der Gedenkstätte Breitenau, der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit und dem Verein „Gegen Vergessen für Demokratie“.

Prof. Dr. Jens Flemming
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 29.9. / 19:30 - 21:30
5 €

Unter dem Schutzschirm der Siegermacht

Amerikanische Besatzung und demokratischer Wiederaufbau in Hessen nach dem Zweiten Weltkrieg

Prof. Dr. Walter Mühlhausen ist Geschäftsführer der Friedrich-Ebert-Gedenkstätte in Heidelberg und Dozent an der Universität Darmstadt. Er hat zahlreiche Publikationen zu Friedrich Ebert und der Geschichte der sozialdemokratischen Arbeiterbewegung vorgelegt. Einer seiner weiteren Forschungsschwerpunkte ist die Frühgeschichte des Bundeslandes Hessen. An diesem Abend geht es um die Rolle der amerikanischen Besatzungsmacht beim demokratischen Wiederaufbau in Hessen.

In Kooperation mit der Deutsch-Israelischen Gesellschaft, dem Evangelischen Forum, der Gedenkstätte Breitenau, der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit und dem Verein „Gegen Vergessen für Demokratie“.

Prof. Dr. Walter Mühlhausen
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 15.10. / 19:30 - 21:30
5 €

Erzwungene Wege

Bund der Vertriebenen Ausstellung

Die Ausstellung zeigt Schicksale von Flucht und Vertreibung und durchmisst zeitlich und räumlich das Europa des 20. Jahrhunderts. Eine chronologische Linie bietet einen Überblick über die unterschiedlichen Erscheinungsformen von Flucht, Vertreibung und Genozid im 20. Jahrhundert.

Neben den menschlichen Tragödien werden auch die kulturellen Verluste dargestellt. Zeitzeugenberichte reflektieren europäische Einzelschicksale. Themenräume sind Heimat, Fluchtwegen, Lagern, Rechtssituation und Dialog über das Geschehene gewidmet. Sie berichten von traumatischen und existenziellen Erfahrungen der Leidtragenden.

Hauptursache für Vertreibungen ethnischer Gruppen und Minderheiten war die Idee des ethnisch homogenen Nationalstaates. Menschen wurden auf den Weg gezwungen oder vernichtet, weil sich Staaten davon eine Frie-



Veranstaltungsreihe

Jüdische Lebens-Bilder aus Nordhessen

Diese Reihe vermittelt über unterschiedliche Veranstaltungsformen Einblicke in die jüdische Geschichte der Stadt erzählt, zugleich aber auch das heutige jüdische Leben in der Stadt widerspiegelt. Die Kooperationspartner für dieses Projekt sind neben der Volkshochschule Region Kassel die Jüdische Gemeinde Kassel, die Jüdische Liberale Gemeinde Emet weSchalom Nordhessen, die Gedenkstätte Breitenau, der Euregio-Verlag, die Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, die Deutsch-Israelische-Gesellschaft, das Evangelische Forum Kassel, der Verein „Gegen Vergessen für Demokratie“ sowie der International Tracing Service in Bad Arolsen.

Ein weiteres Ziel ist eine Ausstellung, die sowohl über die - bisher wenig bekannte - jüdische Geschichte der Stadt erzählt, zugleich aber auch das heutige jüdische Leben in der Stadt widerspiegelt. Die Kooperationspartner für dieses Projekt sind neben der Volkshochschule Region Kassel die Jüdische Gemeinde Kassel, die Jüdische Liberale Gemeinde Emet weSchalom Nordhessen, die Gedenkstätte Breitenau, der Euregio-Verlag, die Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, die Deutsch-Israelische-Gesellschaft, das Evangelische Forum Kassel, der Verein „Gegen Vergessen für Demokratie“ sowie der International Tracing Service in Bad Arolsen.

Vom Park Aschrotts zum Aschrottpark - Ein Spaziergang durch den vorderen Westen

Exkursion

Auf den Spuren des Stadtteilgründers Sigmund Aschrott :
Treffpunkt: Parkstraße Ecke Westendstraße (Tram 4,7,8, Annastraße)
Seit den 60er Jahren des 19. Jahrhunderts prägte der Unternehmer Sigmund Aschrott (1826-1915) maßgeblich die Entwicklung Kassels von der kleinstädtischen Residenz- zur Großstadt. Mit seinem Kapital erschloss er weitsichtig den Westen der Stadt und gab ihm ein Gepräge, das den Metropolen ähneln sollte. Dabei hatte er neben seinem Gewinn mit Schenkungen und Stiftungen aber auch öffentliche Interessen und Bedürfnisse im Blick. Sein Sohn Felix setzte dies mit Stiftungen für die Stadt fort. Der etwa zweistündige Spaziergang folgt den Spuren des Wirkens der Familie in einem Stadtteil mit großer Wohn- und Lebensqualität.
Ende: Aschrotttheim (Tram 4, Wintershall)

P1063

Wolfgang Matthäus
Kassel

Treffpunkt: Parkstraße, Ecke Westendstraße
Mi. 23.9. / 17:00 - 19:00
Anmeldung bis 17.9.
7 €

History to go.

Geschichte und Geschichten über die Familie Aschrott und die Entwicklung des ehemaligen Hohenzollernviertels.

Exkursion

Dem mutigen Unternehmer und visionären Planer, dem Geheimen Kommerzienrat Sigmund Aschrott, verdankt die Stadt Kassel eines ihrer schönsten Quartiere. Im Rahmen seiner gewaltigen privatwirtschaftlichen Bauunternehmung im Kasseler Westen tätigte er und sein Sohn Felix bedeutende Stiftungen und Schenkungen (Florapark, Tannenkuppenpark, Aschrott-Altenheim), die uns auf dem Weg von der Stadthalle zum Bahnhof Wilhelmshöhe begegnen. Dort eliminierten die Nationalsozialisten die nach dem jüdischen Unternehmer benannte Aschrottstraße, die bis Mitte der 30er Jahre vom Bahnhof bis zum Tannenwäldchen führte.

Beginn: vor der Stadthalle, Kongress Palais
Ende: Bundessozialgericht, Bahnhof Wilhelmshöhe

P1064

Dr. Bettina Becker
Kassel

Treffpunkt: vor der Stadthalle
So. 4.10. / 15:00 - 17:00
7 €

Dr. Eva-Maria Schulz-Jander im Gespräch mit Thomas Ewald

Dr. Eva-Maria Schulz-Jander, amerikanische Staatsbürgerin, war viele Jahre Geschäftsführerin der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit in Kassel. Auf Bundesebene ist sie die katholische Vorsitzende des Koordinierungsrates.

Frau Schulz-Jander ist eine feste Größe im Kasseler Kulturgeschehen. Als Vortragende,

Autorin, Moderatorin und Initiatorin vieler Veranstaltungen und als vhs-Dozentin ist sie in der Stadtföffentlichkeit präsent. Oberbürgermeister Hilgen hat sie 2005 mit der Goldenen Ehrennadel und 2014 mit dem Wappenring der Stadt Kassel ausgezeichnet.

An diesem Abend wird Thomas Ewald sie nicht nur über ihr Leben und Wirken in Kassel befragen, sondern auch über ihre Herkunft aus Breslau als Tochter einer Katholikin und eines deutschen Juden. Das Überleben im Nationalsozialismus, die Emigration 1950 und der Neuanfang in Houston, Texas, werden zur Sprache kommen.

Dr. Eva-Maria Schulz-Jander
Kassel

Sarah-Nussbaum-Zentrum, Ludwig-Mond-Str. 127
Mo. 2.11. / 19:30 - 21:30
gebührenfrei

Der Schatz des Isaac Prager

Isaac Prager war ab 1885 bis zu seinem Tod im Jahre 1905 in Kassel Rabbiner sowie Landesrabbiner für Kurhessen. Im Jahr 2014 geriet er, der fast Vergessene, ins Blickfeld der Öffentlichkeit, als in der Murhardschen Bibliothek seine Bücher gefunden wurden. Die 2500 Bände aus der Zeit zwischen dem 16. und 19. Jahrhundert sind ungeheuer wertvoll, da nach dem Holocaust in Deutschland kaum noch komplette Rabbiner-Bibliotheken erhalten sind. Entdeckt wurde der Schatz von Sabina Lüdemann, Leiterin der Hessischen Abteilung in der Universitätsbibliothek. Die Historikerin berichtet in ihrem Vortrag, wie sie die in Vergessenheit geratenen Exemplare der Prager-Bibliothek aufspürte. Daneben vermittelt sie Einblicke in Pragers Biografie und den Inhalt seiner Bibliothek. Der Vortrag findet im Rahmen einer Ausstellung statt, die ab November 2015 im Sarah-Nussbaum-Zentrum für jüdisches Leben zu sehen sein wird.

Sabina Lüdemann
Kassel

Sarah-Nussbaum-Zentrum, Ludwig-Mond-Str. 127
Do. 10.12. / 19:30 - 21:30
4 €

den fördernde Wirkung versprochen oder weil sie gewaltsamen Hegemonialansprüchen im Weg standen. Zudem waren Rassismus und Antisemitismus Motive für Vertreibung und Vernichtung.

P1070

Kassel

vhs

Ausstellungsdauer vom 18. Januar bis zum 14. Februar 2016
gebührenfrei

Politische Zeiten: Flucht und Vertreibung - Erinnern, Verdrängen, Vergessen

Im Beiprogramm zur Ausstellung wird die Flucht und Vertreibung der Deutschen zum Ende des Zweiten Weltkrieges thematisiert im „Fortdauern“ in Erinnerungen, in den Verdrängungen und in den teilweise überwundenen Tabus und „Denkverboten“.

Zum Auftakt führt Prof. Claus Leggewie mit einem Vortrag über "Politische Zeiten" in die "Geschichte danach" ein. Er beschäftigt sich wissenschaftlich und publizistisch mit dem Nachleben der Geschichte in der kollektiven Erinnerung.

Prof. Dr. Claus Leggewie
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 19.1. / 19:30 - 21:45
gebührenfrei



Sabrina Janesch liest: Katzenberge

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

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

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

Sabrina Janesch
Kassel

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

Machandel

*Regina Scheer liest im Begleitprogramm
"Erzwungene Wege"*

Lesung

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

Regina Scheer
Kassel

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

Kasseler Unterwelten

Exkursion

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

Kasseler Unterwelten

Vom 02. bis 04. Oktober 2015 begehen die Teilnehmer/-innen auf einer 2-stündigen erlebnisreichen und vielfältig inszenierten Stadtführungstour drei, der Öffentlichkeit unzugängliche, unterirdische Areale der Stadt Kassel.

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

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

Kassel Total – Geschichte(n) hautnah!

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

Freitag, 02.10., Samstag, 03.10. und Sonntag, 04.10.15: Täglich vier Touren um 11:00, 14:00, 17:00 und 20:00 Uhr.
Dauer: 2 Stunden.

Kosten: 20 € pro Person.

Maximal 20 Personen pro Tour.

Die Teilnahme von Kindern unter 12 Jahren wird nicht empfohlen.

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

Industriekultur und Eisenbahngeschichte

Nordhessische Eisenbahngeschichte

Vom „DRACHEN“ zur Regiotram

Eine „Nordhessische Eisenbahngeschichte - Vom Drachen zur Regiotram“ ist im vergangenen Jahr im Kasseler euregioverlag als Buch erschienen.

Im historischen Bahnhofsgelände der Carlsbahn in Hümme nimmt sich Dr. Klaus-Peter Lorenz an diesem Abend die Eisenbahngeschichte Nordhessens Station für Station kurzweilig vor: Themen sind u. a. die frühe Geschichte der Eisenbahnen in Kurhessen, die Planung von Nebenbahnen, der Bau der Neubaustrecke und des ICE-Bahnhofes, der Hessencourrier sowie Henschel.

Der Abend verspricht eine spannende und atmosphärische Auseinandersetzung mit dem vielschichtigen Thema Eisenbahn – rückblickend wie aktuell!

Teilnahmevoraussetzung ist die Unterzeichnung einer Teilnahmeerklärung.
Treffpunkt: 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn am Kulturbunker, Friedrich-Engels-Str. 27.
Weitere Informationen: www.kassel-total.de

Kassel

Friedrich-Engels-Str. 27
Anmeldung bis 21.9.
20 €

P1087

Fr. 2.10. / 11:00 - 13:00

P1088

Fr. 2.10. / 14:00 - 16:00

P1089

Fr. 2.10. / 17:00 - 19:00

P1090

Fr. 2.10. / 20:00 - 22:00

P1091

Sa. 3.10. / 11:00 - 13:00

P1092

Sa. 3.10. / 14:00 - 16:00

P1093

Sa. 3.10. / 17:00 - 19:00

P1094

Sa. 3.10. / 20:00 - 22:00

P1095

So. 4.10. / 11:00 - 13:00

P1096

So. 4.10. / 14:00 - 16:00

P1097

So. 4.10. / 17:00 - 19:00

P1097A

So. 4.10. / 20:00 - 22:00

Dr. Klaus-Peter Lorenz
Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Mi. 7.10. / 19:00 - 20:30
gebührenfrei

Schienenfahrzeugbau - aus Kassel für die Welt 1

Eine Eisenbahnmeile in Kassel – Die Wolfhager Straße

Vor dem Holländischen Tor entstand mit der Fabrikation von Maschinenbauteilen und Kutschen die Keimzelle des Schienenfahrzeugbaus von Kassel, die sich in der späteren Ansiedlung von Waggon- und Lokomotivbauunternehmen zu einem bedeutenden Standort entwickelten sollte. Viele Details dieser Historie sind noch in den überlieferten Archiven verborgen.

Carl Anton Henschel und sein Weg zum Drachen - Henschel & Sohn lieferte 1848 die erste Lokomotive.

Thielemann und Eggens - traten aus dem Kutschwagenbau in den Eisenbahnwagenbau ein.

Ab 1872 bauten Sethe und Kribben Eisenbahnwaggons neben den Gleisen, die zum



Güterbahnhof der Halle-Kasseler Eisenbahn führten.

Von der Zündholzfabrik zum Kranbau für Eisenbahnen – die Maschinenfabrik von Beck & Henkel

Profileisen statt Holz - Die Waggonfabrik Wegmann, Harkort & Comp.

Viel Lärm in Rothenditmold – Die Hammer- und Kesselschmiede von Henschel & Sohn

Peter Zander

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Do. 15.10. / 20:00 - 21:45

5 €

Schienenfahrzeugbau - aus Kassel für die Welt 2

Die Lokomotivfabrik Henschel & Sohn – Europas erfolgreichste Lokfabrik?

Warum war der „Späteinsteiger“ Henschel bald erfolgreicher als andere deutsche Lokfabriken?

Der Drache die Fabriknummer 1 – Informationen aus den Lieferverzeichnissen von Henschel.

Die Entwicklung der Dampflokomotive, die Bauarten und die Absatzmärkte – im Spiegel des Henschel-Familienarchivs und dessen Publikationen.

Kleine Lokomotiven mit großem Erfolg – das System der Bau- und Industrielokomotiven. Das Familienarchiv und Firmenarchiv Henschel und dessen Überlieferung.

Peter Zander

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Do. 19.11. / 20:00 - 21:45

5 €

Schienenfahrzeugbau - aus Kassel für die Welt 3

Zuverlässigkeit und Luxus – die Schienenfahrzeuge von Wegmann

Die Eisen- und Stahlbranche setzt neue Akzente im Waggonbau. Der Beitrag der Firma Wegmann & Co. für den Schienenfahrzeugbau.

Am Anfang standen eiserne Kohlenwagen. Die ersten 25 Jahre der Waggonfabrik Wegmann, Harkort und Comp.

Profileisen und Segmentbauweise – Wegmann geht neue Wege im Personenwagenbau.

Patente, Lösungen - Schlaf- und Speisewagen mit innovativen inneren Gestaltungen. Auf einen einfachen Nenner gebracht waren Wegmann-Fahrzeuge selbst die „Schönheit auf Reisen“.

Edel, gut und teuer - Salonwagen und Salonwagenzüge für Herrscher, Despoten und Diktatoren.

Peter Zander

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Do. 10.12. / 20:00 - 21:45

5 €

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 da 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.

P1105

Rainer Neumann

Kaufungen

Steinertsee

Sa. 26.9. / 10:30 - 17:30

Anmeldung bis 15.9.

11 €

Die Main-Weser-Bahn

Die Entwicklung der Main-Weser-Bahn und ihre Lokomotiven in den Anfängen und der Länderbahnzeit

Es war ein zähes Ringen mit dem Kurfürsten, bis er endlich die Verträge mit dem Herzogtum Hessen Darmstadt und der freien Stadt Frankfurt unterzeichnete und der Bau der Main-Weser-Bahn in Kurhessen beginnen konnte. Während in England die weltweit erste Eisenbahnstrecke mit Personenverkehr schon am 27.9.1825 eröffnet wurde, dauerte es noch 25 Jahre, bis am 15. Mai 1852 der erste durchgehende Zug von Kassel nach Frankfurt fahren konnte.

Einen Vorteil hatte der späte Einstieg in das Eisenbahnzeitalter allerdings. Die beschafften Lokomotiven waren aus den größten Kinderkrankheiten heraus und es wurden gleich 1-B Maschinen beschafft. Mit der Firma Henschel und der Schmidtschen Heißdampf-Gesellschaft waren zwei Firmen in Kassel ansässig, die die Entwicklung der Dampflokomotive maßgeblich beeinflussten.

Stefan Umbach

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Fr. 9.10. / 20:00 - 22:00

5 €

Die Stalinbahn

Vortrag mit einer Powerpointpräsentation: Aktuelle Fotografien, Kartenmaterial und Videoclips

Die Transsibirische Eisenbahn oder die Baikal-Amur-Magistrale sind auch in Deutschland bekannt, aber wer kennt die Projekte 501 und 503 oder auch die Yamal Eisenbahn?

Sicherlich hängt es damit zusammen, dass diese Bahnen in Regionen verkehren, die den „normalen“ Touristen nicht interessieren, und die Informationen über die Projekte teilweise nur in russischer Sprache zu finden sind. Außerdem sind Recherchen in Russland grundsätzlich komplizierter als in Westeuropa.

Der Referent, der selber vor Ort war und sich intensiv mit den Quellen beschäftigt hat, wird den BesucherInnen einen Eindruck von einem gewaltigen Projekt des Eisenbahnbaus in Russland vermitteln.

Der Vortrag ist nicht nur für Eisenbahnfreunde gedacht, weil er auch auf die politischen Rahmenbedingungen des Bahnbaus eingehen wird.

Leo Demuth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Fr. 6.11. / 19:00 - 20:30

5 €

Die Main-Weser-Bahn II

Ausgewählte Bahnhöfe/Haltestellen der nördlichen M-W-B im Laufe von 160 Jahren

Viele denken, dass mit der Eröffnung der Main-Weser-Bahn alle heute vorhandenen Bahnhöfe und Haltestellen eingerichtet wurden. Doch weit gefehlt.

Trotz mehrfacher Bemühungen, in Grifte eine Bahnstation zu errichten, wurde dies mit dem Bemerken abgelehnt, dass dies aus technischen Gründen nicht möglich sei. Erst als 1878 die Kaisermanöver in hiesiger Gegend stattfanden und Kaiser Wilhelm I. in Grifte aussteigen wollte, baute man extra für den Monarchen einen Behelfsbahnsteig. Daraufhin drängten die Griffter und die benachbarten Gemeinden die Bahnverwaltung, die gewünschte Bahnstation zu errichten. Diesmal mit Erfolg. Am 20.12.1879 wurde die Haltestelle in Grifte dem Verkehr übergeben.

Andere Ortschaften wie Wolfershausen und Altenbrunslar mussten noch viel länger auf ihre ersehnte Haltestelle warten.

Stefan Umbach

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Fr. 20.11. / 20:00 - 22:00

5 €



Film-Geschichten aus Italien

25 Jahre Krise und Neubeginn Italiens im italienischen Spielfilm

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

Wochenendseminar

Zu Beginn der 1990er Jahre ist das politische System Italiens in eine grundlegende Krise geraten. Diese hat zu einer radikalen Umgestaltung des Parteiensystems und zum Hervortreten neuer politischer Akteure geführt. Zunächst standen hierbei die Mailänder Staatsanwälte im Vordergrund mit ihrem Anliegen eines rechtsstaatlichen Neubeginns der italienischen Politik. Für nahezu zwanzig Jahre hat dann Silvio Berlusconi die italienische Politik grundlegend geprägt. In jüngster Vergangenheit hat eine neue Riege junger Politiker um den aktuellen Ministerpräsidenten Matteo Renzi die politische Führung in Italien übernommen.

Diese wechselvolle politische Geschichte des heutigen Italiens soll anhand von italienischen Spielfilmen zu ihren verschiedenen Etappen (wie „Il Caimano“ Der Italiener, „Il Divo“ Der Göttliche) und auf Basis zusätzlicher Informationen zur italienischen Gesellschaft und Politik dargestellt und diskutiert werden. Und dann wären da noch die gemeinsamen „italienischen“ Mahlzeiten, die Zeit für Gespräch und Nachfragen bieten!

P1118

**Dr. Stefan Böckler
Melungen**

vhs im Bildungsbahnhof, Bahnhofstr. 2

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

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

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

3 Termine

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

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

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

35 €

Einschließlich Gebühren für die Kinofilme

Kooperationspartner der vhs

Arbeit und Leben

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

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

Gedenkstätte Breitenau

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

Vom Sommer 1940 bis zum Kriegsende 1945 wurde in Breitenau ein so genanntes Arbeitserziehungslager betrieben, das der Kasseler Gestapo unterstand. Bis zum Kriegsende waren hier etwa 8.300 Menschen, 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 Arbeitserziehungslagers der Gestapo Kassel erinnert. Für Schulklassen, Gruppen und Einzelbesucher werden Studienbesuche und Führungen angeboten. Darüber hinaus kann man sich anhand der Akten mit Einzelschicksalen beschäftigen. Außerdem finden in der Gedenkstätte Breitenau zahlreiche Bildungsveranstaltungen statt. Leiter der Gedenkstätte ist Dr. Gunnar Richter.

Kontakt:

Gedenkstätte Breitenau, Brunnenstr. 12, 34302 Guxhagen, Tel: 05665 / 3533, Fax: 05665 / 1727, E-Mail: gedenkstaette-breitenau@t-online.de

Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit

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

Kontakt:

Dagmar Fuhr

Tel. 0561 / 9200 949 54

Fax. 0561 / 9200 949 59

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

Deutsch-Israelische Gesellschaft

Die Deutsch-Israelische Gesellschaft engagiert sich in der Vertiefung der „besonderen Beziehungen“ zwischen Deutschland und Israel in Fragen des öffentlichen und kulturellen Lebens. Die Gesellschaft dient der Förderung internationaler Verbundenheit, der Toleranz und der Verständigung der Völker, insbesondere im Nahen Osten. Kontakt Manfred Menzel-Machemehl, Tel. 0561-31740240

Deutsch-Italienische Gesellschaft e.V.

Die DIG wirkt seit über 50 Jahren an der Erhaltung und Vertiefung der kulturellen Beziehungen zu Italien (Vorträge, Studienfahrten, gesellige Treffen) mit. Kontakt Tel. 0561-873528

Der Naturpark Habichtswald – Aktivität und Erholung in reizvoller Landschaft

Im Naturpark Habichtswald wechseln sich Mischwald, Grünland, 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 hiebei 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

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



Politik und Zeitgeschehen

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.

P1124

Für Frauen
Heidrun Schmidt-Ewald
Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 21.9. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine
60 €

P1125

Für Frauen
Heidrun Schmidt-Ewald
Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 21.9. / 11:15 - 12:45 / 12 Termine
60 €

P1126

Für Frauen
Dr. Barbara Richarz-Riedl
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 23.9. / 10:40 - 12:10 / 15 Termine
75 €

P1127

Für Frauen
Dr. Barbara Richarz-Riedl
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 22.9. / 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? Wenn die Rente ansteht oder plötzlich eine Ehe zerbricht.

Mitten in unseren Lebensaktivitäten beschäftigen wir uns meist nur ungern mit diesen Themen. Dennoch macht es Sinn, sich vorausschauend um die eigene finanzielle Absicherung zu kümmern.

Fachkompetente Frauen – Bianca Becker, Deutsche Rentenversicherung, und Andrea Eggert, Rechtsanwältin – informieren zum Thema Rentenvorsorge und Ehescheidung. Bringen Sie Ihre Fragen mit, erfahren Sie wo, Sie individuelle Beratung erhalten. Gönnen Sie sich den Austausch untereinander und zwischendurch eine kleine Rast bei angeleiteten Entspannungsübungen.

In Kooperation mit der Frauenbeauftragten der Gemeinde Lohfelden, der Frauenbeauftragten des Landkreises Kassel und der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Kassel laden wir Sie an diesem Spätnachmittag in den Familienraum des Rathauses in Lohfelden ein.

P1130

Anna Hesse, Elfriede Schäth, Christel Thomas
Lohfelden

Rathaus, Familienraum, Lange Str. 22
Do. 1.10. / 17:00 - 20:00
Anmeldung bis 22.9.
gebührenfrei

In Kooperation mit der Frauenbeauftragten des Landkreises Kassel und der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Kassel laden wir Sie an diesem Spätnachmittag in die Volkshochschule ein.

P1131

Anna Hesse, Elfriede Schäth, Christel Thomas
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Di. 10.11. / 17:00 - 20:00
Anmeldung bis 27.10.
gebührenfrei



Die Ukraine zwischen West und Ost. Probleme der Nationalstaatsbildung

Seit ihrer staatlichen Unabhängigkeit 1991 bemühen sich die Ukrainer um die Schaffung eines Nationalstaates, der auf dem Prinzip der Staatsbürgernation (civic nation) beruht. Sie stoßen dabei auf heftige interne und externe Widerstände. Im Inneren sind es vor allem die Oligarchen, die regionale Unterschiede für ihre eigenen Interessen mobilisieren, von außen sind es die EU und Rußland, welche die Ukraine enger an sich binden wollen. Damit setzen sich Auseinandersetzungen fort, die bereits mit den Kämpfen zwischen Polen-Litauen und Rußland im 15. Jahrhundert begonnen und die politische, sprachliche, kulturelle, religiöse und wirtschaftliche Entwicklung der Ukraine nachhaltig geprägt haben. Ohne sie ist der heutige Ukrainekonflikt nicht zu verstehen.

Die Ukraine zwischen West und Ost. Probleme der Nationalstaatsbildung 1

Die Ukraine als staatenloses Land unter russischer, polnischer und österreichischer Herrschaft.

Litauen, Polen und Rußland haben jahrhundertlang um die Herrschaft über die Ukraine gekämpft. Sie sind dabei von einheimischen Kräften – Adel, Geistlichkeit, Intellektuelle – unterstützt worden. Rußland konnte sich in diesen Kämpfen Ende des 18. Jahrhunderts im Zuge der polnischen Teilungen durchsetzen, mußte jedoch Galizien und die Bukowina der Habsburgmonarchie überlassen. Die Folgen dieser Fremdherrschaft prägen noch heute das Land.

Prof. Dr. Roland Höhne

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 10.11. / 20:00 - 22:00
5 €

Die Ukraine zwischen West und Ost. Probleme der Nationalstaatsbildung 2

Nationalstaatsbildung und transnationale Perspektiven

Nach dem Zusammenbruch des russischen Zarenreiches 1917 unternahmen die Ukrainer mehrere Versuche der Nationalstaatsbildung. Sie scheiterten, da die Nationalisten nicht von den Bauern unterstützt wurden. Erst der Sieg der Bolschewiki ermöglichte 1921 die Errichtung der Ukrainischen Volksrepublik, eines ukrainischen Verwaltungsstaates, der politisch und wirtschaftlich völlig von der Sowjetunion und damit von Rußland abhängig war.

Prof. Dr. Roland Höhne

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 24.11. / 20:00 - 22:00
5 €

Die Ukraine zwischen West und Ost. Probleme der Nationalstaatsbildung 3

Unabhängigkeit, Oligarchenherrschaft, Demokratisierung und ausländische Interventionen

Nach der Unabhängigkeit 1991 gelang es der postsowjetischen Elite nicht, einen demokratischen Nationalstaat aufzubauen. Statt dessen übernahmen die Oligarchen mit scheindemokratischen Methoden die Herrschaft. Erst der Euro-Maidan leitete einen Demokratisierungsschub ein, der jedoch abermals durch einheimische Kräfte, die Separatisten im Donbass und die russische Intervention behindert wurde. Viele Ukrainer erhoffen sich nun eine Lösung ihrer Probleme durch eine enge Anbindung an die EU. Diese ist zwar zur Assoziierung, nicht aber zur Aufnahme des Landes bereit. Die Zukunft des ukrainischen Nationalstaates ist daher weiterhin offen.

Prof. Dr. Roland Höhne

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 8.12. / 20:00 - 22:00
5 €

Vom Kriegsrausch zur Kriegsqual

In Kooperation mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land und dem Heimat- und Geschichtsverein Wolfhagen

Ausstellung zu Zeitgeist, Alltag und Propaganda 1914 - 1918

Ausstellungseröffnung am 17. September - Geöffnet bis 6. Dezember

Weltkrieg 1914: Wie waren die politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen im Sinne der Mentalitätsgeschichte - von der Kriegseuphorie des Sommers 1914 über die Ernüchterungsphasen an der Front (1916 Verdun) und in der Heimat (Steckrübenwinter 1917) bis hin zur Kapitulation im November 1918? Der Militarismus der Zeit - „Hurra-Patriotismus“ und Propaganda - werden ebenso beleuchtet wie die Funktion von bizarren Feindbildern der kriegführenden Länder. Literaten waren vom Krieg beerauscht und Kino wurde zum Propagandainstrument.

Während die Soldaten an der Front litten, übernahmen die Frauen in der Heimat männliche Tätigkeitsbereiche. Die Bevölkerung dort wie die Männer an der Front waren einer sich zusehends verschlimmernden Versorgungslage ausgesetzt.

Gezeigt werden Plakate, Postkarten und Fotos, Druckzeugnisse und Zeitschriften der Kriegsjahre. Mit Schwerpunkt zur Geschichte des 1. Weltkrieges im Wolfhager Land, aus der zeitgenössische Objekte aus der Region gezeigt werden.

P1135

Wolfgang Hoffmann
Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Do. 17.9.

Öffnungszeiten:

Di. bis Do. von 10.00 bis 13.00 und von 14.00 bis 17.00 / Sa. und So. von 14.00 bis 17.00
gebührenfrei



Kaiser Wilhelm II. und der Erste Weltkrieg

„Mitten im Frieden überfällt uns der Feind“

Einführungsvortrag zur Ausstellungseröffnung

In Kooperation mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land und dem Heimat- und Geschichtsverein Wolfhagen

Im August 1914 hielt der Kaiser eine Rede „An das deutsche Volk“, in dem er die Deutschen zum Krieg aufforderte: „So muss denn das Schwert nun entscheiden. Deshalb auf zu den Waffen!“

Wilhelm II. trat in glänzender Pose auf und seine Reden waren markig und säbelrasselnd. In seiner Propaganda benutzte er aggressive Feindbilder. Aber seine Persönlichkeit war unstet und unkontrolliert. So ließ er in der Realität des Weltkrieges echte Führungsqualität vermissen.

Er hatte sein Volk „herrlichen Zeiten“ entgegenführen wollen, aber seine Großmachtpolitik führte zum Ersten Weltkrieg und letztlich zur Niederlage und zum Ende der Monarchie. Mit interessanten Filmdokumenten!

Wolfgang Hoffmann

Wolfhagen
Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Do. 17.9. / 19:30 - 21:00
gebührenfrei

Vor dem Krieg - in den Krieg

1913-1919

In Kooperation mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land und dem Heimat- und Geschichtsverein Wolfhagen

Das 19. Jahrhundert reichte im Grunde bis 1918. In die langwährende Fin-de-Siècle-Stimmung mischte sich am „Vorabend“ zum Ersten Weltkrieg ein Gespür für die Vibrationen einer heraufziehenden Katastrophe. Was sich späterhin ereignete, ging weit über das Militä-



rische und Tagespolitische hinaus: Ab 1918/1919 waren es tiefgreifende gesellschaftliche Veränderungen, die einem in deutschen Ländern kaum vergleichbaren „sozialen Erdbeben“ gleichkamen.

Genau das spiegelte sich im Kulturgeschehen jener Zeit. Der Autor, Musikologe und Soziologe Jochem Wolff beleuchtet vielschichtig und auf spannende wie zugleich unterhaltsame Weise vor allem den ästhetischen Wandel in der Kunst: Vorrangig in der traditionellen Musik, die sich seit Gustav Mahler in Auflösung befand, überdies in der herkömmlichen Literatur, die auf ähnlichem Weg in die Moderne zu völlig neuen Formen vorstieß, und auch in der Bildenden Kunst, die alles in Frage stellte und (fast) alles neu erfand.

**Jochem Wolff
Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Do. 1.10. / 19:30 - 21:00
5 €

Der Krieg und das Mädchen

Lesung mit Jürgen Seidel

Tanz auf dem Pulverfass: August 1914. Endlich hat der große Krieg, den alle kommen spürten, wirklich begonnen. Das junge Paar Fritz und Mila wird gemeinsam mit so vielen anderen in den Taumel aus Kriegsbegeisterung und Feindseligkeit hineingerissen. Doch auch zwischen den beiden scheinen sich unkontrollierbare Gefühle zu erheben: Fritz erhofft sich vom Krieg eine Art Reinigung von verbotenen Gefühlen, die er nicht mal Mila anvertrauen kann, und meldet sich freiwillig an die Front. Und Mila bekommt plötzlich heftige Anfeindungen zu spüren, weil ihr Vater Franzose war und Frankreich jetzt als »Erbfeind« gilt. Als ein als Franzosenhasser bekannter Lehrer stirbt, kommt Mila in Untersuchungshaft. Hochverrat – schnell steht die Anklage im Raum.

**Dr. Jürgen Seidel
Wolfhagen**

Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock
Do. 15.10. / 19:30 - 21:15
5 €

Für Kaiser, Gott und Vaterland

Religiöse Verführung in Kriegspredigten 1914-1918 und ihre brennende Aktualität

In Kooperation mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land e.V. und dem Evangelischen Kirchenkreis Wolfhagen

Seit vorigem Jahr steht der Erste Weltkrieg weithin im Fokus des europäischen Gedenkens. Zu den wichtigen gesellschaftlichen Kräften gehören und gehörten dabei die Kirchen: Sie gestalten die heutige Gedenkkultur maßgeblich mit, sie haben seinerzeit aber auch nachhaltig zur Kriegsbegeisterung beigetragen. Für heutige Fragen danach, welche

Konsequenzen sich aus der „Urkatastrophe“ des 20. Jahrhunderts für uns ergeben, ist darum auch eine kritische Auseinandersetzung mit der früheren Haltung der Kirchen wichtig. Sie spiegelt sich besonders prägnant in damaligen Kriegspredigten wider.

Im Vorfeld der ökumenischen Friedensdekade findet daher ein Vortrag mit anschließendem Gespräch zu diesem Thema statt.

**Dr. Manuel Goldmann
Wolfhagen**

Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock
Mi. 4.11. / 19:30 - 21:15
5 €

Das wilhelminische Reich und die Frauen

In Kooperation mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land und dem Heimat- und Geschichtsverein Wolfhagen

Vielfarbig sind die Facetten der Situation der Frau im Kaiserreich - und vielgestaltig die politischen Spielräume, in denen sich die Frauen bewegten. Wie formierte sich die Frauenbewegung im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts? Welche Ausdifferenzierung und Strömungen finden sich nach der Jahrhundertwende und welche politischen Themen standen auf den Agenden? Wie lancierte die Frauenbewegung zwischen nationaler Verankerung und internationalem Austausch? Nachdem eingangs die Situation bis zum Kriegsbeginn 1914 vorgestellt wird, bewegt sich der zweite Teil im Kontext vom Ersten Weltkrieg und allen neuen Herausforderungen, die hiermit für die Frauen verbunden waren. Was bedeutete der Krieg für die Frauenbewegung und wie positionierte sich diese zum Kriegsgeschehen? Am Schluss steht ein Ausblick auf die Kontinuitäten und Umbrüche zu Beginn der Weimarer Republik.

**Dr. Annika Wilmers
Wolfhagen**

Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock
Do. 19.11. / 19:30 - 21:15
5 €

Die deutschen Juden im Militärdienst und im Ersten Weltkrieg

In Kooperation mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land und dem Heimat- und Geschichtsverein Wolfhagen

In vielen Orten beteiligten sich die jüdischen Einwohner gemeinsam mit ihren christlichen Nachbarn aktiv am öffentlichen Leben. Oft gaben sie wertvolle Impulse zur Gründung von Vereinen, machten großzügige Spenden zu besonderen Anlässen, beteiligten sich an der Gestaltung der kommunalen Politik und waren beliebt und geachtet als Kaufleute und Handwerksmeister.

Auch ihren Militärdienst leisteten sie genau wie alle anderen Männer, allerdings blieb ihnen in der Regel der Aufstieg in die Offizierslaufbahn versagt.

Etwa 100 000 Juden dienten während des 1. Weltkrieges im deutschen Heer, in der Marine und der Luftwaffe, 12 000 von ihnen starben im Kriegseinsatz.

Viele von ihnen waren begeisterte Patrioten und hofften, endlich als gleichwertige deutsche Staatsbürger anerkannt zu werden, was allerdings kaum gelang. Umso bitterer war die Enttäuschung als sie erkennen mussten, dass die Verfolgung der deutschen Juden ab 1933 immer gnadenloser vorangetrieben wurde.

**Ernst Klein
Wolfhagen**

Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock
Di. 1.12. / 19:30 - 21:15
5 €

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.

**Q1152
Kezia Rosenkranz
Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 13.3. - So. 20.3. / 8 Termine

430 €

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

**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

Der Weg des Wissens – Die Phänomenologie des Geistes von G. W. F. Hegel

Der Anspruch der Philosophie des deutschen Idealismus, die Gesamtheit des Wissens aus einem Prinzip zu begründen, hat in Hegels System seine Ausformung im Gedanken der Selbstbewegung des Geistes gefunden. Die „Phänomenologie des Geistes“ zeichnet diese Bewegung nach als Darstellung des erscheinenden Wissens von der sinnlichen Gewissheit bis zum absoluten Wissen.

Wahrheit ist für Hegel Resultat. Sie ist Prozess. Das Seminar führt ein in die Methodik Hegels und stellt sie zur Diskussion.

G. W. F. Hegel, Die Phänomenologie des Geistes, (Werke 3) Suhrkamp Verlag (oder auch andere Ausgaben)

Beachten Sie auch den nachfolgend aufgeführten Vortrag von Axel Schmitt am 11.11.15 um 20 Uhr.

P1300

Jürgen Lachmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Di. 22.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

Anmeldung bis 15.9.

75 €

Georg Wilhelm Friedrich Hegel: Die Phänomenologie des Geistes

Die Phänomenologie des Geistes ist das 1807 veröffentlichte erste Hauptwerk des Philosophen Hegel. Damit begründet er sein System der Wissenschaften.

Er versucht, Themen, die ihn zuvor beschäftigten, systematisch auszuarbeiten. Dabei setzt er sich auch mit den Positionen auseinander, die den damaligen philosophischen Diskurs beherrschten: der Kantische Dualismus, das Unmittelbarkeitsdenken Jacobis und die Identitätsphilosophie Schellings.

Viele spätere Philosophen, z.B. auch Karl Marx, beziehen sich in mancherlei Hinsicht auf dieses Frühwerk Hegels.

Axel Schmitt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 11.11. / 20:00 - 21:30

5 €

Hegels Tragödientheorie in den „Vorlesungen über Ästhetik“

Axel Schmitt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 18.11. / 20:00 - 21:30

5 €

Religionen der Welt zwischen Fundamentalismus und Welteinheitsspiritualität

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

Material wird gegen eine geringe Gebühr gestellt.

P1303

Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Do. 24.9. / 16:15 - 17:45 / 15 Termine

75 €

Gottesbeweise und ihre Kritik

Was trägt die Philosophie zur Beantwortung von Glaubensfragen bei?

Seit ihrer Entstehung beschäftigt sich die abendländische Philosophie mit der Frage des Absoluten, das heißt desjenigen, das schon immer da war, alles begründet und seinen Grund nur in sich selbst besitzt. Die Ordnung der natürlichen Welt und die moralische Orientierung menschlichen Handelns wurden dabei von der Existenz eines Gottes als höheren Wesens jenseits von Natur und Geschichte abhängig gemacht.

Die Philosophie hat immer wieder den Versuch unternommen, dem Glauben an ein solches Wesen durch verschiedenartige Formen von Gottesbeweisen ein rationales Fundament zu geben. Die wichtigsten Formen von Gottesbeweisen und ihre Kritik sollen vorgestellt und diskutiert werden. Besonderes Gewicht wird auf die Frage gelegt, welchen Beitrag die Philosophie als intersubjektiv-rational argumentierende Disziplin zur Beantwortung von Glaubensfragen leisten kann.

P1310

Dr. Stefan Böckler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mo. 28.9. / 18:00 - 19:30

Mo. 12.10. / 18:00 - 19:30

Mo. 9.11. / 18:00 - 19:30

Mo. 23.11. / 18:00 - 19:30

Mo. 7.12. / 18:00 - 19:30

Mo. 21.12. / 18:00 - 19:30

Mo. 18.1. / 18:00 - 19:30

7 Termine

35 €

Recht und Finanzen

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.

P1506

Edgar Oberländer

Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Vereinsraum, Dorfplatz 2

Sa. 7.11. / 9:15 - 16:45

Anmeldung bis 30.10.

15 €

Freiwilligendienste im IB

Freiwilligen Dienste

FSJ FÖJ VAP BFD

im Internationalen Bund

Königsplatz 57 · 34117 Kassel
Tel. 0561-5746370

IB



Vortragsreihe: Recht im Alltag

In dieser Reihe gibt der Referent, Rechtsanwalt Dr. Müller-Goebel, jeweils eine kurze Einführung in die Thematik. Anschließend besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Erben und Vererben

Dr. Michael Müller-Goebel
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:30
5 €

Meine Rechte als Mieter/-in

Dr. Michael Müller-Goebel
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 30.9. / 20:00 - 21:30
5 €

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

Dr. Michael Müller-Goebel
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 7.10. / 20:00 - 21:30
5 €

Keine Angst vor dem Elternunterhalt

Dr. Michael Müller-Goebel
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 14.10. / 20:00 - 21:30
5 €

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 Juli 2016 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 2015 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 November 2015 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.

P1601

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

Knüllwald-Niederbeisheim

Tagungshotel Mühlrain, Zum Mühlrain 1

Fr. 13.11. / 17:00 - 20:00

Sa. 14.11. / 9:00 - 17:00

So. 15.11. / 9:00 - 17:00

3 Termine

Anmeldungen: Evangelische Kirche von Kur-

hessen-Waldeck, Männerarbeit

Tel: 0561 9378-477

fax: 0561 9378-417

Stefan.Sigel@ekkw.de

195 €

Leistungen: Ausbildungsgebühr, Unterkunft, Verpflegung

Wie arbeite ich im Archiv?

Ein Besuch im Stadtarchiv Kassel

Tagesseminar

Wie forsche ich im Archiv? Wer wissen möchte,

- wie es früher in Kassel ausgesehen hat?
- ob die Vorfahren in Kassel lebten?
- wo früher der Markt stattfand?

ist an diesem Abend zur Einführung in die Archivarbeit willkommen. Der Leiter des Stadtarchivs Kassel freut sich auf alle, die Interesse an historischer Forschung haben und die umfangreichen Bestände des Stadtarchivs (Akten, Fotos, Karten, Meldeunterlagen sowie zeitgeschichtliche und personenbezogene Sammlungen) nutzen wollen!

P1507

Dr. Stephan Schwenke
Kassel

Stadtarchiv, Wildemannsgasse 1
(Marstallgebäude)

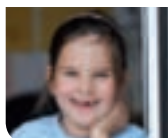
Mo. 9.11. / 16:30 - 18:45

Anmeldung bis 31.10.

5 €

vitos

Jugendhilfe Idstein



Kompetent für Menschen.

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

Sozialpädagogische Pflegefamilien (Erziehungsstellen)

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

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

Ein Unternehmen des
LWVHessen



„aktive Väter“ stellen das „Väter-Mobil“ vor

Für ehemalige Teilnehmer und Interessierte an der Ausbildung „aktive Väter“

Die Evangelische Männerarbeit, die vhs Region Kassel und die Bildungsakademie des Landesportbundes führen gemeinsam das Projekt „aktive Väter“ durch. Damit Männer wieder mehr mit ihren Kindern machen: In Kindergärten, Grundschulen, im Stadtviertel, dem Verein oder der Kirchengemeinde: Nachtwanderungen, Vogelhäuser bauen, Vorlesestunden, Bogenschießen, Paddeln, Zaubern, Slackline-Gehen und und...

Mit Holz gemeinsam etwas bauen - dafür kann man die Männer und ihre Kinder immer wieder begeistern.

All das und noch viel mehr steckt im „Papa-Mobil“ der „aktiven Väter“: Einem ehemaligen Feuerwehrauto, das für alle diese Wünsche ausgestattet worden ist. Bevor es zu den Väteraktivitäten ausrückt, stellen die Pädagogen der Initiative es an seinem Heimatstandort am „lieblichen Hessenstrom“ der spiel-aktiven Öffentlichkeit vor.

P1606

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

Auepark

Sa. 19.9. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 7.9.

gebührenfrei

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: Liebevoller 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

Hofgeismar

Gustav-Heinemann-Schule, Adolf-Häger-Str. 8
Mi. 25.11. / 18:00 - 19:45

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.

P1631

Christel Grätz

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 3.11. / 16:30 - 18:00 Kindertraining,

19:30 - 21:15 Elternabend

Die Elternabende beginnen bereits am Tag

des 1. Kindertrainings um 19:30 Uhr.

6 Übungstermine für Kinder, 4 Elternabende
Anmeldung bis 15.10.

50 €

+ Materialkosten 5 €

Marburger Konzentrationstrainings werden wir auf Nachfrage gern an anderen Orten / Schulen einrichten!

Kontakt: 0561-1003 1696.

Haus und Hof

Neue Energie für alte Häuser

Eine gute Heizung ist ein Beitrag zum Klimaschutz

In Kooperation mit der Klimaschutzmanagerin der Gemeinde Lohfelden

Mit dem Reisebus von Lohfelden nach Allendorf

Der Aufwand für eine neue Heizung ist kalkulierbar und dabei sicher im privaten Haushalt eine der bedeutendsten Möglichkeiten, Energie einzusparen und damit auch einen individuellen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Ein Besuch bei einem führenden Hersteller von Feuerungsanlagen zeichnet den Weg nach, wie mit modernen Heizungsanlagen von Jedermann ein Beitrag zum Schutz der Ressourcen und des Weltklimas geleistet werden kann.

P1700

Wiebke Kirchoff

Allendorf (Eder)

Viessmann Werke GmbH & Co. KG,

Viessmannstr. 1

Do. 15.10. / 8:45 - 15:00

Abfahrt Lohfelden Bürgerhaus; bei Bedarf

Halt zum Zusteigen in Baunatal, Bahnhof

Guntershausen (Regiotramstation, kostenloses Parken).

Anmeldung bis 25.9.

15 €

Gebührenfrei für Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Lohfelden

Welt und Umwelt

Freilandlabor Dönche

Führung

Im Freilandlabor finden Sie in einer ehemaligen Sandgrube mitten im Landschaftsschutzgebiet Dönche drei Teiche und zahlreiche weitere Biotope mit einer interessanten Pflanzen- und Tierwelt. Sie können Natur mit allen Sinnen erleben, Pflanzen, Tiere und deren Lebensräume kennen lernen, beobachten und untersuchen. Außerdem erfahren Sie, wie die Natur gefährdet wird, und lernen Möglichkeiten für eigenes Handeln zum Schutz der Natur kennen.

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

In Kooperation mit dem Fachbereich Biologie der Universität Kassel

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



Ambulante Einrichtung zur Förderung von Schülern mit Teilleistungsstörungen

Institut Legato

Königsplatz 59

34117 Kassel

T. 0561 - 10 40 28

Mo - Fr ab 11.00 Uhr

legato-kassel@freenet.de

www.institut-legato.de

**Legasthenietherapie
Dyskalkulietherapie**

Mit Hilfe einer Legasthenie-/Dyskalkulietherapie können Schüler:

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

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



P1701
Parkplatz im Eichenwald
 Sa. 26.9. / 14:00 - 16:00
 7 €

Astronomie erleben

Eine praxisbezogene Einführung in die Himmelsbeobachtung

Wie orientiere ich mich am nächtlichen Sternenhimmel? Welche Sternbilder kann ich sehen, und wie finde ich sie? Wie funktioniert ein Teleskop? Diese und viele weitere spannende Fragen werden uns bei der Einführung in die Himmelskunde beschäftigen. Dazu beobachten wir erstaunliche Himmelsphänomene und studieren Mond, Planeten, Sonne und mancherlei exotische Gebilde unseres Universums im Teleskop. Begleitet wird dieser praktische Teil durch allgemeinverständliche Einführungen in die jeweilige Thematik, die durch Filme und Animationen veranschaulicht wird. Die Himmelsbeobachtung ist witterungsabhängig und kann nur bei klarem Himmel stattfinden. Dadurch kann es zu Terminverschiebungen kommen.

Zusatztermine nach Absprache.

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

P1702
Ralf Gerstheimer
Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald
 Mo. 21.9. / 19:00 - 20:30 / 6 Termine
 30 €

Blütenpracht und reiche Ernte

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

Beginn: Di. 15.9., 18.00 - 19.30 Uhr, Bürgerhaus Waldau

Weitere Termine:

Fr. 18.9., 15.00 - 18.00 Uhr, praktische Arbeit im Garten (Wahlebach 107)

Di. 22.9., 18.00 - 19.30 Uhr, Bürgerhaus Waldau

P1703
Andrea Kölzer, Gärtnerin und Freiraumplanerin
Kassel
 Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
 Di. 15.9. / 18:00 - 19:30 / 3 Termine
 20 €



Foto: Jwaller

Der Garten im Jahreslauf

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Reize. Im Kurs betrachten wir die Üppigkeit des Spätsommers, die Farbenfreude des Herbstes und die Schönheiten des Winters.

Neben Anregungen für die Gestaltung und praktischen Tipps für den Garten bleibt Zeit und Raum für Fragen und für den Austausch über die Gartenerfahrungen der Teilnehmenden.

Beginn: Di. 8.9., 18.00 - 19.30, im Garten der Kursleiterin: Wahlebachweg 107
 Weitere Termine: 13.10., 3.11., im Garten der Kursleiterin: Wahlebachweg 107

P1704
Andrea Kölzer, Gärtnerin und Freiraumplanerin
Kassel

Wahlebachweg 107, Garten
 Di. 8.9. / 18:00 - 19:30 / 3 Termine
 20 €

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 u.v.m.,

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. Treffpunkt: vor dem Hauptportal der Orangerie in Kassel

P1705
Dr. Sarah Thelen
Kassel
 Hauptportal der Orangerie
 Fr. 25.9. / 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.

P1706
Manfred Deichmann
Kassel
 Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 124
 Do. 24.9. / 18:15 - 19:45 / 14 Termine
 70 €

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





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. Fahrt in eigener Verantwortung.

P1707

**Ursula Bock
Calden**

Schloss Wilhelmsthal, Lindenrondell (gegenüber vom Schloss)

Sa. 10.10. / 10:00 - 13:00
10 €

P1708

**Ursula Bock
Calden**

Schloss Wilhelmsthal, Lindenrondell (gegenüber vom Schloss)

So. 11.10. / 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 Hessenschance.

Zunächst werden bestimmte botanische Er-

kennungsmerkmale 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

P1709

**Felicia Molenkamp, Diplom-Biologin
Kassel**

Hessenschanze

Di. 22.9. / 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

P1710

**Wolfgang Grigoleit
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Sa. 7.11. / 11:00 - 14:00
14 €

Das Technikhaus der Radko-Stöckl-Schule in Melsungen

In Kooperation mit der Klimaschutzmanagerin der Gemeinde Lohfelden

Exkursion

Die Deutsche UNESCO-Kommission hat das an der Radko-Stöckl-Schule stattfindende Kooperationsprojekt „Technikhaus Energie plus“ ausgezeichnet. Im Jahr 2002 hatten die Vereinten Nationen für die Jahre 2005 bis 2014 die Weltdekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ ausgerufen.

Diese Anforderung erfüllt das „Technikhaus Energie plus“ in hervorragender Weise, „weil es die Herausforderungen der gewerkeübergreifenden Schnittstellen bei der energetischen Sanierung von bestehenden Gebäuden verständlich vermittelt und anschaulich aufzeigt, wie Handwerker und zugleich Nutzer nachhaltig handeln können. Das bundesweite einmalige Bildungsprojekt Technikhaus Energie plus zeigt eindrucksvoll, wie zukunftsfähige Bildung aussehen kann.“

P1711

**Wiebke Kirchhof, Markus Gille
Melsungen**

Radko-Stöckl-Schule

Di. 24.11. / 10:15 - 12:45

Individuelle Anreise! CANTUS/Regiotram bis Melsungen möglich; Fußweg 850 Meter. Anmeldung bis 13.11. gebührenfrei

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.





Foto: Creando

P1716 Karin Eichhorn Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Di. 22.9. / 18:00 - 20:15
Di. 29.9. / 18:00 - 20:15
Do. 1.10. / 17:00 - 19:30
3 Termine
Anmeldung bis 11.9.
35 €

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 Grottefend-Gymnasium.

P1717 Karin Eichhorn Hann. Münden

Forstbotanischer Garten, Mitscherlichstr.
Mi. 23.9. / 16:30 - 18:00
Anmeldung bis 15.9.
7,50 €
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. Treffpunkt ist der Eingang des Ahneparks Vellmar, Parkstraße.

P1718 Karin Eichhorn Vellmar, Obervellmar

Ahnepark
Mi. 30.9. / 16:30 - 18:00
Anmeldung bis 22.9.
7,50 €
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. Anhand des Öschbergschnittes wird ein System erklärt, wie dies unter Ausnutzung der natürlichen Wachstumsgesetze ohne viel Aufwand möglich ist. Nach der Theorie kommen die gemeinsame Praxis sowie die Vorstellung geeigneter Werkzeuge. Schnittwerkzeug bitte mitbringen!

P1740
Patricia Saif
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 14.11. / 9:00 - 16:45
Anmeldung bis 30.10.
28,50 €

Bauen und Technik

Bauen - kein Buch mit sieben Siegeln

Wochenendseminar

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

P1746 Volkhard Bouchon Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 6.11. / 17:00 - 20:00
Sa. 7.11. / 9:00 - 18:00
40 €

Der richtige Weg zur Haussanierung- teure Fehler vermeiden

Vortrag und Beantwortung von Fragen

Volkhard Bouchon

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 9.10. / 18:00 - 21:00
5 €

Heimwerken von Anfang an

Tipps und Tricks

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

P1748 Michael Rohde, Möbeldesigner Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Di. 22.9. / 19:00 - 20:30 / 8 Termine
40 €



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

P1749

Volkmar Gerstein

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Sa. 30.1. / 15:00 - 18:00 / 3 Termine

40 €



Länderkunde

Kamtschatka - wildes Land im Fernen Osten Russlands

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

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

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

Peter-Joachim Focke

Liebenau-Haueda

Dorfgemeinschaftshaus, Alte Lange Str.

Mo. 12.10. / 20:00 - 21:30

5 €

Madeira

Digitale Multivisionsschau

Madeira wird auch als „Schwimmender Garten“ und „Perle im Atlantik“ bezeichnet. Eine immergrüne Insel mit einer faszinierenden Landschaft. Von den Entdeckern im Jahr 1419 wurde die Insel Madeira „Die Holzinsel“ genannt, weil sie von undurchdringlichen Wäldern bedeckt war.

In ihrem ausgeglichenen Klima entsteht ein kaum vorstellbarer Blütenzauber. Einzigartig sind die Bewässerungskanäle (Levadas), die die Insel durchziehen. Neben den Levadas befindet sich ein schmaler Wanderweg. Zwei Drittel der Insel stehen unter Naturschutz. Der Lorbeerwald wurde von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt.

Aufgrund seiner abwechslungsreichen Landschaft, seiner Blütenpracht, einer Vielzahl von kulturellen Veranstaltungen und wegen seines durchgehend milden Klimas ist Madeira ein ganzjährig beliebtes Reiseziel.

Klaus Lielischkies

Lohfelden

Bürgerhaus, Lange Str. 22

Do. 15.10. / 20:00 - 21:30

6 €

Galápagos - zauberhaftes Tierparadies im Pazifik

Reisebericht mit digitalen Bildern

Die Reise mit einem umgebauten Fischerboot zu den Galapagosinseln führt in eines der letzten großen Naturwunder dieser Erde, zu den zentnerschweren Riesenschildkröten, die einst Seefahrern als Proviant dienten und fast ausgerottet wurden. Faszinierende „Drachen“ tauchen auf, die großen Landleguane. Vögel zeigen ihr liebenswertes Balzritual, das nur kurze Zeit im Jahr beobachtet werden kann, z.B. die Albatrosse und die Fregattvögel. Alle Tiere lassen sich ohne jede Scheu vor dem Menschen zum Greifen nah beobachten - unter Wasser begegnen dem Beobachter Seelöwen, Schildkröten und Haie. Die meisten Tiere auf Galapagos kommen an keinem anderen Ort der Welt vor, sie sind also endemisch. Die Forschungen von Darwin haben das Wissen über die Natur und über die Entstehung der Arten grundlegend verändert. Auf Darwins Spuren gelangen in Begleitung durch die Unesco-Nationalparkbehörde intensive Begegnungen mit einer weltweit einzigartigen Pflanzen- und Tierwelt.

Henning Ringewaldt

Liebenau-Haueda

Dorfgemeinschaftshaus, Alte Lange Str.

Mo. 9.11. / 20:00 - 21:30

5 €

Die Kanalinseln Jersey und Guernsey - Einzigartige Gärten im Meer

In Bildern, Filmsequenzen und Erzählungen stellt der Reisefotograf und Weltenbummler Matthias Hanke die beiden Kanalinseln zwischen England und Frankreich vor. Das milde Klima des Golfstroms und viele Sonnenstunden beschenken den Inseln mit den pittoresken Fischerdörfern und dem kulturellen Mix beider Nationen eine einzigartige Vegetation.

Matthias Hanke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 3.12. / 19:30 - 21:30

6 €

Die Westküste der USA und Kanadas - Von Los Angeles bis Vancouver

Dia-Vortrag

Der Dia-Vortrag zeigt u.a. die Nationalparks Death Valley, Grand Canyon, Bryce Canyon, Zion, Arches und den Yellowstone. Zu sehen sind weiterhin die Städte Los Angeles, San Francisco, Las Vegas und Salt Lake City. British Columbia im Westen Kanadas, kurz BC genannt, ist ebenfalls Thema des Vortrags. Zu sehen sind u.a. die Stadt Vancouver und die sie umgebenden Landschaften.

Michael Stuka

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Di. 16.2. / 19:30 - 21:30

6 €



Kultur

Kultur macht stark

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

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

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

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



Ansprechpartner/-innen

Literatur | Lesungen | Kunst

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

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

Literatur | Kunst | Künstlerische Techniken

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

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

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

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

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

Standard- und Lateinamerikanische Tänze | Internationaler Volkstanz | Künstlerische Techniken

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



Literatur

Lesungen

Mit freundlicher Unterstützung



Sagenhafte Wilhelmshöhe

Lesung

Anne Fingerling nimmt den Leser mit auf eine fantastische Reise durch den Bergpark Wilhelmshöhe. Sechzehn Kunstmärchen und Sagen führen an magische Orte, die man bislang in keinem Reiseführer oder Bildband findet. Die „Natur-Gesichter“, die sie an diesen realen Schauplätzen aufspürte, inspirierten die Autorin und weckten in ihr die Erinnerung an alte Mythen und hessische Volkssagen, die sie hier neu erzählt. Fiktion und historisch belegte Ereignisse und Bräuche fließen dabei ineinander.

**Anne Fingerling, Achim Eckhardt
Schauenburg-Breitenbach**

Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 12.9. / 19:00 - 20:45
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!
Vorverkauf: 8,00 Euro.
10 €



Dorothea Viehmann

Die Märchenbeiträgerin der Brüder Grimm

Dorothea Viehmann, auf der Knallhütte bei Rengershausen geboren und später in Nieder-

zwehren lebend, ist zweifelsohne die bekannteste Märchenbeiträgerin der Brüder Grimm. Während sie als „Märchenfrau“ nach ihrem Tod (1815) berühmt wurde, geriet die historische Person langsam in Vergessenheit. Als um 1885 erste Nachforschungen über sie angestellt wurden, konnte nur noch Weniges aus ihrem Leben rekonstruiert werden.

So zeigt ein Vergleich des Taufeintrags von Dorothea Viehmann mit denen ihrer Geschwister, dass das bis heute als Geburtstag angenommene Datum 8. November 1755 nicht belegbar ist. Der Brüder-Grimm-Stiftungsprofessor Ehrhardt hat nun erstmals zwölf Geschwister Dorothea Viehmanns nachgewiesen. Außerdem belegt er, dass der Name Pierson über die französischen Vorfahren hinausgehend ins niederländische Zeeland und nach Schottland zurückzuverfolgen ist. Das wirft ein Licht auf die Tradition der Märchen, die demnach nicht nur eine französisch-hugonottische Tradition aufweisen.

Holger Ehrhardt

Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 19.9. / 19:00 - 21:00
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!
Vorverkauf 8 €
10 €

E.T.A. Hoffmann

Der Sandmann - Eine Lesung von Sabine Wackernagel

mit Musik von Frank Pecher und Hartmut Schmidt

„Der Sandmann kommt, ich merk es schon! Nun Kinder, zu Bett, zu Bett!... So sprach die Mutter, kaum schlug es neun, und schon hörte ich, wie etwas langsamen Tritts die Treppe hinauf polterte. Graulich war es, jenes dumpfe Treten und Poltern...“

Das ist der Beginn der fantastischen Erzählung: „Der Sandmann“ von E.T.A. Hoffmann. Was zunächst wie ein triviales Schauermärchen anmutet, führt uns mehr und mehr in ein Labyrinth von Träumen und Ängsten. Wir folgen mitfühlend der Hauptfigur, dem armen Nathanael, dem die Wirklichkeit wie in tausend Splittern eines zerbrochenen Spiegels vor seinen Augen zerbricht. „Sköne Oken! Sköne Oken!“ ruft er verzweifelt, bevor das grausame Spiel für ihn ein Ende hat.

Sabine Wackernagel liest diese unheimliche, schaurig schöne Geschichte. Frank Pecher und Hartmut Schmidt unterstreichen mit ihrer Musik die flirrende Atmosphäre dieses „Nachtstückes“, einer Dichtung, die uns schwanken lässt

Sabine Wackernagel, Frank Pecher, Hartmut Schmidt

Lohfelden
Gemeinde- und Schulbücherei, Lange Str. 51b
Di. 22.9. / 19:00 - 20:45
Abendkasse öffnet um 18:30 Uhr.
5 €

Der Kontrabaß von Patrick Süskind

theater 3 hasen oben

In Kooperation mit der Alten Pfarrei Niederurff

Lesung

Ein Kontrabassspieler spielt einen Schauspieler, der einen Kontrabassspieler spielt: Das erste und einzige Mal wird „Der Kontrabass“ von einem seit 35 Jahren praktizierenden Kontrabassspieler gespielt! Klaus Wilmanns spielte den „Kontrabass“ über 600 mal.

„Unvergleichlich genial, polemisch und einseitig ist Patrick Süskinds 'Der Kontrabass'. Kongenial setzt ihn Klaus Wilmanns in die Tat um... Seine Interpretation lebt vom geglückten Tempo, der nuancenreichen Stimme, der ausgeklügelten Bühnenaufteilung, der sparsamen Requisite und vor allem von Klaus Wilmanns selbst: Der den Bass liebt, zupft, streicht, beschwört, verachtet und besitzt.“ Weilheimer Tagblatt.

Theater 3 hasen oben

Bad Zwesten

Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3
Fr. 2.10. / 20:00 - 21:30
Kartenvorbestellung unter 06693-1619 wird empfohlen.
12 €

Im Osten geht die Sonne auf

Berichte aus anderen Zeiten

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

Lesung

Erinnerung an die Wiedervereinigung Deutschlands vor 25 Jahren:

Die Leute im Osten stehen benommen vor ihrem ausgetauschten Alltag. Alles ist anders. Ob besser, ob schlechter, ob schöner, ob hässlicher – es ist anders. Andere Butter, andere Träume, andere Sicherheitsschlösser, ihre Umgebung veränderte sich ohne ihr Zutun. Sie sind in einem anderen Land gelandet, ohne sich von der Stelle gerührt zu haben.

Abseits der großen politischen Umbrüche beschreibt Jutta Voigt den Alltag vor und nach der Wende.

Die Autorin, geboren in Berlin, studierte Philosophie an der Humboldt-Universität und war bis 1989 Redakteurin und Filmkritikerin bei der Wochenzeitung „Sonntag“. Nach der Wende arbeitete sie als Redakteurin bei „Freitag“, „Wochenpost“ und die „Woche“. Zudem schrieb sie für „Die Zeit“, „GEO“ und „Merian“.

Jutta Voigt

Zierenberg

Rathaus, Poststr. 20
Sa. 3.10. / 19:30 - 21:15
Abendkasse ab 19:00 Uhr
10 €



In einem anderen Leben

Linus Reichlin in der Reihe „Mann liest“

In Kooperation mit der „Männerarbeit“
der Evangelischen Kirche

Familienbande und die Fallstricke der Erinnerung - aus einer Familiengeschichte ausbrechen und es anders machen? »Man kann nicht auf dem neuen Schiff die Segel hissen, wenn am Ufer jemand steht und ruft, erinnerst du dich noch, wie du letztes Mal gekentert bist?« Als Kind kamen ihm die Eltern wie Richard Burton und Liz Taylor vor - voller Leidenschaft, und ständig flogen die Teller durch die Luft. Der Ehekrieg tobte, bis ein tragischer Unfall ihm ein Ende setzte. Sein Vater war eine Enttäuschung, einer, der sich am Whiskyglas festhielt und von der Bärenjagd träumte. Zwanzig Jahre später lässt ein Zufall die Erinnerung wieder aufleben: In einer Galerie sieht er das von ihm gefälschte Gemälde, das auf fatale Weise mit dem Tod seiner Mutter verknüpft war. Ein Wink des Schicksals, sich der Vergangenheit zu stellen, die ihn stärker bestimmt, als er sich eingesteht. Eine Erinnerungsreise zu seinen Anfängen, seinen Beziehungen und Versuchen, den richtigen Rhythmus für sich in der Welt zu finden.

Linus Reichlin
Kassel

Café am Bebelplatz, Friedrich-Ebert-Str. 153
Fr. 9.10. / 19:30 - 21:15
5 €

Sitzen vier Polen im Auto

Lesung

Als die achtjährige Alexandra 1989 mit ihrer Familie im polnischen Fiat nach Deutschland flieht, kennt sie das verheißungsvolle Land im Westen nur aus dem Quelle-Katalog ihrer Oma. Hinter der Grenze warten paradiesische Verhältnisse, aber auch viele ungelöste Rätsel: Wie kommt es, dass alle Städte „Ausfahrt“ heißen? Was bringt deutsche Frauen dazu, freiwillig Hosen zu tragen? Und warum haben Wurstscheiben ein Bären Gesicht?

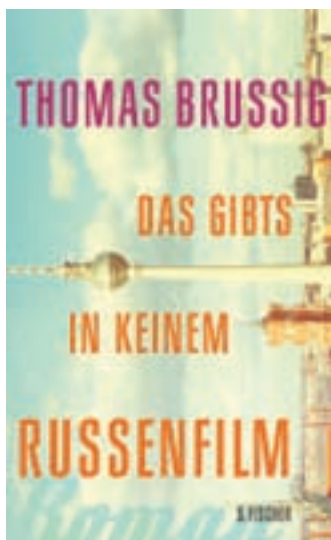
Rasant und befreiend komisch erzählt Alexandra Tobor die abenteuerliche Geschichte ihrer Familie, die nach dem Mauerfall versucht, am Niederrhein Fuß zu fassen. Integration, die Spaß macht.

Alexandra Tobor, geboren 1981, verbrachte ihre ersten acht Lebensjahre in Polen, sie lebt heute als freie Autorin in Augsburg und ist als @silenttiffy eine beliebte Twitterin mit rund 20.000 Followern.

Alexandra Tobor
Immenhausen

Stadt- u. Schulbücherei, Freiherr-v.-Stein-Schule, Kampweg 24
Sa. 10.10. / 16:00 - 17:45

Vorverkauf in der Gemeinde- und Schulbücherei Immenhausen: 8,00 €
10 €



Das gibts in keinem Russenfilm

Thomas Brussig liest

Lesung

Die schillernde Biographie des berühmten Schriftstellers Thomas Brussig – und dabei schreibt er nebenbei unsere Gegenwart um: 1991 erscheint in der DDR der erste Roman von Brussig. Auf einer Lesung lässt er sich zu einer pathetischen Rede hinreißen: Solange es nicht alle können, wird auch er keine Reise in den Westen unternehmen! Solange nicht jeder eines haben kann, wird auch er kein Telefon haben! Und, weil erst drei Versprechen magisch binden: Solange es verboten ist, will auch er niemals ›Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins‹ lesen! Das macht ihn schlagartig berühmt. In den folgenden Jahren wird er, der eigentlich ein kleiner Feigling ist, für einen Dissidenten gehalten, er soll Olympiabotschafter für Berlin werden, knutscht im Harz unter Eifeltürmen aus Holz, findet sich in eine Stasi-Affäre verwickelt und beeinflusst die öffentliche Meinung im Osten wie im Westen. Doch die DDR hält sich – bis heute.

Nach ›Helden wie wir‹ und ›Am kürzeren Ende der Sonnenallee‹ ein zutiefst komisches und wahnwitzig ernsthaftes Spiel über fünfzig Jahre Leben in der DDR.

Thomas Brussig
Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 10.10. / 19:00 - 20:45
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!
Vorverkauf: 10,00 €
12 €

Mit Goethe im Rucksack

Wandererlebnis mit Mensch, Natur und Kunst

Auf Goethes Spuren überquert der Autor Josef P. Hesse auf seiner 700 Kilometer langen Wanderung von München nach Venedig die Alpen. Mit den sehr persönlich gehaltenen Schilderungen seiner Eindrücke und Erlebnisse nimmt er den Leser mit auf diesen Weg und

öffnet ihm die Augen für die Schönheit und den Zauber einer Landschaft, die sich nicht nur im Text, sondern auch in den stimmungsvollen Photographien zeigt.

Josef Hesse

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Do. 15.10. / 19:30 - 21:15
7 €

Der Krieg und das Mädchen

Lesung mit Jürgen Seidel

Lesung

Tanz auf dem Pulverfass: August 1914. Endlich hat der große Krieg, den alle kommen spürten, wirklich begonnen. Das junge Paar Fritz und Mila wird gemeinsam mit so vielen anderen in den Taumel aus Kriegsbegeisterung und Feindseligkeit hineingerissen. Doch auch zwischen den beiden scheinen sich unkontrollierbare Gefühle zu erheben: Fritz erhofft sich vom Krieg eine Art Reinigung von verbotenen Gefühlen, die er nicht mal Mila anvertrauen kann, und meldet sich freiwillig an die Front. Und Mila bekommt plötzlich heftige Anfeindungen zu spüren, weil ihr Vater Franzose war und Frankreich jetzt als »Erbfeind« gilt. Als ein als Franzosenhasser bekannter Lehrer stirbt, kommt Mila in Untersuchungshaft. Hochverrat – schnell steht die Anklage im Raum.

Dr. Jürgen Seidel
Wolfhagen

Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock
Do. 15.10. / 19:30 - 21:15
5 €

Amon. Mein Großvater hätte mich erschossen.

Jennifer Teege liest

Lesung

Es ist ein Schock, der ihr ganzes Selbstverständnis erschüttert: Mit 38 Jahren erfährt Jennifer Teege durch einen Zufall, wer sie ist. In einer Bibliothek findet sie ein Buch über ihre Mutter und ihren Großvater Amon Göth. Millionen Menschen kennen Göths Geschichte. In Steven Spielbergs Film »Schindlers Liste« ist der brutale KZ-Kommandant der Saufkumpan und Gegenspieler des Judenretters Oskar Schindler. Göth war verantwortlich für den Tod tausender Menschen und wurde 1946 gehängt. Seine Lebensgefährtin Ruth Irene, Jennifer Teeges geliebte Großmutter, begeht 1983 Selbstmord. Jennifer Teege ist die Tochter einer Deutschen und eines Nigerianers. Sie wurde bei Adoptiveltern groß und hat danach in Israel studiert. Jetzt ist sie mit einem Familiengeheimnis konfrontiert, das sie nicht mehr ruhen lässt.

Jennifer Teege

Baunatal-Altenbauna

Stadtbücherei, Veranstaltungsraum,
Marktplatz 14
Do. 5.11. / 19:00 - 20:30
Eintritt für Schüler ermäßigt: 5,00 Euro.
Abendkasse öffnet um 18:30 Uhr
10 €



Literarisches Kabarett Herrenzimmer

*Wenn wer sich wo als Lump erwiesen...
Krimisatiren – ins Schwarze getroffen“*

Lesung

Das Böse unter der Sonne hat Krimiautoren immer wieder fasziniert. Eiskalt wird auf den Gänsehauteffekt gezielt - aber es geht auch anders! Mit Humor und Satire kann hier Paroli geboten werden. Haarsträubende Klischees vom Unwesen illustrierer Verbrecher, Lumpen und Gauner liegen auf der kabarettistischen Schaufel. Wilhelm Busch, Eugen Roth, Heinz Erhardt, Helmut Qualtinger und Georg Kreisler sind nur einige, die sich der komischen Variante von Kriminalgeschichten verschrieben haben. Das neue Programm des literarischen Kabarett Herrens zimmer lädt herzlich zur Tatortbesichtigung ein.

Gerd Dahmen

Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2

Fr. 6.11. / 19:00 - 21:15

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

12 €

Gerd Dahmen

Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2

Sa. 7.11. / 19:00 - 21:15

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

12 €

Eine jüdische Zeitreise mit Dany Bober

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

Lesung

„Witz ist die wirksamste Waffe der Unterdrückten..“, resümiert Bober die Lebenserfahrung seiner Vorfahren und gibt in einem hintergründigen und tiefsinnigen Programm berechtigtes Zeugnis davon.

Von teilweise eigenen Vertonungen der Psalmen König Davids und Salomos führt das Programm über das babylonische Exil und das mittelalterliche Spanien zu den jiddischen Volkswesen Osteuropas. In Form von Anekdoten, Prosa, Gedichten werden Geschichten aus dem jüdischen Frankfurt und Berlin des 18. und 19. Jahrhunderts vorgetragen: geistreich, mal verschmitzt, mal traurig, mal ironisch, jedoch ohne Sentimentalität.

Dany Bober wurde 1948 in Israel geboren, kehrte mit seinen Eltern nach Deutschland zurück und lebt heute in Wiesbaden.

Dany Bober

Zierenberg

Rathaus, Poststr. 20

So. 8.11. / 19:30 - 21:00

Abendkasse öffnet um 19:00 Uhr

12 €

Freie Eltern - Freie Kinder

Lesung

Alle Eltern wollen nur das Beste für ihr Kind, zudem nehmen allgemeine Leitmotive wie Beschleunigung und Leistung Kinder und Eltern immer stärker in die Pflicht. Die Frage »Tue ich genug für mein Kind?« treibt die Eltern um; daher binden viele ihre Kinder zu sehr an sich, managen sie rundum und engen sie ein, anstatt sie zu freier, selbstbewusster Entfaltung zu begleiten. Deshalb richtet der Kinderpsychologe Dr. Stephan Valentin sich kritisch, aber zugleich wertschätzend an Eltern, Großeltern und Pädagogen. Er möchte ihnen helfen, neue Wege in ihrer Erziehung zu finden und zu gehen. Und er ermutigt Eltern und andere Erziehende, auf Vertrauen zu setzen - damit das Kind das Ich finden und reif für sein Leben werden kann.

Dr. Stephan Valentin Breuna

Braunschbergschule

Di. 24.11. / 19:30 - 21:15

5 €

Mano. Der Junge, der nicht wusste, wo er war

Anja Tuckermann liest

Lesung

Er sitzt am Straßenrand, abgerissen, krank und verstört durch seine Erlebnisse im KZ. So finden ihn befreite französische Kriegsgefangene auf dem Weg nach Hause und nehmen ihn mit. Aber in Frankreich darf niemand merken, dass er Deutscher ist. Zum Glück nimmt ihn eine Pflegefamilie auf. Er lernt Französisch, geht zur Schule, findet Freunde - aber immer noch ist da die Angst. Seinen richtigen Namen sagt er niemandem. Die wahre Geschichte eines Sinti-Jungen in den Wirren der Nachkriegszeit.

Anja Tuckermann

Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20

Fr. 13.11. / 11:30 - 13:15

4 €

Brasilien - zwischen Traum und Wirklichkeit

Ein Porträt in Streiflichtern aus Geschichte und Gegenwart

Lesung

In seiner „Liebeserklärung“, seinem Reisebericht von 1941, schreibt Stefan Zweig von „Brasilien-dem Land der Zukunft“. So manche Träume sind nicht erfüllt und haben sich verloren in einem schwierigen sozialen Spannungsfeld. Dennoch erscheint Brasilien, einer der BRIC-Staaten und zugleich das fünftgrößte Land der Erde, zudem Schaufenster der Fußball-WM von 2014 und der Olympiade von 2016, als vielschillernd spannend, reizvoll und deswegen als ein äußerst lohnendes Sujet weitgefächerter Betrachtungen.

Der Historiker und Politologe Jochen Mayer und der Soziologe, Musik- und Literaturhistori-

ker Jochem Wolff tauchen Brasilien in ein Licht, das neben Geschichte und gesellschaftlicher Gegenwart auch und gerade das vielfältige Musikgeschehen und das überraschend lebendige und fortschrittliche Literaturschaffen beleuchtet.

Jochem Wolff, Jochen Mayer

Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2

Sa. 14.11. / 19:00 - 21:15

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

Vorverkauf: 8,00 €

10 €

Machandel

Regina Scheer liest

Lesung

Ein großer Familien- und Generationenroman über die DDR und wie sie unterging. Regina Scheer spannt in ihrem beeindruckenden Debütroman den Bogen von den 30er Jahren über den Zweiten Weltkrieg bis zum Fall der Mauer und in die Gegenwart. Sie erzählt von den Anfängen der DDR, als die von Faschismus und Stalinismus geschwächten linken Kräfte hier das bessere Deutschland schaffen wollten, von Erstarrung und Enttäuschung, von dem hoffnungsvollen Aufbruch Ende der 80er Jahre und von zerplatzten Lebensträumen. „Die große Rekonstruktion: Regina Scheers Roman „Machandel“ erzählt vom Krieg bis zur Wende und darüber hinaus. Sie fasst die deutsche Zeitgeschichte in ein faszinierendes Kaleidoskop.“ Frankfurter Allgemeine Zeitung, Andreas Platthaus (25.10.2014)

Regina Scheer

Kaufungen-Niederkaufungen

Tagungs- u. Begegnungshaus, Kirchweg 3

Di. 17.11. / 19:00 - 20:45

Abendkasse ab 18:30 Uhr.

Für Teilnehmende des „Tages für das Kreative Schreiben“ ist der Eintritt im Seminarpreis enthalten.

Der Veranstaltungsort wird gut ausgeschildert sein.

8 €

Lindbergh

Lesung

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. Nächstelang bastelt sie an einem Flugzeug. Ein wildes Abenteuer nimmt seinen Anfang!!

Torben Kuhlmann

Breuna

Braunschbergschule

Fr. 4.12. / 11:00 - 12:45

4 €



Franz Hohler stellt einen Querschnitt seines Schaffens vor

Lesung

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

Franz Hohler

Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2

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

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

Vorverkauf: 13,00 Euro

15 €



Kasseler Literarisches Café: Literatur des Ehebruchs

Ein kurzer Vortrag von ca. 30 Minuten und eine kleine Auswahl an Textstellen sollen eine erste Orientierung schaffen, danach gibt es ausgiebig Gelegenheit zur Diskussion. Das Angebot richtet sich an alle, die Interesse an Literatur haben, gerne den unterschiedlichen Sinnangeboten der gelesenen Texte nachspüren und sich auf gemeinsame Diskussionen einlassen wollen. Die unten angegebenen Texte sollten vor Beginn der Veranstaltung gelesen sein.

Gustave Flaubert: „Madame Bovary“

Vortrag und Diskussion

Axel Schmitt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 24.9. / 20:00 - 21:30

5 €

Leo N. Tolstoi: „Anna Karenina“ (1873-78)

Vortrag und Diskussion

Axel Schmitt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 1.10. / 20:00 - 21:30

5 €

Theodor Fontane: „Effi Briest“ (1894-95)

Vortrag und Diskussion

Axel Schmitt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 8.10. / 20:00 - 21:30

5 €

Literatur in bekömmlichen Happen

Peter Bichsel: Mit freundlichen Grüßen

Der Schweizer Autor Peter Bichsel ist ein Meister der kurzen literarischen Form, der hier insgesamt 38 Prosatexte versammelt, die meist nur vier, fünf Seiten umfassen. Die kurzen Geschichten verführen leicht zu einer flüchtigen Lektüre. Tatsächlich aber bringt Bichsel seine große Menschenkenntnis und Lebenserfahrung ein. Er versteht es geschickt, hinter der Belanglosigkeit das Wesentliche zu verstecken.

P2082

Angela Makowski

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Do. 1.10. / 10:00 - 11:30 / 6 Termine

30 €

Wege zum literarischen Verstehen

Das dritte Buch über Achim: Uwe Johnsons großer Roman von 1961 über den berühmten DDR-Radrennfahrer

In Zusammenarbeit mit dem Richard-Wagner-Verband Kassel

25 Jahre deutsche Einheit

Der Roman handelt von Achim, dem Radrennfahrer, der so erfolgreich ist, dass er schnell zum Idol wird, Symbol für die Entwicklung des sozialistischen Staates und Volkskammerabgeordneter. Als Erzähler tritt Karsch auf, ein westdeutscher Journalist, der in die große DDR-Stadt (Leipzig) eingeladen wird. Dort kommt er in Kontakt mit dem Journalisten Fleisg, der ihn dazu bewegt, das dritte Buch über Achim zu schreiben.

Bei den Recherchen zu dem Buch stellt sich heraus, dass die Wahrheiten über Achim, die Karsch ermittelt, nicht erwünscht sind und dass das Buch von ihm nicht geschrieben werden kann: Die Ereignisse in Achims Werdegang erweisen sich als nicht „vorzeigbar“ und nicht „nützlich“. Letztlich gibt den Ausschlag, dass Karsch ein Foto zugespielt wird, das Achim beim Aufstand vom 17. Juni 1953 in vorderster Reihe marschierend zeigt. Johnson greift also als einer der ersten das Thema der Themen auf, wie Walter Jens sagte: die Teilung des Landes.

Hansgeorg Kling

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Di. 17.11. / 18:00 - 19:45

5 €

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 Leseschmack 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.

P2053

Annegret Becker

Vellmar-Obervellmar

Stadtbücherei, Mittelring 20a

Mi. 23.9. / 20:00 - 21:30 / 5 Termine

25 €

Literaturkreis in Immenhausen

„Der Tod in Venedig“ von Thomas Mann

Der offene Kreis trifft sich zu Gesprächen über bekannte und unbekanntere Erzählungen, die von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgewählt werden. Er beginnt diesmal mit der Novelle „Der Tod in Venedig“ von Thomas Mann, in deren Mittelpunkt das Leben und der Tod des Dichters Gustav von Aschenbach steht. Auch im 17. Jahr des Immenhäuser Literaturkreises wird es viele anregende Gesprächsabende geben.

P2062

Gerhard Sonntag

Immenhausen

Stadt- u. Schulbücherei, Freiherr-v.-Stein-

Schule, Kampweg 24

Do. 1.10. / 19:30 - 21:00 / 6 Termine

Termine nach Absprache mit der Gruppe!

30 €



Wie Vergangenheit und Gegenwart verschmelzen,

die Erinnerung färbt unser Erleben ein

An zunächst zwei Romanbeispielen: Monika Maron, *Zwischenspiel* (2013, als TB vorh.) und Katja Petrowskaja: *Vielleicht Esther* (Bachmann-Preisträgerin 2013, der Roman liegt ebenfalls als TB vor) wird untersucht, wie Vergangenheit und Gegenwart verschmelzen, die Erinnerung unser Erleben einfärbt und Konsequenzen von Entscheidungen plötzlich erneut bedacht sein wollen.

Katja Petrowskaja erforscht eine Familiengeschichte zwischen der Ukraine, Polen und Berlin, auch dabei wechseln Vergangenheit und Gegenwart in der nicht chronologischen Geschichte auf der Suche nach verlorenen Lebenslinien. Archivmaterial, Rechercheergebnisse, Reiseerlebnisse und mündlich tradiertes Wissen ergeben das Textformat.

P2084
Dr. Gertrude Betz
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 2.11. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine
Anmeldung bis 26.10.
50 €

Literatur und gesellschaftliche Wirklichkeit

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

P2085
Dr. Gertrude Betz
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 4.11. / 9:30 - 11:00 / 10 Termine
Anmeldung bis 26.10.
50 €
Es können Kosten für Lektüre entstehen.

Die Bibel - Offenbarung oder erzählende Literatur? Teil II

Anhand von ausgewählten Bibeltexten wollen wir herausfinden, 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.

P2088
Hans-Peter Ziegler
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 28.9. / 16:30 - 18:00 / 8 Termine
40 €

Die Literatur von 1950-1968

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

P2091
Hans-Peter Ziegler
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 18.1. / 16:30 - 18:00 / 8 Termine
Anmeldung bis 11.1.
40 €

Literaturtraining Deutsch

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Schülerinnen und Schüler, die im Frühjahr 2016 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 Einführungsbeschluss von Hessen mit den angebenen Pflichtlektüren. Die Themen erfolgen nach Absprache. Eine Aufteilung des Kurses für den schriftlichen und den mündlichen Teil ist vorgesehen.

schriftlich: 10 Termine jeweils Montag von 15-16.30 Uhr:

7.12.2015, 14.12., 21.12., 11.1.2016, 18.1., 25.1., 1.2., 15.2., 22.2., 29.2.

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

P2092
Hans-Peter Ziegler
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 7.12. / 15:00 - 16:30 / 10 Termine
Anmeldung bis 30.11.
40 €

Schreib-, Gedicht- und Erzählwerkstätten

Schreibwerkstatt 1

Wie entsteht aus einer Idee eine Geschichte? Wie lässt sich die Spannung in einer Geschichte aufbauen und darüber das Interesse von Leserinnen und Lesern halten? Worauf muss man beim Überarbeiten eines Textes achten?

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

P2100
Dr. Christiane Lindecke
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 30.9. / 14:00 - 16:00 / 6 Termine
14-tägig
Sonntag, 15.11.2015 ist als Tagesseminar integriert. (Raum 405, 10-17 Uhr)
57 €

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

P2101
Dr. Christiane Lindecke
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 30.9. / 16:00 - 18:00 / 6 Termine
14-tägig
Samstag, 14.11.2015 ist als Tagesseminar integriert. (Raum 405, 10-17 Uhr)
57 €

Autorenwerkstatt - mal ausprobieren!

Tagesseminar

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

P2102
Frauke Ladders
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Sa. 10.10. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 2.10.
33 €

Einfach schreiben - Wege zur Kreativität

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



Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, die Spaß am Schreiben haben oder diesen wiederfinden möchten.

P2103

Frauke Lodders

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Fr. 6.11. / 16:30 - 19:30 / 4 Termine

14-tägig

Anmeldung bis 30.10.

45 €

Es können Kosten für Fotokopien entstehen.

(2-5€)



Wikipedia - Foto H.-P.Haack

Geschichten und ihre Dramaturgie

Nach welchen Strukturen funktionieren Geschichten? Muss ein Antagonist immer böse sein? Was will uns der Autor mit seiner Geschichte sagen? Diesen und anderen literarischen Fragen möchten wir in diesem Kurs gemeinsam nachgehen. Verschiedene dramaturgische Modelle werden vorgestellt und anhand von bekannten Geschichten, Märchen, Romanen und Filmen überprüft und angewandt.

Ein Kurs für begeisterte Leser, angehende Autoren, die einen ersten Einblick in Strukturen bekommen möchten, und Menschen, die sich tiefer mit verschiedenen Erzählformen beschäftigen möchten.

(Gruppengröße 6-8)

P2104

Frauke Lodders

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Fr. 13.11. / 16:30 - 19:30 / 4 Termine

14-tägig

Anmeldung bis 2.11.

45 €

Es können Kosten für Fotokopien entstehen.

(2-5€)

Wortspiele - raus aus dem geschriebenen Einerlei

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

Bitte Schreibzeug mitbringen.

P2105

Nicole Zaspel

Kassel

Hofbuchhandlung Vietor, Ständeplatz 17

Di. 22.9. / 18:30 - 20:30 / 6 Termine

60 €

Materialkosten (Kopien etc.) ca. 5 € bitte

direkt an die Kursleiterin

In der Kürze liegt die Würze - das Exposé als Schlüssel zum erfolgreichen Schreiben

Wochenendseminar

Das literarische Exposé ist das Nadelöhr, durch das jeder erfolgreiche Schriftsteller gehen muss. Doch wie bekommt man einen umfangreichen Stoff strukturiert auf wenige Seiten zusammengedampft, ohne dass Spannung und Leichtigkeit verloren gehen?

Alle Schreibenden, die immer wieder über leere Seiten straucheln oder den roten Faden in ihren Texten verlieren, können an diesem Wochenende das Exposé als Hilfsmittel zum Anfangen und Durchhalten kennen und lieben lernen. Neben Beispielen zu Inhalt und Struktur üben wir - u.a. anhand des eigenen Lieblingsbuches - Inhaltsangabe, Figurenbeschreibung und Pitch. (Gruppengröße 5-10)

P2106

Nicole Zaspel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Sa. 14.11. und So. 15.11. / 9:00 - 16:00

Anmeldung bis 2.11.

85 €

Lyrik verstehen und schreiben

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

zender Aufbaukurs ist vorgesehen.

P2107

Dr. phil. Werner Seibel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Do. 24.9. / 16:30 - 18:00 / 6 Termine

45 €

Es können Kosten für Fotokopien entstehen.

„Spurensuche“ II

Biografisches Schreiben für Frauen

Wochenendseminar

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

P2108

Angelika Reimer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Fr. 20.11. / 18:00 - 21:00

Sa. 21.11. / 10:00 - 17:00

So. 22.11. / 10:00 - 13:00

Anmeldung bis 9.11.

85 €

Autobiografisches Schreiben auf Sylt

Eine Schreibreise in innere und äußere Landschaften - Puan Klent 2015

Kompaktkurs

Meer, Wind, Gezeiten, Sand – lassen Sie sich inspirieren von der imposanten Landschaft der Insel Sylt, gehen Sie auf die Suche nach Spuren, die Worte hinterlassen, finden Sie sich im Spiegel der äußeren Landschaft, der Sie innere Landschaften betreten lässt. Die Schreibwerkstatt schafft einen Raum, in dem Geschichten und Gedichte ans Licht kommen dürfen. Lassen Sie sich mitnehmen auf Schreib-Ausflüge nach innen und außen, sich unterstützen im kreativen Prozess des Schreibens. Die Ruhe inmitten der Dünen schafft Platz für innere Entwicklungen, die Wortgestalt annehmen. Die Schreibwoche bietet Anregungen vor allem für autobiografisch-schreibkreatives Arbeiten; literarisches und freies Experimentieren mit dem Material der Schriftsprache sowie die Arbeit am Entwurf gehören auch dazu.

P2110

Kirsten Alers

Sylt-Rantum

Hamburger Jugendherholungsheim „Puan Klent“

So. 1.11. - So. 8.11. / 9 Termine

Unterbringung im Einzelzimmer. Vollpension mit drei Mahlzeiten. Eigene Anreise! Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271.

Am 7.9.2015 Vorbesprechung in Kaufungen-Niederkaufungen, Haus Wortwechsel. Seminar vom 1.11. (Anreise) bis 8.11. (Rückreise) auf Sylt.

Anmeldung bis 31.8.

500 €



Foto: Foto Anja Lenz

Meer schreiben - Die reisende Schreibwerkstatt

Sylt 2016

Kompaktkurs

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

Q2110

Kirsten Alers
Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 13.2. - Sa. 20.2. / 9 Termine
Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271.

Die genaue Gebühr wird zum 1. September 2015 festgelegt!

Am 14.12. Vorbesprechung im Haus Wortwechsel, Kaufungen.

13.2. (Anreise) bis 20.2. (Abreise) Seminar auf Sylt.

Anmeldung bis 14.12.
500 €

Schreiben befreit!

Schreibwerkstatt für Frauen

Kreatives Schreiben, autobiografische Texte, Übungen zu literarischen Genres, freie Textarbeit, Methoden gegen Schreibblockaden, Projekte (Lesungen, Veröffentlichungen). Es geht um kreative Lust und erlernbares Handwerk. Weibliche Lebensgeschichten stehen im Mittelpunkt von Erzählungen, Gedichten, Märchen und anderem.

P2111

Kirsten Alers
Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mo. 14.9. / 9:00 - 11:00 / 9 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271
62 €

P2112

Kirsten Alers
Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mo. 14.9. / 14:30 - 16:30 / 9 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271
62 €

P2113

Kirsten Alers
Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mi. 16.9. / 16:00 - 18:00 / 9 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271
62 €

P2114

Kirsten Alers
Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mi. 16.9. / 19:00 - 21:00 / 9 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271
62 €

P2115

Kirsten Alers
Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Do. 17.9. / 9:00 - 11:00 / 9 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271
62 €

Ein Tag für das Kreative Schreiben 2015

Fachtagung

Tagesseminar

Eingeladen sind Lehrende und Veranstalter aus den Universitäten, der Erwachsenenbildung und freie Anbieter in den Domänen des Kreativen Schreibens in der Region Nordhessen. Nicht zuletzt kann erörtert werden, wie Kooperationen in der Region entwickelt und weitergeführt werden können.

Das Vorbereitungsteam lädt ausdrücklich ein, weitere Vorschläge zu unterbreiten oder eigene Beiträge anzubieten!

P2116

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

Kaufungen-Niederkaufungen

Tagungs- u. Begegnungshaus, Kirchweg 3
Di. 17.11. / 12:00 - 18:00

Anmeldung bis 14.10.
27 €

Kreatives Schreiben - Ringvorlesung I

Kreativität beim journalistischen und beruflichen Schreiben

Tagesseminar

P2117

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

Kassel

Universität
Di. 20.10. / 18:00 - 20:00
gebührenfrei

Kreatives Schreiben - Ringvorlesung II

Kreativität beim therapeutischen Schreiben

Tagesseminar

P2118

Dr. Klaus-Peter Lorenz, Prof. Dr. Norbert Kruse

Kassel

Universität
Di. 3.11. / 18:00 - 20:00
gebührenfrei

Kreatives Schreiben - Ringvorlesung III

Kreativität beim wissenschaftlichen Schreiben

Tagesseminar

P2119

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

Kassel

Universität
Di. 1.12. / 18:00 - 20:00
gebührenfrei



Kreatives Schreiben - Ringvorlesung IV

Kreativität beim literarischen Schreiben

Tagesseminar

P2120
Kirsten Alers
Kassel
Universität
Di. 15.12. / 18:00 - 20:00
gebührenfrei

Kreatives Schreiben - Ringvorlesung V

Kreatives Schreiben in Schulen

Tagesseminar

P2121
Kirsten Alers, Dr. Klaus-Peter Lorenz, Prof. Dr. Norbert Kruse
Kassel
Universität
Di. 19.1. / 18:00 - 20:00
gebührenfrei

Der Traum vom Schreiben

Eine Schreibwerkstatt

Hier wird geschrieben und gedichtet, ob Geschichten, Lieder, Theaterstücke oder Zeitungsartikel. Im vertraulichen Rahmen, mit dem Stift in der Hand und mit vielen praktischen Übungen nähern sich die Schreibschüler dem Traum von der Kunst der Worte!

P2126
Dr. Lothar Jahn
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Fr. 18.9. / 14:00 - 16:15 / 5 Termine
Anmeldung bis 11.9.
43 €

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 Schreib Anregungen 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.

P2128
Kirsten Alers
Im Virtuellen Raum
Mo. 14.9. / 0:00 - 24:00 / 7 Termine
Beratung durch die Kursleiterin:
kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de
05605-926271
Anmeldung bis 7.9.
50 €

Theater und Kleinkunst

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

Alles Theater!

Die Spielzeit 2015/16 des Staatstheaters Kassel

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

P2150
Termine und Themen:

06.10.2015 NORMA, Tragische Oper in zwei Aufzügen von Vincenzo Bellini (Dr. Ursula Benzing)

03.11.2015 LE PASSÉ/DAS VERGANGENE, nach dem Film von Asghar Farhadi, Bühnenfassung von Susanne Felicitas Wolf (Thomaspeter Goergen)

10.11.2015 KABALE UND LIEBE, von Friedrich Schiller (Michael Volk)

17.11.2015 DIE SCHUTZBEFOHLENE, von Elfriede Jelinek (Annabelle Leschke)

24.11.2015 KISS ME, KATE, Musical in zwei Akten von Cole Porter (Insa Pijanka)

01.12.2015 Die Stücke im Kinder- und Jugendtheater (Dieter Klinge)

08.12.2015 ARTASERSE, Drame per musica in drei Akten von Leonardo Vinci (Dr. Ursula Benzing)

26.01.2016 you will be removed (Arbeitstitel), Tanztheater: Ein Stück von Johannes Wieland (Dr. Thorsten Teubl)

Änderungen vorbehalten.
Michael Volk, Dr. Thorsten Teubl, Thomaspeter Goergen, Annabelle Leschke, Dr. Ursula Benzing, Dieter Klinge, Insa Pijanka
Kassel
Staatstheater, Personaleingang
Di. 6.10. / 11:00 - 12:30 / 8 Termine
44 €

Grease - Musical-Workshop

(Ab 16 Jahren)

Wochenendseminar

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

Q2155
Harald Buresch, Regisseur
Kassel

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

Musical-Workshop - „Hair“

(ab 16 Jahren)

Wochenendseminar

Die Kombination aus Singen und Tanzen steht im Vordergrund dieses Workshops mit schwungvollen Songs, die alle kennen: „Hare Krishna“, „Aquarius“ oder „Let the sunshine in“. Dazu ein spannendes Thema, das an Aktualität nichts eingebüßt hat. Körperausdruck und Stimmkraft werden geschult sowie das Körperbewusstsein aktiviert. Kleine Schauspielübungen helfen, neue Seiten an sich zu entdecken und das Selbstbewusstsein zu stärken. Der Workshop endet mit einer kleinen Abschluss-Präsentation vor Freunden, Familie und Fans. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, tanzgeeignete Schuhe oder Socken und etwas zum Trinken mitbringen. Mehr Infos auch unter www.haraldburesch.at.

P2155
Harald Buresch, Regisseur
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 26.9. und So. 27.9. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 18.9.
96 €



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.

P2162

Graciette Justo, Schauspielerin und Theaterpädagogin
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Sa. 28.11. und So. 29.11. / 10:00 - 18:00
Anmeldung bis 13.11.
72 €

Improvisationstheater 60+

Spaß am Improvisieren ist keine Frage des Alters. Mit anderen Szenen aus dem Steggreif improvisieren, noch nicht wissend, wohin die Reise geht, um dann im Spielverlauf spontan zu entscheiden, was geschehen soll, das ist Improvisationstheater. Es gibt kein Drehbuch, keinen doppelten Boden und keine Souffleuse. Sie lernen im Hier und Jetzt zu sein und den eigenen Impulsen zu vertrauen. Mit Leichtigkeit und Freude werden die eigene Geschichte, geträumtes Leben oder Ihre Fantasie lebendig gemacht und im kreativen Spielen miteinander umgesetzt. Entdecken sie mit „Impro-Theater“ ihre schöpferischen Potentiale. Manfred Spitzer, ein anerkannter Hirnforscher, stellte dazu fest: „Theaterspielen ist wie ein Flugsimulator für das Gehirn.“
Voraussetzungen: keine

P2163

Stephanie Braun
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Fr. 25.9. / 10:00 - 12:00 / 10 Termine
75,50 €

Up, up and down again!

Jonglieren

Jonglage, mit ihren zahlreichen Varianten, fasziniert immer wieder und es ist beeindruckend, wenn die kleinen Bälle wie selbstverständlich aus der Luft gegriffen werden. Was Ihnen vor kurzem noch unmöglich schien, wird bald alltäglich. Schritt für Schritt werden Sie in die Kunst des Jonglierens eingeführt. Nur wenige aber wissen, dass Jonglieren auch ein ausgezeichnetes Gehirntraining ist. Bereits nach kurzer Zeit verbesserte sich die Rechts-/Links-Koordination, Grob- und Feinmotorik, das Rhythmusgefühl und die Konzentrationsfähigkeit. Damit ist Jonglage ein idealer Ausgleich für Beruf und Alltag. Dieser Kurs führt ein in das klassische „Drei-Ball-Jonglage Muster“ mit Kaskaden und zahlreichen Tricks. Jonglier-Bälle können mitgebracht werden oder 3 Stück für 7,50 € bei der Kursleitung erworben werden.

P2164

Dirk Schönweitz
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 29.9. / 16:30 - 18:00 / 6 Termine
45 €

Feuerwerkskultur in Deutschland

Eine theoretische und praktische Einführung

Ferienkurs

Seit Erfindung des Schwarzpulvers ist parallel zu den Feuerwaffen auch eine friedliche Feuerwerkskultur entstanden, die überall in der Welt zu festlichen Anlässen praktiziert wird und in Deutschland mit seiner Silvestertradition einen Höhepunkt darstellt. Ursprünge, Barock, Neuzeit und die Feuerwerkskultur in anderen Ländern (Japan, China und in Europa) sind die Themen zur Einstimmung. Im praktischen Teil wird ein kleines Feuerwerk der Kategorie 2 gestaltet, wie es für jeden mit einer Ausnahmegenehmigung möglich ist. Die strengen Vorschriften und Sicherheitsmaßnahmen werden besprochen und angewendet. Das Ziel ist, sicher und selbstständig ein kleines Feuerwerk zu gestalten und zu zünden. Besondere Anlässe für eine Ausnahmegenehmigung sind z.B. Jubiläum, Hochzeit, runder Geburtstag. Voraussetzung: mind. 18. Jahre

P2165

Walter Scharenberg
Kaufungen-Oberkaufungen

Hess. Ziegeleimuseum, Niester Str. 24
Sa. 31.10. und So. 1.11. / 13:00 - 18:00
Anmeldung bis 16.10.
50 €
+ Materialkosten 15 bis 20 €
+ Raummiete 10 €

Vom Klang der Dinge Hören, Zuhören und Akustik

Auditive Wahrnehmung - Zuhören als Kulturtechnik

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

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

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

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

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

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

Weitere Infos bei:

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



Hörspiele sprechen

Wochenendseminar

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

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

P2170

Natalie Gorris
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Sa. 28.11. und So. 29.11. / 11:00 - 16:00
Anmeldung bis 13.11.
60 €

Hör Genuss und Phantasie

Musik-Mix mit Audacity selber machen

Tagesseminar

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

P2171

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

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Sa. 14.11. / 9:30 - 15:30
Anmeldung bis 30.10.
32 €

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

Ohrenschmaus in der Stadt - spazierend Hören

Ein Hörspaziergang in der Stadt

Tagesseminar

Das Vogelzwitschern neben dem Straßenbahnquietschen, das Fahrradklingeln in der Unterführung, das Ticken des Ampelgrooves. Spazierend zu lauschen, hinzuhören, darum

geht es bei diesem Ohrenschmaus. In der Stadt akustische Genüsse zu erleben, scheint angesichts des dauernden Lärmrauschens unmöglich. Während wir spazierend hören, entdecken wir überraschende Klänge und begegnen der vielfältigen Klangwelt der Stadt 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.

P2172

Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge
Kassel

Hotel Kurfürst-Wilhelm, Wilhelmsh. Allee 257, vor dem Eingang
Sa. 17.10. / 14:00 - 15:30
Anmeldung bis 2.10.
3 €
Erm.: 1,50 € (Kinder bis 12 Jahre)

Radio zum Anfassen

Bürgermedien kennenlernen

Über den Dächern der Stadt hat das Freie Radio Kassel seine Räume. Wir bieten Ihnen einen Rundgang durch die Studios. Hier ist es möglich, Radio selbst zu machen. Stadtteilradio, Kabarett, Kulturinformationen, Stadtlabor, Radyo Kassel (türkisches Radio) oder Schulradioprojekte sind nur eine kleine Auswahl der vielfältigen Programmangebote im Freien Radio Kassel. Wir informieren über die Sendestrukturen und zeigen, welche technischen und räumlichen Möglichkeiten vorhanden sind. Sie sind herzlich eingeladen, sich selbst einen Eindruck zu verschaffen. Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge
Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Sa. 2.10. / 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.

Von jodelnden Cowboys

Jimmie Rodgers und der frühe Country

Jimmie Rodgers gehörte neben der Carter Family zu den wichtigsten Gründern der Country-Musik und wurde zu ihrem ersten Superstar. Einer seiner besonderen Verdienste ist, dass er das amerikanische Jodeln zum für die Popmusik folgenreichen Blue Yodeling weiterentwickelte. Der Vortrag führt in Leben und Umfeld von Jimmie Rodgers ein und zeigt - auch anhand zahlreicher Tonbeispiele - seine enorme Bedeutung für die amerikanische Musikgeschichte auf.

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 5.10. / 20:00 - 21:30
5 €

Sun Records - Geburtsstätte des Rock'n'Roll

Es gibt nur sehr wenige Plattenlabels, die eine derart eminente Bedeutung für die gesamte Musikgeschichte erlangten, wie die kleine Firma Sun Records, die 1952 von dem Hobbymusiker Sam Phillips in Memphis, Tennessee gegründet wurde. Hier machte Elvis Presley seine ersten Aufnahmen, aber auch die Karrieren von Carl Perkins, Johny Cash, Jerry Lee Lewis und vielen anderen Größen nahmen in dem kleinen Tonstudio an der Union Avenue ihren Anfang. Man kann also mit Fug und Recht von der Geburtsstätte des Rock'n'Roll sprechen. Der Vortrag führt in die faszinierende Geschichte von Sun Records ein und bringt sie mit zahlreichen Hörbeispielen zum Klingen.

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler
Kassel

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

Sternstunden der Klassik - Die Londoner Sinfonien Josef Haydns

Joseph Haydn gilt allgemein als Vater der klassischen Sinfonie. Er entwickelte die Gattung von ihren Anfängen bis zu dem Stand, an dem Beethoven anknüpfen konnte. Den faszinierenden Höhepunkt seines umfangreichen Schaffens bilden die zwölf Londoner Sinfonien, die zwischen 1791 und 1795 in der englischen Hauptstadt entstanden. Der Vortrag beleuchtet die biografischen und musikgeschichtlichen Hintergründe dieser Meisterwerke und stellt sie mit zahlreichen Hörbeispielen ausführlich vor.

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler
Kassel

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

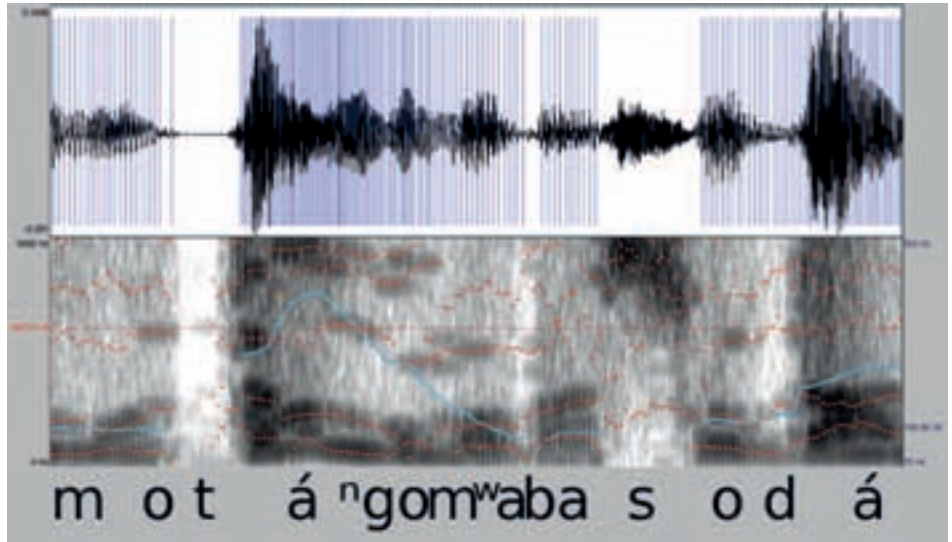


Ausbildung eines Genies - Gustav Mahler in Kassel

Von 1883 bis 1885 war Gustav Mahler Kapellmeister am Kasseler Theater. Obwohl er sich in der Fuldastadt zunächst nicht recht wohl fühlte und die Kasseler als „Haubenstöcke“ ansah, waren die Kasseler Jahre von entscheidender Bedeutung für seinen weiteren Lebensweg. An der Fulda lernte er das Theaterhandwerk von Grund auf und überwand eine Schaffenskrise. Der Vortrag führt in diese Zusammenhänge ein und stellt vor diesem Hintergrund mit zahlreichen Hörbeispielen die in Kassel entstandenen Werke Mahlers vor.

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler Kassel

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



Stimmbildung / Gesang / Chöre

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

Stimmbildung für Vielsprechende

Atmung, Stimme, Artikulation - Grundkurs

Wochenendseminar

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

P2220
Elisabeth Packeiser, Logopädin Kassel

Praxis für Logopädie Packeiser,
Wilhelmshöher Allee 259
Fr. 13.11. / 18:00 - 21:00
Sa. 14.11. / 9:00 - 15:00
Anmeldung bis 23.10.
45 €
+ € 7,00 für Raummiete, Arbeitsmaterialien/Kopien

Stimmbildung für Vielsprechende

Aufbaukurs

Wochenendseminar

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

P2221
Elisabeth Packeiser, Logopädin Kassel

Praxis für Logopädie Packeiser,
Wilhelmshöher Allee 259
Fr. 4.12. / 18:00 - 21:00
Sa. 5.12. / 9:00 - 15:00
Anmeldung bis 20.11.
45 €

Vocal-Labor

Wochenendseminar

Für alle, die sich stellen wollen. Hier wird die Gelegenheit geboten, in Labor-Situation an der Stimme zu arbeiten. Dieser Kurs bietet (Chor- oder Band) Sängern/innen die Gelegenheit, in Einzelunterrichtssituationen zu trainieren. Die Gruppe ist dabei als Publikum anwesend und kann auf diese Art und Weise Stimm-, Atem-, Stimmsitz- und Gehörprobleme kennen lernen und Lösungswege erfahren. Dabei wechseln die Personen in den Einzelsequenzen, so dass jede/r in den Genuss des Einzeltrainings kommen kann. Selbstverständlich werden auch Gruppenübungen zum Thema Atmung und Lockerung durchgeführt. Innerhalb des Workshops kann ein Song erarbeitet werden, der gegebenenfalls solistisch oder in der Gruppe aufgeführt wird. Mitbringen: Gesangserfahrung, etwas zu schreiben, bequeme Kleidung, dicke Socken.

P2222
Christel Thomas Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Sa. 7.11. und So. 8.11. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 23.10.
60 €

Stimmbildung

Für Mitglieder von Chören, Gesangsgruppen und interessierte Sänger/innen

Wochenendseminar

Sie erhalten grundlegende Informationen über die natürlichen Funktionen der Stimme und was diese für das eigene Singen bedeuten. Ein weiterer Aspekt ist der ausgewogene Klang im Chor. Dazu werden auch die einzelnen Bestandteile der Sprache untersucht, um einen homogenen Klang des Chores zu erreichen und gleichzeitig 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.

P2225
Domenik Franz Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 14.11. und So. 15.11. / 11:00 - 15:00
Anmeldung bis 30.10.
40 €

Sing und Swing - vhs-Chor

Wir beginnen die Chorprobe mit spielerischen Atem- und Stimmbildungsübungen. Bei leichten Kanons beschwingen uns die Mehrstimmigkeit und der besondere Klang, den ein großer Chor so einladend macht. Intensives Proben von drei- bis vierstimmigen Popsongs, Evergreens, internationalen Liedern und gern Gesungenem aus vergangenen Zeiten erweitert ständig unser Repertoire. Ein winterlich-beschwingtes Weihnachtskonzert, (Termin/Ort



zu Semesterbeginn) zusammen mit dem Chor Choradio und der Steppgruppe Steppvisite ist Teil des Programms. Neue Sängerinnen und Sänger sind willkommen.

P2230
Ulrike Meyerholz, Dörte Gassauer
Kassel

Friedrichsgymnasium, Humboldtstr. 5
Di. 15.9. / 20:00 - 21:30 / 19 Termine
und ein Konzert
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.

P2231
Waldemar Sheljaskow
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mi. 23.9. / 18:00 - 19:30 / 16 Termine
40 €

Musikwerkstatt - Instrumentalkurse

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

Ziele:

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

Stilrichtungen:

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

Orchester der vhs Region Kassel

Das Orchester ist offen für alle, die ihr Instrument nicht nur alleine spielen, sondern die Freude am Musizieren mit anderen teilen wollen. Wir spielen klassische, romantische sowie neuere Orchestermusik. In diesem Semester bereiten wir zwei Auftritte vor: Ein Konzert

am zweiten Advent - Weihnachtsoratorium von Saint-Saens mit Chor und Solisten und eins (voraussichtlich Februar/März 2016) mit Walzern und populären Liedern. Bei uns können Sie langsam ins Orchesterspiel hineinwachsen, denn wir nehmen uns Zeit für das Erarbeiten der Programme. Wir freuen uns über neue Mitspieler/innen bei den Streichern und Hörnern. Schauen Sie einfach in den Proben vorbei und sprechen Sie mit uns.

P2235
Jürgen Oßwald
Kassel

Herderschule, Maulbeerplantage 1, Musiksaal
Do. 10.9. / 18:00 - 21:00 / 18 Termine
und ein Konzert am zweiten Advent.
57 €

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 spannend 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.

P2236
Ulrich Soppa
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
So. 24.1. / 10:00 - 18:00
Anmeldung bis 8.1.
40 €

Blockflöte

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. Wenn Sie eine Beratung wünschen, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung, wir sind gerne für Sie da: 0561-1003-1685.

Altblockflöte Grund- und Aufbaukurs I

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

P2237
(Kleingruppe)
Ina Biesewig
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Fr. 25.9. / 17:30 - 18:30 / 12 Termine
72 €

Altblockflöte Aufbaukurs II

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten.

P2238
(Kleingruppe)
Ina Biesewig
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Fr. 25.9. / 16:30 - 17:30 / 12 Termine
72 €



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



Gitarre

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

Schon nach wenigen Stunden sind Sie in der Lage, erste Lieder mit Akkorden zu begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, werden aber nach und nach vermittelt. Im Vordergrund steht allein die Freude am Musizieren. Lediglich ein eigenes Instrument ist für den Unterricht und zu Hause erforderlich.

Sie können sich für die ersten Kursstunden ein Instrument bei uns ausleihen. Wir halten eine begrenzte Anzahl von Instrumenten für Sie bereit. Das erleichtert Ihnen vielleicht den Einstieg.

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

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

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

Grundkurse

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

P2239

[Kleingruppe]
Christian Christe
Ahnatal-Heckershausen
Grundschule, An der Ahna 9
Mo. 28.9. / 17:45 - 18:45 / 12 Termine
72 €

P2240

[Kleingruppe]
Lars Kraume
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Di. 22.9. / 18:15 - 19:15 / 12 Termine
72 €

P2241

Andreas Goßmann
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 22.9. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine
50 €

P2242

Klaus Macpolowski
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 23.9. / 15:30 - 16:30 / 12 Termine
40 €

P2243

[Kleingruppe]
Christian Christe
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 24.9. / 16:30 - 17:15 / 12 Termine
54 €
+ € 15 für Arbeitsmaterialien an Kursleitung

P2244

[Kleingruppe]
Christian Christe
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 24.9. / 17:15 - 18:00 / 12 Termine
54 €
+ € 15 für Arbeitsmaterialien an Kursleitung

P2245

[Kleingruppe]
Martin Raddatz
Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 25.9. / 16:15 - 17:00 / 12 Termine
54 €

P2246

[Kleingruppe]
Lars Kraume
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Mo. 21.9. / 17:00 - 18:00 / 12 Termine
72 €

Aufbaukurse I

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

P2247

[Kleingruppe]
Lars Kraume
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Di. 22.9. / 19:15 - 20:15 / 12 Termine
72 €

P2248

Andreas Goßmann
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 22.9. / 18:30 - 19:30 / 10 Termine
33,50 €

P2249

[Kleingruppe]
Klaus Macpolowski
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 23.9. / 16:30 - 17:30 / 12 Termine
72 €

P2252

[Kleingruppe]
Christian Christe
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 24.9. / 18:00 - 18:45 / 12 Termine
54 €
+ € 15 für Arbeitsmaterialien an Kursleitung

P2253

[Kleingruppe]
Martin Raddatz
Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 25.9. / 17:00 - 17:45 / 12 Termine
54 €

P2254

[Kleingruppe]
Lars Kraume
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Mo. 21.9. / 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 Barréakkorde.

P2256

[Kleingruppe]
Klaus Macpolowski
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 23.9. / 17:30 - 18:30 / 12 Termine
72 €

P2257

[Kleingruppe]
Christian Christe
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 24.9. / 18:45 - 19:30 / 12 Termine
54 €

Aufbaukurs III

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

P2262

[Kleingruppe]
Christian Christe
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 24.9. / 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.

P2265

[Kleingruppe]
Martin Raddatz
Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 25.9. / 18:00 - 18:45 / 12 Termine
54 €

P2266

[Kleingruppe]
Christian Christe
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 24.9. / 20:15 - 21:00 / 12 Termine
54 €

Aufbaukurs V - Spielkreis

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

**P2268**

Klaus Macpolowski

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 23.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine
60 €

Aufbaukurs VI - Spielkreis

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

P2272

(Kleingruppe)

Klaus Macpolowski

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:00 / 12 Termine
72 €

Projekt: Band

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

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

P2277

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

Christian Christe

Kassel

Schön-Klang-WG, Dennhäuser Str. 116
Mi. 7.10. / 19:30 - 21:30 / 10 Termine sowie
Vorbesprechung am Mi. 30.9. / 19:30 - 20:30
107 €
+ 15 € Studiomierte

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 „Some where 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 Notenständer mitbringen. Aufbaukurs II

Aufbaukurs I**P2278**

Geeignet für Teilnehmende des Grundkurses sowie für Neueinsteigende mit Vorkenntnissen auf der C-Ukulele.

Bernd Meyerholz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 5.11. / 15:00 - 16:15 / 6 Termine
Anmeldung bis 23.10.
25 €

Aufbaukurs II

Vorkenntnisse: Grundlegenden Akkorde auf der Ukulele sollten bekannt sein. Bitte Notenständer mitbringen.

P2279

Geeignet für Teilnehmende des des bisherigen Aufbaukurses I.

Bernd Meyerholz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 5.11. / 16:30 - 17:45 / 6 Termine
Anmeldung bis 23.10.
25 €



Foto: Didi Neumann

Mundharmonika - Bluesharp I**Tagesseminar**

Wie kein anderes Instrument lässt sich eine Mundharmonika (Bluesharp) überall hin mitnehmen und ist einfach zu erlernen, weil keine besondere Fähigkeiten oder Notenkenntnisse benötigt werden. In diesem Grundkurs, der speziell für Interessierte gedacht ist, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (ein „Herunterbiegen“ der Töne). Verwendet wird eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter. Ein Instrument kann im Kurs ab € 30,- erworben werden. Außerdem sind spezielle Lehrbücher (mit CD) erhältlich, die es erleichtern, zuhause alleine weiterzumachen.

P2280

Didi Neumann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
So. 15.11. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 30.10.
40 €

Keyboard/Klavier

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

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

Grundkurse**P2284**

(Kleingruppe)

Christoph Dubbel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 22.9. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine
90 €

P2285

(Kleingruppe)

Christoph Dubbel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mi. 23.9. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine
90 €

Aufbaukurse I**P2286**

Voraussetzung: Grundkurs oder entsprechende Vorkenntnisse

(Kleingruppe)

Christoph Dubbel

Kassel

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

P2288

Voraussetzung: Grundkurs oder entsprechende Vorkenntnisse

(Kleingruppe)

Christoph Dubbel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mi. 23.9. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine
90 €





Aufbaukurse II

P2289

Voraussetzung: Aufbaukurs I oder entsprechende Vorerfahrungen (Kleingruppe)

Christoph Dubbel

Kassel

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

P2290

Voraussetzung: Aufbaukurs I oder entsprechende Vorerfahrungen (Kleingruppe)

Christoph Dubbel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 29.9. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine
90 €

Perkussion

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

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.

P2295

Jörn Briehl

Kassel

Herrmann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 7.11. / 10:00 - 16:00
So. 8.11. / 10:00 - 14:00
Anmeldung bis 23.10.
50 €

Afrikanisches Trommeln

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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

P2296

Birgit Schließer

Kassel

Herrmann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 25.9. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine
64,50 €
+ 10 € Instrumenten-Leihgebühr an Kursleitung

Cajón - die Trommelkiste

Wochenendseminar

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

P2297

Lars Kraume

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Sa. 10.10. und So. 11.10. / 11:00 - 15:00
Anmeldung bis 2.10.
40 €
+ 5 € Leihgebühr an Kursleitung

Grund- und Aufbaukurs

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

P2298

Lars Kraume

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 5.11. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine
Anmeldung bis 23.10.
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, Carleston bis hin zu Hip Hop und Hoop-Dance.

Orientalischer Tanz - Raqs Sharqi

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

Orientalischer Tanz - Fitness und Körpergenuss pur

Grundkurs - Für Frauen ab 50+

Orientalischer Tanz bietet mit seinen weichen und temperamentvollen Bewegungen gute Möglichkeiten, wieder mit neuem Elan durchzustarten. Sie erleben ein neues Körpergefühl, genießen Ihre Weiblichkeit, regen Ihre Lebensfreude an und sorgen damit für psychischen Ausgleich. Dieser Tanz ist zudem ein ganzheitliches Fitnesstraining. Ganz gezielt fördert er u. a. Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, stärkt insbesondere den Beckenboden, die Rücken- und Bauchmuskulatur und nebenbei beugt er Osteoporose vor. Geeignet für Frauen mit und ohne Vorkenntnisse. Bitte bringen Sie mit: leichte Bewegungskleidung, einen Schal oder ein Tuch für die Hüften, Gym.Schuhe oder rutschfeste Socken.

P2300

Marlene Röse

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Di. 22.9. / 11:00 - 12:30 / 10 Termine
50 €

P2301

Birgit Göbel, Saida

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Sa. 28.11. / 14:00 - 18:00
Anmeldung bis 13.11.
20 €



Orientalischer Tanz - Raqs Sharqi

Grundkurse für Frauen

Die sanften Bewegungen des orientalischen Tanzes sind hervorragend geeignet, Fehlhaltungen vorzubeugen und Rückenbeschwerden zu lindern. Gleichgewicht und Koordination werden trainiert. Da Bauchtanz kein Leistungssport ist, eignet sich dieser Kurs auch für Ältere. Auf dem Programm stehen Basisbewegungen, erste Schrittfolgen und Drehungen. Bitte Bewegungskleidung und ein Tuch mitbringen.

P2302 Gudrun Hebeler Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 7.10. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine
60 €

P2303 Marlene Röse Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 23.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine
60 €

Grund- und Aufbaukurs I für Frauen

Vertiefung der grundlegenden Bewegungsabläufe, kleine Choreografie und neue Schritt-kombinationen. Bitte Bewegungskleidung und ein Tuch mitbringen.

P2304 Marlene Röse Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mo. 21.9. / 19:30 - 20:45 / 12 Termine
60 €

Aufbaukurse I für Frauen

Ausgefallene Kombinationen und Schrittfolgen zu Arabic-Pop-Musik sowie eine neue Choreografie. Neuanmeldungen nach Rücksprache möglich.

P2305 Ute Dib Fuldatal-Rothwesten

Dorfgemeinschaftshaus, Karl-Marx-Str. 19
Do. 24.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine
60 €

P2306 Ute Dib Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine
60 €

Aufbaukurs II für Frauen

Vertiefung der Tanztechnik, Schrittkombis und Diagonalen.

P2307 Karin Hartmann, Shahena Baunatal-Altenbauna

Ballettschule, Johann-Sigmund-Schuckert-Str. 2a (Westpassage)
Mo. 21.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine
60 €
+ Raummiete ca. 25 € an Kursleitung

Aufbaukurs II und III für Frauen

Aufbauend auf den Themen des letzten Kurses werden die Grundbewegungen mit abwechslungsreichen Drehungen verbunden sowie raffinierte Schrittkombinationen und Akzente zu verschiedenen orientalischen Rhythmen einstudiert, um die Tanztechnik zu verbessern.

P2308 Ida Arlt, Ayda Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 30.9. / 19:30 - 21:00 / 12 Termine
60 €

Aufbaukurs V für Frauen

Vertiefung der Tanztechnik, Schrittkombis und Diagonalen.

P2311 Karin Hartmann, Shahena Baunatal-Altenbauna

Ballettschule, Johann-Sigmund-Schuckert-Str. 2a (Westpassage)
Mo. 21.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine
60 €
+ Raummiete ca. 25 € an Kursleitung

Bollywood - Tanzen wie im indischen Film

Für Frauen

Tagesseminar

Ausgefallene Kombinationen und abwechslungsreiche Schrittfolgen werden zusammengesetzt zu einer Choreografie nach „Maahi vé“, einem der schönsten Bollywood-Hits.

P2312 Ute Dib Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Sa. 21.11. / 14:00 - 18:30
Anmeldung bis 6.11.
22,50 €

Tribaltanz

Grund- und Aufbaukurs

Für Frauen

Tribal ist wie eine Sprache - der gemeinsame Tanz wie eine gute Unterhaltung: Zuerst werden die schönsten Tanzkombis aus aller Welt erlernt. Sie kombinieren orientalischen Tanz mit Flamenco und indischem Tanz, Hula, Hip-Hop. Grundlagen sind Neas Fundamentals und Improvisational Tribal Style. Echter Tribal kennt keine Choreografie: Die jeweiligen Kombis sind immer mit einem nonverbalen Zeichen verknüpft und werden in unterschiedlichen Formationen getanzt - als Duo, Trio, Quartett, im Kreis, u.v.m. Tribal macht Spaß und erzeugt eine besondere Energie - untereinander und fürs Publikum. Neueinsteigende sind herzlich willkommen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im orientalischen Tanz

P2313 Stefanie Saur Kassel

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4
Fr. 25.9. / 19:15 - 20:45 / 12 Termine
60 €
+ 14 € für Raumnutzung an Kursleitung

Oriental Showtime

Die regionalen vhs-Gruppen präsentieren in einer stimmungsvollen Tanz-Show mitreißende indische und orientalische Tänze. Für das tanzbegeisterte Publikum gibt es zudem noch eine Orient-Disco.

Sa. 10.10. / Beginn: 19:00 /
Einlass: ab 18:30
Bürgerhaus Lohfelden, Lange Str. 22,
34252 Lohfelden

Eine Veranstaltung der vhs Region Kassel in Kooperation mit der Gemeinde Lohfelden/Frauenbeauftragte.

Eintritt frei! Spenden gehen an „Lohfelden hilft“.

Salsa Paartanz

Salsa ist ein populärer, mit rhythmischer Musik, Spaß und Lebensfreude verbundener Gesellschaftstanz. Orientiert am ursprünglichen Tanzstil der Kubaner, werden afro-kubanische Bewegungsformen, Schritt-, Dreh- und Führungstechniken ebenso vermittelt wie Rhythmusgefühl, Zusammenhänge von Bewegungsabläufen und Timing, die es leicht machen, abwechslungsreiche Figuren auszuführen. Das Lebensgefühl des Salsa, mit Spaß und Lust auf Neues, steht dabei immer im Vordergrund. Um Paaranmeldung wird gebeten.

P2320 Grundkurs Remo Albanesi, Susanne Panknin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Do. 24.9. / 19:00 - 20:15 / 12 Termine
50 €

P2321 Aufbaukurs II

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Salsa Cubana und Rueda de Casino, beispielsweise Teilnahme am Aufbaukurs I.

Remo Albanesi, Susanne Panknin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Do. 24.9. / 20:30 - 21:45 / 12 Termine
50 €



Tango Argentino für Paare

Wochenendseminare

Grundkurs

Tango ist Begegnung, ein Wechselspiel zwischen Nähe und Distanz, ein Dialog von Führen und Folgen, eine intensive Kommunikation zwischen Mann und Frau. Es ist ein in jedem Alter erlernbarer Tanz, der Spaß und Freude bereitet und große Kreativität zulässt. Um Paaranmeldung wird gebeten.

P2324

Ulrich Görtz, Birgit Mann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 10.10. und So. 11.10. / 14:00 - 17:00

Anmeldung bis 2.10.

41 €

Aufbaukurs

Ein Angebot für diejenigen, die die ersten Schritte des Tango Argentino bereits erlernt haben. Es geht ums Wiederholen und Festigen der Grundlagen und das Hinzufügen weiterer Elemente, gemeinsam in und mit der Musik. Um Paaranmeldung wird gebeten.

P2325

Ulrich Görtz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 28.11. und So. 29.11. / 14:00 - 17:00

Anmeldung bis 13.11.

41 €

Flamenco

Flamenco ist eine Welt voller Emotionen und Temperament. Sie zu erfahren und damit zu spielen, ist einfach und ohne Vorkenntnisse möglich. Dazu lernen Sie die Grundlagen des Flamenco: gute Haltung, Palmas (Klatschen), Zapateados (Fußrhythmen), Brazos (Armbewegungen). Bitte Pumps mit festen Absatz und einen Rock mitbringen.

P2327

Milagros De la Fuente

Kassel

Studio Fuego y Arena, Frankfurter Str. 62

Di. 29.9. / 19:30 - 20:30 / 10 Termine

38 €

+ Raummiete an Kursleitung 10 €

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.

P2328

Martin Walke, Heike Lengelsen

Kassel

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

Mo. 21.9. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine

50 €

Hoop Dance/Hula-Hoop - Tanz mit dem Reifen

Grund- und Aufbaukurs

Hoop-Dance ist mehr als ein Hüftschwung mit dem Reifen. Es ist ein effektives Ganzkörpertraining, macht unglaublich viel Spaß, ist spannend und bietet geradezu unendlich viele Möglichkeiten, damit zu spielen und zu tanzen. Angefangen vom Hüftschwung, wird er auch außerhalb des Körpers, vertikal und horizontal, um die Arme und Beine geschwungen. Der Kurs bietet die Möglichkeit, den Tanz mit dem Reifen kennenzulernen und mit Musik die erlernten Kombinationen im eigenen Flow zu entdecken. Die speziellen Hula-Hoop-Reifen werden gestellt. Bitte bequeme Bewegungskleidung mitbringen.

P2330

Andrea Döhne

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 21.9. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine

67,50 €

Stepptanz 60plus

Es ist nie zu spät, die eigenen Träume zu leben. Nach den Filmen von Fred Astaire und Shirley Temple wollte fast jeder schon mal mit dem Steppen beginnen. Dieser Kurs macht es möglich. Mit guter Laune und viel Spaß lassen wir die Füße tanzen. Neue Interessierte sollten Stepp-Erfahrungen mitbringen!

P2332

Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 23.9. / 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.

P2333

Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 23.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine

50 €



Stepptanz

Aufbaukurs I

Weiterführung und Vertiefung

Voraussetzung: Grundkurs

P2334

Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 23.9. / 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.

P2335

Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 23.9. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine

50 €

→ Ballett für Kinder und Jugendliche

Siehe Kurs P6231 ff., Seite 176



Hip Hop

Funky Moves, Street Dance, Gangsta Rap! Verschiedene Bewegungstechniken und das Kreieren kleiner Choreografien sind Thema. Vor allem aber Spaß am Tanzen. Let s funk!

P2336

Tina Machulik

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 29.9. / 19:30 - 20:30 / 12 Termine
40 €

Zeitgenössische Tanztechnik - Basics

Ein kompaktes Grundlagentraining für „Frischlinge“. Was man mit seinen Füßen alles anstellen kann und wozu es gut ist, auch mal auf den Bauch zu hören. Vom ABC des Modern Dance zu einer kleinen, aber feinen Choreografie. Mirjam Henß vermittelt erste Tanzerfahrung mit Kompetenz, Einfühlungsvermögen und viel Humor.

P2337

Mirjam Henß

Kassel

Labor Ost, Raum für Tanz und Theater, Kurfürstenstr. 2
Mo. 21.9. / 19:45 - 21:00 / 10 Termine
62,50 €
+ Raummiete an Kursleitung 5 €

Zeitgenössischer Tanz und Tanztheater 50plus

Nur Mut! Tanz, Theater, Bewegung, Ausdruck; der Körper hat viel zu erzählen, auch wenn vielleicht keine großen Sprünge mehr möglich sind. Ein schonendes Warm-up und ein fundiertes Körpertraining führen zu dynamischen Bewegungssequenzen und kleinen Choreografien. Hier finden Sie Fitness für Leib und Seele in einem modernen Tanztraining für alte Hasen und junggebliebene Alte!

P2338

Mirjam Henß

Kassel

Labor Ost, Raum für Tanz und Theater, Kurfürstenstr. 2
Do. 24.9. / 18:30 - 19:30 / 10 Termine
50,50 €
+ 5 € für Raumnutzung an Kursleitung.

Charleston

Der gute Laune Tanz - Grundkurse

Der exzentrische amerikanische Modetanz der 1920er Jahre, den 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.

P2340

Tagesseminar

Birgit Kaiser

Kassel

Labor Ost, Raum für Tanz und Theater, Kurfürstenstr. 2
So. 1.11. / 18:00 - 19:45
Anmeldung bis 16.10.
10 €
+ € 2 für Raumnutzung an Kursleitung

P2341

Birgit Kaiser

Kassel

Labor Ost, Raum für Tanz und Theater, Kurfürstenstr. 2
Mi. 4.11. / 17:50 - 18:50 / 12 Termine
Anmeldung bis 23.10.
40 €
+ € 7,50 für Raumnutzung an Kursleitung

Tanz des Lebens - DanseVita®

Wir begeben uns auf eine gemeinsame, lebendige Tanzreise, die vitalisierend und befreiend wirkt. DanseVita lädt Frauen und Männer aller Altersgruppen ein, in Bewegung Energie zu tanken und Ihre Lebensfreude zu spüren. Mal kräftig und wild, mal meditativ und sanft, aber immer jenseits von richtig und falsch! DanseVita bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit einer bunten Mischung aus Musik, freiem Tanz und dem Angebot an vielfältigen 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.

P2344

Antje Holbein

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Fr. 25.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine
67,50 €

Tanz mit!

Flotte Sohle 55plus

Tanzen macht Spaß, ist gesund, ermöglicht neue Kontakte und gibt Lebensfreude. Bewegung für den Körper, Musik für die Seele, Gehirnjogging für den Kopf. Mitmachen können alle - ohne Vorkenntnisse und ohne Tanzpartner/in. Beginnen Sie mit Ihren ersten Tanzschritten oder frischen Sie Ihre Tanzkenntnisse wieder auf. Wir bieten Ihnen eine abwechslungsreiche Mischung. Auf dem Programm stehen Elemente aus internationalen Folklore-, Kreis- und Gesellschaftstänzen sowie einfache Blog- und Squarétänze. Das alles zu flotter Musik und gepaart mit guter Laune. Auch jüngere Tanzinteressierte sind herzlich willkommen. Bitte bequeme (Tanz-)Schuhe und etwas zu trinken mitbringen.
Infotelefon: 0561-104151

P2345

Ralf Wenzel, Lena Schöfthaler

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 28.9. / 15:00 - 16:30 / 15 Termine
75 €

Internationale Volkstänze

Einfach tanzen

Wochenendseminar

Einfache Folklore-Tänze aus aller Welt werden spielerisch erlernt. Diese Bewegungen sind wohltuend und machen Spaß. Ein kleiner Tanz-Tag, den Frau/Mann sich gönnen kann. Tanzerfahrungen sind nicht erforderlich.

P2346

Birgit Ewald

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 5.12. / 10:00 - 14:00
Anmeldung bis 25.11.
18 €

Tanzen ist gehüpftes Glück

Aufbaukurs

Tanz ist seit Menschengedenken Ausdrucksmittel zur Verständigung und zur Bewältigung alltäglicher Ereignisse. Leichte bis mittelschwere Folkloretanzformen sowie meditative Tänze vermitteln Spaß und Genuss an innerer und äußerer Bewegung.

P2347

Petra Einrauch

Kassel

Evang. Lukasgemeinde, Leuschnerstr. 40
Di. 8.9. / 10:45 - 12:15 / 15 Termine
Neuaufnahme nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin. Tel: 0561-407600
90 €

Griechische Volkstänze

Grundkurs

Liebhaber Griechenlands kennen und schätzen die positive Lebenseinstellung der Griechen, die sich in den Tänzen und der Musik ausdrücken. Lernen Sie die beliebtesten Volkstänze von Thrakien bis Kreta kennen und lassen Sie sich von der Stimmung des Syrtaki verführen. Es handelt sich meist um Kreistänze, bei denen jeder mitmachen kann. Bitte bringen Sie bequeme sportliche Kleidung mit.

P2348

Konstantinos Karageorgos

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 29.9. / 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.

Grundkurse

P2353

Sabine Najda
Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 23.9. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine
40 €

P2354

Sabine Najda
Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
Fr. 25.9. / 18:00 - 19:00 / 10 Termine
60 €

Aufbaukurse

P2355

Sabine Najda
Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
Fr. 25.9. / 19:00 - 20:00 / 10 Termine
60 €

P2356

Sabine Najda
Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 23.9. / 19:00 - 20:00 / 12 Termine
40 €

Aufbaukurs II

P2357

Sabine Najda
Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:00 / 12 Termine
40 €

Irish Set Dance - Für Paare

Grundkurs

Wochenendseminar

Irish Set Dance ist eine schwungvolle Tanzform zu gleichermaßen mitreißender irischer Musik. Im Gegensatz zum irischen Steptanz wird in Gruppen von je vier Paaren getanzt, dem sogenannten Set. Getanzt werden Figuren mit dem eigenen Partner, mit anderen Personen im Set und auch mit dem ganzen Set gemeinsam.

P2360

Miriam Watschong
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Sa. 10.10. und So. 11.10. / 14:00 - 18:30
Anmeldung bis 30.9.
36 €

Kreistänze

Für Frauen ohne Tanzerfahrung

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

P2362

Katharina Schulz
Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mi. 23.9. / 10:30 - 11:30 / 12 Termine
55 €

P2363

Für Frauen mit Vorkenntnissen in Kreistänzen.

Wir lassen uns mitnehmen zu den Tänzen Mittel- Süd- und Osteuropas, zur Kraft und Tiefe traditioneller und meditativer Tänze.

Katharina Schulz

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mi. 23.9. / 19:00 - 20:30 / 12 Termine
60 €

Getanzte Lebensfreude

Grund- und Aufbaukurs Für Frauen

Zu bewegender und kraftvoller Musik tanzen wir traditionelle und meditative Tänze aus Mittel-, Süd- und Osteuropa und erleben dabei Lebensfreude, Entspannung und die Kraft des Frauenkreises.

P2364

Birgit Wehnert
Kassel

Evang. Kita Wehlheiden, Bewegungsraum, Pfeifferstr. 18
Di. 22.9. / 19:30 - 21:00 / 11 Termine
55 €
+ Raumkosten, ca. 15 bis 20 €

Gesellschaftstänze für Paare

Disco-Fox

Grund- und Aufbaukurs

Der Tanz für alle Gelegenheiten, ob Hochzeit, Kirmes oder Disco. Sie erlernen neben Grundschritten und Grundfiguren auch interessante Variationen und bekommen Tipps zu Führung und Haltung.

P2365

Iris Plasberg, Peter Lorenz
Schauenburg-Elgershausen

Elgerhaus, Amters Hof 3
Mi. 30.9. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine
Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 05665-920302
50 €

Standard- und Lateintänze + Disco-Fox

Grundkurs

Grundschriffe und erste Figuren folgender Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Wiener Walzer, Tango, Cha-Cha, Rumba, Jive und, nach Absprache, Disco-Fox. Die genaue Auswahl der Tänze wird beim ersten Termin besprochen.

P2366

Jürgen Böhm, Glenda Böhm
Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
So. 13.9. / 20:30 - 22:00 / 10 Termine
50 €
vierzehntägig

Standard- und Lateintänze + Disco-Fox

Grund- und Aufbaukurs

Grundschriffe und erste Figuren folgender Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Wiener Walzer, Tango, Cha-Cha, Rumba, Jive und, nach Absprache, Disco-Fox. Die genaue Auswahl der Tänze wird beim ersten Termin besprochen.

Eine Verlängerung des Kurses ist möglich.

P2367

Iris Plasberg, Peter Lorenz
Fuldatal-Ihringshausen

Fuldataler Forum, Niedervellmarsche Str. 3
Di. 22.9. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine
Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 05665-920302
50 €

Standard- und Lateintänze

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

Grundkurs - Für Paare

P2368

Bernd Schneider, Anja Nierling
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 21.9. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine
50 €

Grund- und Aufbaukurs

Grundschriffe und erste Figuren folgender Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Wiener Walzer, Tango, Cha-Cha, Rumba, Jive sowie Neue Figuren, Wiederholung und Vertiefung.



P2369

Iris Plasberg, Peter Lorenz
Schauenburg-Elgershausen
Elgerhaus, Amters Hof 3
Mi. 30.9. / 20:15 - 21:45 / 10 Termine
Vermittlung von Tanzpartnern nur über die
Kursleitung! Tel: 05665-920302
50 €

Aufbaukurs I

Neue Figuren, Wiederholung und Vertiefung
des bereits Erlernten. Vorkenntnisse: z.B.
Grundkurs

P2370

Bernd Schneider, Anja Nierling
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Saal
Mo. 21.9. / 20:30 - 22:00 / 10 Termine
50 €

Aufbaukurs II

Neue Figuren, Wiederholung und Vertiefung
des bereits Erlernten. Vorkenntnisse: gute
Kenntnisse, z.B. Grundkurs + Aufbaukurs I.

P2371

Jürgen Böhm, Glenda Böhm
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
So. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine
50 €
vierzehntägig

Aufbaukurs III

Neue Figuren, Wiederholung und Vertiefung
des bereits Erlernten. Vorkenntnisse: sehr gute
Kenntnisse, z.B. Aufbaukurs I + II.

P2372

Jürgen Böhm, Glenda Böhm
Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 25.9. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine
50 €

Quickstep

Grund- und Aufbaukurs

Quickstep gehört zu den Standardtänzen und
ist verwandt mit dem Foxtrott. Er drückt durch
seine Dynamik Lebensfreude aus und wird
auch als „Champagner unter den Tänzen“ be-
zeichnet, um das Spritzige und Freudige des
Tanzes zu charakterisieren.

P2373

Bernd Schneider, Anja Nierling
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Saal
Fr. 11.12. / 19:30 - 21:00 / 7 Termine
35 €

Tanzkreise - Für Paare

Tanzen macht Spaß! Für alle, die schon längere
Tanzerfahrung in Standard- und Lateinän-
zen haben, weitere Schritte erlernen und be-
kannte Figurenfolgen wiederholen und vertie-
fen möchten. Voraussetzungen: Sehr gute
Kenntnisse, z.B. Grund- und Aufbaukurse

P2374

Jürgen Böhm, Glenda Böhm
Wolfhagen
Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
So. 13.9. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine
50 €
vierzehntägig

P2375

Jürgen Böhm, Glenda Böhm
Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 22.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine
50 €

P2376

Jürgen Böhm
Helsa
Grundschule, Schulstr. 10
Mi. 23.9. / 19:00 - 20:30 / 12 Termine
75 €

P2377

Jürgen Böhm, Glenda Böhm
Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 25.9. / 18:45 - 19:45 / 15 Termine
50 €

P2378

Michael Peter
Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 25.9. / 20:30 - 21:45 / 15 Termine
62,50 €

P2380

Vorkenntnisse: Sehr gute Kenntnisse, z.B.
Aufbaukurs III (inklusive Slow-Fox)
Michael Peter, Christina Fornoff
Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 25.9. / 19:15 - 20:30 / 15 Termine
62,50 €

Freies Tanzen mit Anleitung

Freies Tanzen für Paare jeder Altersklasse, vom
Anfänger bis zum Turnierpaar. Unter Anlei-
tung können Sie bereits gelernte Schritte (z.B.
aus unseren Grund- und Aufbaukursen) auf
einer großen Tanzfläche üben und verfeinern.

P2381

Bernd Schneider
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Saal
Fr. 2.10. / 19:30 - 21:45 / 5 Termine
37,50 €

Fit für die Party

Grundkurs

Sie möchten sich auf der nächsten Familienfei-
er oder im Festzelt sicher auf der Tanzfläche
bewegen? Dann sind Sie hier richtig!
Sie lernen Grundschnitte und einfache Figuren
von Disco-Fox, langsamen Walzer, Jive und
Mambo/Salsa.

P2388

Jürgen Böhm, Glenda Böhm
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Saal
Mo. 14.12. / 18:45 - 20:15 / 6 Termine
45 €

Kunst

Kunst- und Kulturgeschichte

Einführung in die moderne Kunst Teil 1

Wochenendseminar

Kennen Sie das Gefühl, Sie stehen vor einem
Gemälde oder einer Installation und fragen
sich: Und das soll Kunst sein? Von den Anfän-
gen des Impressionismus, über den Fauvismus,
Expressionismus und Kubismus werden wir ei-
nen Ausflug in die moderne Kunstgeschichte
machen und uns einige der wichtigsten Epo-
chen, Stilmerkmale und Künstlerpersönlichkei-
ten näher vor Augen führen. Am Ende dieses
Kurses werden Sie ein kompakteres Wissen
und tieferes Verstehen für die Betrachtung
moderner Kunstwerke entwickelt haben.

P2400

Fenja Felicitas Pretzsch
Kassel
Volkshochschule, Raum 19
Sa. 14.11. und So. 15.11. / 14:00 - 17:00
Anmeldung bis 2.11.
38 €



Einführung in die moderne Kunst Teil 2

Wochenendseminar

Wir werden uns intensiv mit Themen, Stil-
merkmalen und wichtigen Persönlichkeiten
aus der Kunstgeschichte der zweiten Hälfte
des 20. Jahrhunderts beschäftigen. Die Gren-
zen zwischen Kunst und Alltag werden hier
immer fließender. Es wird viel Diskussionsstoff
geben, und am Sonntag werden wir mit be-
reits geübtem Blick gemeinsam die Neue Ga-
lerie erkunden und anschließend den Besuch
bei einer gemütlichen Tasse Kaffee ausklingen
lassen.

P2401

Fenja Felicitas Pretzsch
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Sa. 28.11. und So. 29.11. / 14:00 - 17:00
Anmeldung bis 16.11.
38 €



Venezianische Kunst

Vortrag

Venedig, ab dem 9. Jahrhundert zum „ungewöhnlichsten politischen Gebilde Europas“ heran gewachsen, von einem Dogen ohne erbliche Monarchie gelenkt, entwickelte ein gewaltiges Bau- und Kunstprogramm. Als Wirtschaftsmacht und Handelszentrum reich und einflussreich, beauftragte es weltbekannte Künstler wie die Brüder Bellini, Veronese, Giorgione, Carpaccio, Tizian, Tintoretto, Tiepolo, Canaletto und den Stararchitekten seiner Zeit, Palladio. Den Besucher erwartet - damals wie heute - eine einzigartige Kunstwelt mit außergewöhnlichen Inhalten wie Formaten in Kirchen, öffentlichen Gebäuden, Museen und Galerien. Lassen Sie sich zu einer lustvollen Kunstreise anstiften.

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

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 4.11. / 20:00 - 21:30
5 €

Heinrich Zille - ein Porträt

Der mit Herzblut malte

Vortrag

Jeder in Berlin kannte „Zille sein Milljöh“ und sie nannten ihn selbst den „Pinselheinrich“, auch nach Ernennung zum Professor, Mitglied der Akademie der Künste. Schmunzeln, Grinsen oder Lachen, auch wenn es manchmal im Halse stecken blieb und bleibt.

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

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 25.11. / 20:00 - 21:30
5 €

Die Willingshäuser Malerkolonie

von Grimm über Bantzer, Thielmann, Kästelhöhn, Knauf zu Vincent Burek

Vortrag

Waren es die Menschen, die Landschaft oder eine Marotte von Professoren? Sie kamen in Scharen über die Jahre in die Schwalm und wurden (teilweise) auch berühmt. Älter als die „Schule von Barbizon“?

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

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 9.12. / 20:00 - 21:30
5 €

Bildende Kunst im Deutschen Faschismus

Vortrag

Die NAZIS wollten eine „Neue Deutsche Kunst“, geboren aus der „Volksgemeinschaft“, deren Nährmutter „Blut und Boden“ war. Für jeden verständlich und nur weg von „jüdisch-bolschewistischen Machenschaften“, weg von „sogenannten Künstlern“ wie Kirchner, Pechstein, Otto Dix, Beckmann oder Liebermann. In Riesenausstellungen wurde eine neue Kunstepoche etabliert, die an Banalitäten kaum zu überbieten war. Der „Reichsbaumeister“ und „verhinderte Architekt“ Adolf Hitler war die treibende Kraft für Monumentalbauten und der Vision einer „Weltausstellung 1950“ - nach dem gewonnenen Krieg, einer neuen, nun aber deutschen „Pariser Weltausstellung“. Wirklich eine neue Epoche oder doch nur „Volksaufklärung und Propaganda“ mit eigenem Ministerium? Interessante Bilder, viele davon unbekannt.

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

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 20.1. / 20:00 - 21:30
5 €

StädelsBesuch I: Die 80er - Figurative Malerei in der BRD

Exkursion

Aus Anlass des 200. Geburtstags des Museums zeigt das Städel eine umfassende Sonderausstellung zur figurativen Malerei der 80er-Jahre in Deutschland. Sie zeigt ca. 80 Werke

von knapp 20 Künstlern und macht die Dynamik dieser Malerei in ihrer ganzen Komplexität und Differenziertheit sichtbar. Eine lohnende Übersichtsschau!

P2408

Angela Makowski
Frankfurt

Städel Museum, Holbeinstr. 1
Fr. 16.10. / 9:45 - 21:45
Treffpunkt: Kulturbahnhof, Wandelhalle
Anmeldung bis 9.10.

29 €

Es entstehen noch zusätzliche Kosten für ein Hessenticket (Anteil) und den Museumseintritt im Städel (ermäßig).

StädelsBesuch II: Dialoge der Meisterwerke

Exkursion

„Anlässlich ihres 200-jährigen Bestehens erwartet die Städelsche Sammlung internationalen Besuch. In einer von allen Kuratoren des Städel gemeinsam konzipierten Schau werden zentrale Werke der eigenen Sammlung mit Meisterwerken aus den renommiertesten Museen der Welt zusammengebracht. ...reizvolle und herausfordernde Vergleiche über alle Sammlungsbereiche des Städel Museums ... Jan von Eycks Verkündigung ... reist beispielsweise aus Washington an und trifft auf die Lucca-Madonna ... des Meisters aus dem Städel. Die beiden Gemälde zählen zu den schönsten und inhaltlich komplexesten Marienbildern des bekanntesten altniederländischen Künstlers und befanden sich bis 1850 gemeinsam in der glanzvollen Altmeistersammlung König Willems II. der Niederlande.“

P2410

Angela Makowski
Frankfurt

Städel Museum, Holbeinstr. 1
Fr. 22.1. / 9:45 - 21:45
Treffpunkt: Kulturbahnhof, Wandelhalle
Anmeldung bis 12.1.

29 €

Es entstehen noch zusätzliche Kosten für ein Hessenticket (Anteil) und den Museumseintritt im Städel (ermäßig)

Künstlerinnen - Eine Chronologie

Das Jahr 2015 hat erstaunlich viele Ausstellungen präsentiert, in denen Werke von Künstlerinnen unter unterschiedlichen Aspekten gezeigt wurden. „Boom She Boom“ in Frankfurt, „Queensize“ in Berlin und „Die feministische Avantgarde der 1970er Jahre“ in Hamburg. In diesem Seminar geht es um die Betrachtung auch der Entwicklung von weiblicher Kunst... von Christine de Pizan bis Pipiloti Rist beispielsweise. Aspekte der Ausstellungen werden thematisiert, aber der Besuch ist keine Voraussetzung für die Teilnahme an dem Seminar.

P2412

Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mo. 21.9. / 18:00 - 19:30 / 8 Termine
25 €



Vortrags - und Diskussionsreihe

Diese Vorträge in der Korkfabrik stellen vier Künstlerinnen in jeweils einem Vortrag in den Focus des Interesses. Drei der vier Künstlerinnen haben, neben ihrer generellen Bedeutung, einen Bezug zu den documenta-Ausstellungen in Kassel.

Louise Bourgeois

Vortrag und Diskussion

Aufgewachsen ist Louise Bourgeois (1911-2010) in Choisy-le Roi bei Paris, wo ihre Familie eine Galerie für historische Textilien betrieb. Die Familie unterhielt dort auch eine Werkstatt zum Restaurieren der alten Stoffe. Schon als Kind fertigte Bourgeois in der elterlichen Werkstatt Zeichnungen zur Ergänzung fehlender Teile an. In Paris erwarb sie in den Jahren 1936 bis 1938, unter anderem an der École nationale supérieure des beaux-arts de Paris, die für ihre Arbeit als Bildhauerin notwendigen Grundkenntnisse und Fertigkeiten. Da sie ein Mädchen war, schenkte man ihr in ihrer Kindheit sehr wenig Beachtung, was sie später wie folgt kommentierte: „Wenn ein Junge geboren wird, dann ist die Familie glücklich. Wenn ein Mädchen geboren wird, dann findet man sich damit ab, man toleriert die Tatsache.“

Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin Kassel

Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 11.9. / 19:30 - 21:00
5 €

Rosemarie Trockel

Vortrag und Diskussion

Rosemarie Trockel (geb. 1952) wurde als mittlere von drei Töchtern eines Maschinenbauingenieurs und seiner Frau geboren und wuchs in ländlicher Umgebung in Leverkusen-Opladen auf. Trockel begann bereits früh, intensiv zu zeichnen, obwohl sie mit ihrer Familie weder Ausstellungen noch Museen besuchte. Ihr vielseitiges künstlerisches Werk umfasst Bilder und Zeichnungen, Plastiken, Skulpturen und Objekte sowie Videoarbeiten und Installationen. Ihre Arbeiten sind weder auf eine Ikonografie noch auf eine bestimmte Kunsttheorie festzulegen.

Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin Kassel

Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 9.10. / 19:30 - 21:00
5 €

Magdalena Abakanowicz

Vortrag und Diskussion

Magdalena Abakanowicz (geb. 1930 in Polen) studierte von 1949 bis 1954 an den Kunstakademien in Danzig und Warschau. Dabei lag ihr Hauptinteresse auf Malerei, obwohl sie auch Neigung zur plastischen Arbeit verspürte. Diese Entwicklung wurde zweifellos von den Formen und Gestalten beeinflusst, die sie als Kind auf dem mütterlichen Bauernhof geschaffen hatte. Später, als sie mit den schwierigen ökonomischen Bedingungen in Polen konfrontiert war, wurde die Gabe, natürliche und gefundene Materialien in plastische Werke großartiger Monumentalität und Ausdruckskraft umzuwandeln, das Markenzeichen ihrer Arbeit.

Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin Kassel

Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 20.11. / 19:30 - 21:00
5 €

Rebecca Horn

Vortrag und Diskussion

Rebecca Horn (geb. 1944) ist eine deutsche Bildhauerin, Aktionskünstlerin und Filmemacherin. Ihre Arbeit bewegt sich oftmals im Grenzbereich verschiedener künstlerischer Disziplinen und umfasst Installationen, Performances, skulpturale Raum-Installationen, kinetische Objekte, poetische Texte, Film und Zeichnung. Rebecca Horn gilt international als eine der profiliertesten deutschen Künstlerinnen. Sie hat mehrfach mit Installationen an der documenta in Kassel teilgenommen.

Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin Kassel

Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 11.12. / 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 P1000, P1001, P1002, P1003 im Bereich Gesellschaft

Die Ausbreitung der Gotik

Die Ausdrucksmöglichkeiten der hochentwickelten gotischen Formensprache werden uns in diesem Kurs beschäftigen. Neben der Architektur werden auch die anderen Kunstgattungen mit einbezogen, ebenso der theologische und geistesgeschichtliche Hintergrund.

P2429

Dr. Karin Mayer-Pasinski

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 24.9. / 18:00 - 19:30 / 5 Termine
25 €

Zum 225. Geburtstag von Ludwig Emil Grimm

Ein Kasseler Jubilar dieses Jahres, Ludwig Emil Grimm (1790-1863), soll im Mittelpunkt unseres Kurses stehen. Als jüngster Bruder der berühmten Brüder Grimm ist er weit weniger bekannt als Jacob und Wilhelm Grimm. Doch Ludwig Emil Grimm schuf ein beeindruckendes Lebenswerk als Maler und Druckgraphiker.

P2430

Dr. Karin Mayer-Pasinski

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 24.9. / 16:00 - 17:30 / 3 Termine
15 €

Bettina von Arnim und ihr Entwurf eines Goethe-Denkmal

Für Bettina von Arnim war Goethe ein Fixpunkt ihres Lebens. Ihre Verehrung fand auch Ausdruck in einem Denkmal-Projekt, das sie mit großer Energie verfolgte. Die Geschichte dieses Vorhabens und seine letztendliche Realisierung wollen wir in diesem Kurs kennenlernen.

P2431

Dr. Karin Mayer-Pasinski

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 15.10. / 16:00 - 17:30 / 2 Termine
Anmeldung bis 5.10.
10 €



Heiligenstadt

Exkursion

Die reizvolle Stadt im katholischen Eichsfeld konnte auch in DDR-Zeiten ihren Charme bewahren. Heiligenstadt ist ein Kleinod mit seinen historischen Kirchen, der Altstadt und dem ehemaligen kurmainzischen Schloss aus dem 18. Jahrhundert. Auch die Literaturgeschichte schrieb hier ein Kapitel: der Dichter Theodor Storm verbrachte prägende Jahre in der thüringischen Stadt. Konkrete Angaben zur An- u. Abreise erhalten Sie vor Exkursionsbeginn.

P2432

Dr. Karin Mayer-Pasinski
Heiligenstadt

Di. 29.9. / 8:00 - 20:00
Anmeldung bis 21.9.
55 €

+ Eintritt und Verpflegung



welterbe bergpark wilhelmshöhe *
herkules und oktogon * löwenburg *
schloss wilhelmshöhe * ballhaus *
gewächshaus * weißensteinflügel *
torwache * hessisches landesmuseum *
neue galerie * staatspark karlaue *
astronomisch-physikalisches kabinet *
marmorbad * insel siebenbergen *
museum schloss friedrichstein *
schloss und schlosspark wilhelmsthal *



„Kunst und Kultur am Freitagnachmittag“ beschäftigt sich im Herbstsemester mit der Weserrenaissance.

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

Schloss Hämelschenburg

Kunst und Kultur am Freitagnachmittag I

Exkursion

Das Schloss Hämelschenburg in Emmerthal im Weserbergland zwischen Hameln und Bad Pyrmont gilt als ein Hauptwerk der Weserrenaissance und bildet mit seinen Kunstsammlungen, Gartenanlagen, Wassermühle, Wirtschaftsgebäuden und der Kirche eine der schönsten Renaissanceanlagen Deutschlands. Es ist wesentlicher Bestandteil der Straße der Weserrenaissance und liegt am Niedersachsenweg.

P2434

Andzelika Kassin
Emmerthal

Schloss Hämelschenburg
Fr. 4.9. / 15:00 - 17:45
Eigene Anreise!
Anmeldung bis 28.8.
9 €
+ 4 Euro Eintritt

Weser-Renaissance

Kunst und Kultur am Freitagnachmittag II

Der 1912 geprägte Begriff „Weserrenaissance“, umschreibt einen bestimmten Baustil, den zahlreiche Schlösser, Adelshöfe, Rathäuser, Bürgerhäuser, Kirchen und Grabmäler entlang der Weser mit Ausstrahlung in alle Himmelsrichtungen in der Zeit etwa zwischen 1520 und 1620 aufweisen.

Wasserstraßen wie die Weser – auch „Autobahnen der frühen Neuzeit“ genannt – waren die wichtigsten Verkehrswege, über die nicht nur Waren und Personen transportiert wurden, sondern die auch den Kulturtransfer unter den Künstlern förderten.

Von den mehr als 150 Baudenkmälern sollen einige eingehender betrachtet werden, darunter das Ottoneum in Kassel (ein Theaterbau), die Schlösser zu Hannoversch Münden, Detmold und Bückeburg, Bürgerhäuser in Einbeck und Hameln, die ehemaligen Universitätsgebäude in Helmstedt und Rinteln sowie die Rathäuser von Paderborn, Lemgo und last but not least Bremen.

Dr. Vera Leuschner

Warburg

Museum im „Stern“, Beyer-Saal, Sternstr. 35
Mi. 16.9. / 19:00 - 20:30
4 €

Museum Schloss Brake - Lemgo

Kunst und Kultur am Freitagnachmittag III

Exkursion

Das Schloss Brake ist ein Wasserschloss der Weserrenaissance in Lemgo, Nordrhein-Westfalen. Es ist der Sitz des Landesverbands Lippe. Im Schloss befindet sich außerdem das Weserrenaissance-Museum.

Der heutige Zustand des Schlosses ist das Ergebnis von Umbauten und Erweiterungen.

Nach 1190 ließ sich Edelherr Bernhard II. zur Lippe eine steinerne Burg errichten. Ihre Ausmaße glichen in etwa denen des heutigen Schlosses. 1306 wurde „castrum brac“ erstmals schriftlich erwähnt. Es war der bevorzugte Sitz der Edelherrn (ab 1528 Grafen) zur Lippe. 1447 kam es in der Soester Fehde zur Eroberung und Brandschatzung der Burg. Um 1500 verlor Brake an Bedeutung durch den Ausbau Detmolds zur Hauptresidenz.

P2436

Andzelika Kassin
Lemgo

Weserrenaissance-Museum Schloß Brake
Fr. 25.9. / 15:00 - 17:00
Eigene Anreise!
Anmeldung bis 15.9.
10 €
+ 4,00 Euro Eintritt

Schloss Bevern

Kunst und Kultur am Freitagnachmittag IV

Exkursion

Das Schloss Bevern liegt in Bevern im Süden des Landkreises Holzminden in Niedersachsen. Der Schlossbau gehört zu den bedeutendsten Baudenkmälern der Weserrenaissance und wurde 1603 bis 1612 durch Statius von Münchhausen an der Stelle eines alten Herrensitzes erbaut.

Schloss Bevern besteht aus einem um einen fast quadratischen Innenhof errichteten zweigeschossigen Vierflügelbau, dessen Obergeschosse ursprünglich durch zwei Treppentürme erschlossen wurden. Der Kernbau wird von einem Wassergraben mit zwei Brücken umgeben, an den sich östlich der heute überbaute Schlossgarten, westlich Reste des Torhauses und Schloss-Scheune anschließen. Ursprünglich gehörten zum Schloss zudem 14 Wirtschaftsgebäude.

P2438

Andzelika Kassin
Bevern

Schloss
Fr. 2.10. / 15:00 - 17:15
Eigene Anreise!
Anmeldung bis 23.9.
9 €
+ 4 Euro Eintritt



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.

P2500
Angela Landgrebe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 27.10. / 10:30 - 12:30 / 9 Termine
Anmeldung bis 16.10.
67 €
+ eventuelle Eintritte

P2501
Angela Landgrebe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 29.10. / 10:30 - 12:30 / 9 Termine
Anmeldung bis 16.10.
67 €
+ 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 nahem Café oder Restaurant kann das Gesehene diskutiert und mit eigenen Erfahrungen ergänzt werden.

P2502
Angela Landgrebe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 4.11. / 15:30 - 17:30 / 5 Termine
14-tägig
Anmeldung bis 23.10.
40 €
+ eventuelle Eintritte

P2503
Angela Landgrebe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 28.10. / 16:00 - 18:00 / 10 Termine
14-tägig
Anmeldung bis 16.10.
67 €
+ eventuelle Eintritte

Faszination farbiges Glas

Eine Dieter-von-Andrian-Exkursion durch Kassel

Exkursion

Ausgehend von der aktuellen Ausstellung im Kreishaus zu Dieter von Andrian bietet es sich an, einige seiner künstlerischen Arbeiten in Kassel vor Ort anzusehen: Die Fenster der Advents-, Lukas- und Jakobuskirche geben einen guten Eindruck vom Können des Schülers von Bode, Leistikow und Nebel.

P2504
Angela Makowski
Kassel

Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19-21
Fr. 9.10. / 10:00 - 13:00
Treffpunkt: Infopoint im Foyer des Kreishauses.
Die Fahrt wird privat organisiert.
Anmeldung bis 2.10.
10 €
Es können Fahrtkosten innerhalb Kassels entstehen.

Der Süßwasserkalkstein „Gauinger Travertin“

- ein interessanter Baustein für die neue GRIMMWELT auf dem Weinberg

Tagesseminar

Der Süßwasserkalkstein „Gauinger Travertin“ zielt als Baustein bereits verschiedene Gebäude in Deutschland. Dabei spannt sich der Bogen von dem altherwürdigen, barocken „Zwiefaltener Münster“ bis zur Fassade der Galeria Kaufhof auf dem Berliner Alexanderplatz. Auch für den Neubau der GRIMMWELT in Kassel fiel die Wahl der Außengestaltung auf den „Gauinger Travertin“. Was ist das für ein Material, das den Zuschlag für das zukünftige Ausstellungshaus erhielt? Woher stammt es? Welche Eigenschaften verleihen ihm seine Attraktivität? Derartige Fragen versucht der Workshop zu beantworten. Dabei ist neben einer vorbereitenden theoretischen Einführung auch eine sich anschließende Begehung der Grimmwelt vorgesehen, bei der das Gestein in Verbindung mit der architektonischen Gestalt des Gebäudes „begriffen“ werden soll. Die Veranstaltung richtet sich an interessierte Laien, die sich einen vertiefenden Überblick über das neue museale Bauwerk auf dem Weinberg wünschen.

P2510
Peter-Joachim Focke
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 9.10. / 15:00 - 18:00
Anmeldung bis 2.10.
17 €

Feuerwerkskultur in Deutschland

Eine theoretische und praktische Einführung

Ferienkurs

siehe Kurs-Nr. P2165
Kaufungen-Oberkaufungen
Sa. 31.10. und So. 1.11. / 13:00 - 18:00

Kultur in Aktion



Der Bauer und sein Prinz

Kulinarisches Kino

Der Abend beginnt mit einem 3-gängigen vegetarischen Menü an langer Tafel auf dem Hof (bei Regen im Gefach). Angeregt von der aktuellen Ausstellung im LandMuseum „Hofgeschichten“ werden anschließend im Kinosaal der überdachten Ruine des Alten Herrenhauses zwei „Hofgeschichten“ in dokumentarischer Form präsentiert: „Neue Zeiten für einen alten Hof“ zeigt Einblicke in die ungewöhnliche Rettung eines Gehöftes durch den NABU Ostwestfalen-Lippe. Im anschließenden Film „Der Bauer und sein Prinz“ kann man das Projekt von Prinz Charles verfolgen, der zusammen mit dem Farm-Manager David Wilson versucht, die Landwirtschaft zu revolutionieren und die Menschen zu immer größeren Anteilen auf nachhaltige Art zu ernähren. In den poetischen Bildern des Films des Regisseurs Bertram Verhaags kann man die Bemühungen zur Umsetzung der Vision auf der Duchy Home Farm im Lauf der Jahreszeiten beobachten. In Kooperation mit „kinoSommer Hesen“ und NABU Hofgeismar.

Dorothea Fellinger
Trendelburg-Wülmersen

Wasserschloss
Fr. 4.9. / 18:30 - 22:00
Informationen: 05675-7210348
Menü (incl. Spende für Film): 25 €. Anmeldungen zum Menü: 05675-5300.
Nur Kino: Spende - Filmaufführung ab 20:30 Uhr
25 €

Dorothea Fellinger
Trendelburg-Wülmersen

Wasserschloss
Sa. 5.9. / 18:30 - 22:00
Informationen: 05675-7210348
Menü (incl. Spende für Film): 25 €. Anmeldungen zum Menü: 05675-5300.
Der Kinobesuch ohne Teilnahme am Menü ist auch möglich gegen eine Spende - Filmaufführung ab 20:30 Uhr.
25 €



LandMuseum Wülmersen

Führungen am Tag des offenen Denkmals
Ausstellungsbesuch

Die Geschichte des Denkmals „Wasserschloss Wülmersen“ beginnt 1108. Die Gebäude des ehemaligen Rittergutes wurden zwischen dem 13. und 20. Jahrhundert erbaut, ihre Geschichte war wechselvoll und führte nach jahrelangem Verfall zur Rettung ab den 1980er Jahren. Bei Führungen um 12 und um 16 Uhr kann man hinter die Kulissen der Hofanlage schauen und auf Spurensuche gehen. Es werden die Hintergründe der erfolgreichen Sanierung und die aktuelle Situation erläutert. Die Räumlichkeiten des Gruppenhauses und die aktuelle Ausstellung im LandMuseum können bei freiem Eintritt besucht werden.

P2542
Dorothea Fellinger
Trendelburg-Wülmersen
LandMuseum Wülmersen
So. 13.9. / 12:00 - 17:00 / 2 Termine
gebührenfrei

„Von Hof zu Hof“ - ein Lese-Zeit-Spaziergang

Andrea Appel aus Nothfelden lädt zu einem literarischen Hofrundgang mit Lesung ein. Verschiedene „Hofgeschichten“, vorgetragen an ausgesuchten Plätzen im und am Wasserschloss, versprechen ein besonderes Erlebnis des bewegten Zuhörens in den historischen Mauern und dem Grün des Grases.

Andrea Appel
Trendelburg-Wülmersen
LandMuseum Wülmersen
So. 13.9. / 14:00 - 15:00
Informationen: 05675-7210348
gebührenfrei

LandMuseum Wülmersen

Erzählcafé „Power to the Bauer“

Politisch agieren, ohne parteipolitisch zu sein. Die Bürgerbewegungen einer zunehmend kritischen Gesellschaft bewegten auch die jungen Bauern ab den 1970er Jahren. Das Engagement für eine nachhaltige Landwirtschaft mit entsprechenden Rahmenbedingungen besonders kleiner und mittlerer landwirtschaftlicher Betriebe führte 1980 zur Gründung der „Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft e.V.“ als Kontrapunkt zum Deutschen Bauernverband. Manchmal mit einem Traktor nicht nur zu pflügen, sondern auch seine Meinung vertreten – das bewegte auch Josef Jacobi (Körbecke) und Heiner Range (Kassel) zu der ein oder anderen Aktion. Das ist spannende Zeitgeschichte und Hofgeschichte zugleich. Das Publikum ist bei Kaffee, Tee und Kuchen herzlich aufgefordert, sich daran zu beteiligen und gemeinsam die Blicke auf die etwas andere Landgeschichte zu werfen. Erzählcafés haben die Aufgabe, wie früher an einer Kaffeetafel, Geschichte lebendig weiterzugeben.

Dorothea Fellinger
Trendelburg-Wülmersen
Wasserschloss
So. 18.10. / 15:00 - 18:00
6 €

Streichquartette mit Charango

und den Mitgliedern des Kasseler Orchesters

In Kooperation mit der Alten Pfarrei Niederurff

Konzert

Streichquartette mit Charango und den Mitgliedern des Kasseler Orchesters - Uraufführung von Werken von Stephan Peiffer und Diego Jaskalevich.
www.diegojaska.de

Diego Jaskalevich
Bad Zwesten
Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3
Fr. 13.11. / 20:00 - 21:30
Kartenvorbestellung unter 06693-1619 wird empfohlen.
12 €

Künstlerische Techniken

Alle Angebote im künstlerischen Bereich sind in der Regel für Interessierte mit oder ohne Vorkenntnissen geeignet, es sei denn, sie sind ausdrücklich als Grund- oder Aufbaukurse gekennzeichnet. Entstehende Materialkosten sind selbst zu tragen. Modellhonorare und andere Nebenkosten werden im Kurs anteilig umgelegt. Falls Sie Fragen zu Kursen oder zu Ihrer Einstufung haben, können Sie sich gerne von uns beraten lassen.

Zeichentechniken

Mappenvorbereitungs-Kurs

Illustration / Grafisches Zeichnen

Dieser Kurs empfiehlt sich, wenn Sie ein Studium an einer Kunsthochschule oder an einer künstlerisch ausgerichteten Fach(hoch)schule absolvieren möchten, vor allem in den Bereichen Illustration / Graphic Design / Visuelle Kommunikation o.ä. Wir erörtern, was Sie bei der Prüfungsvorbereitung berücksichtigen sollten, sichten die gestalterischen Stärken und

Schwächen anhand der bereits vorhandenen Arbeiten, besprechen Themen und Inhalte für die Mappe (was ist geeignet, was nicht) und entwickeln daraus eine fundierte Bewerbungsmappe zur künstlerischen Eignungsprüfung. Außerdem fertigen Sie unter Hilfestellung weitere Arbeiten für Ihre Mappe an. Falls Sie an diesem Kurs Interesse haben, aber nicht unbedingt eine Mappe erstellen möchten, sind Sie selbstverständlich ebenso willkommen. Beim ersten Termin bringen Sie bitte ihre vorhandenen (auch die weniger gelungenen) Arbeiten und einige Zeichenutensilien mit.

P2550
Ulrike Vater
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Do. 24.9. / 17:45 - 20:00 / 8 Termine
90 €

Mappenvorbereitungs-Kurs an Wochenenden

P2551
Kompaktkurs
Dit Coesebrink
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 26.9. / 10:00 - 18:00
So. 27.9. / 10:00 - 18:00
Sa. 7.11. / 10:00 - 18:00
So. 8.11. / 10:00 - 18:00
4 Termine
Anmeldung bis 21.9.
175 €

Zeichnen macht Spaß!

Das sagt Ihnen jedes Kind. Nur wir Erwachsenen lassen es zu, dass uns der eigene Anspruch oder die vermeintlich mangelnde Kreativität und/oder Fähigkeit die Freude am künstlerischen Arbeiten nimmt. In diesem Kurs geht es ums zeichnerische Experiment, nicht um „klassische“ Zeichenübungen, es soll vielmehr die Lust am Zeichnen (wieder) erweckt werden. Mit eher unkonventionellen Zeichenübungen und eigenwilligen, größtenteils unbekanntem Techniken werden wir zu überraschenden und individuellen Ergebnissen kommen. Für alle geeignet, die keine genialen Zeichner (oder einfach aus der Übung) sind. Der Kurs soll Lust auf mehr machen. Experimentieren ausdrücklich erwünscht! Bitte beim ersten Termin mitbringen: schwarze Filzstifte, Bleistift, Papier. Weitere Materialien können im Lauf des Kurses gegen geringes Entgelt erstanden werden.

P2552
Ulrike Vater
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mi. 23.9. / 17:45 - 20:00 / 6 Termine
45 €
+ eigene Materialkosten



Grundlagen der Zeichnung

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Grund- und Aufbaukurs in den Bereichen Perspektive und Proportion. Von einfachen Körpern bis hin zur Figur und dem Portrait versuchen wir zeichnerische Zugänge zu erarbeiten. Bitte mitbringen: Bleistifte 3B, Knetradiergummi, Bleistiftradiergummi, Zeichenblock DIN A 3.

P2555 Siegfried Rinke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 10.10. und So. 11.10. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 28.9.
64 €
+ eigene Materialkosten

Zeichnen lernen

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).

P2557
Grundkurs
Oliver Gerke
Fuldatal-Simmershausen
Haus der BegegnungTeichstr. 8, Eingang Schulhof
Mi. 23.9. / 19:00 - 20:30 / 6 Termine
41 €
+ Material

P2558
Aufbaukurs
Oliver Gerke
Fuldatal-Simmershausen
Haus der BegegnungTeichstr. 8, Eingang Schulhof
Mi. 18.11. / 19:00 - 20:30 / 6 Termine
Anmeldung bis 8.11.
41 €
+ Material

Comicfiguren zeichnen

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Comics sind der Schmutzdecke längst erwachsen und eine anerkannte Kunst- und Literaturform. Aber wie kriert man Comicfiguren, wie zeichnet man sie, gibt ihnen Charakter und haucht ihnen Leben ein? Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, an zwei Tagen erhalten Sie das Rüstzeug dafür, eigene Comicfiguren mit Leben zu erfüllen. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Bleistift und Radiergummi.

P2560
Oliver Gerke
Fuldatal-Simmershausen
Haus der BegegnungTeichstr. 8, Eingang Schulhof
Sa. 10.10. / 13:00 - 18:00
So. 11.10. / 13:00 - 18:00
2 Termine
Anmeldung bis 30.9.
55 €

Figürliches Zeichnen

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Lernen Sie, menschliche Bewegungen und Posen in alltäglichen Situationen rasch und gekonnt in Skizzen umzusetzen. Anhand anschaulicher Beispiele und Schemata werden umfangreiche Kenntnisse über Proportion und Anatomie des menschlichen Körpers vermittelt.

Bitte mitbringen: Skizzenblock im DIN A2 Format, Bleistift, Knetgummi (spezielles Radiergummi für Künstler)

P2565
Oliver Gerke
Fuldatal-Simmershausen
Haus der BegegnungTeichstr. 8, Eingang Schulhof
Sa. 7.11. / 13:00 - 18:00
So. 8.11. / 13:00 - 18:00
2 Termine
Anmeldung bis 1.11.
55 €

Aktzeichnen

Grundkurs

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

P2568
Nasira Turganbaj-Reichel
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 1.12. / 17:30 - 19:30 / 10 Termine
Anmeldung bis 23.11.
67 €
+ Material- und Modellkosten ca. 35 € direkt im Kurs

Portraitzeichnen

Grund- und Aufbaukurs

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

P2570
Nasira Turganbaj-Reichel
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Di. 3.11. / 10:00 - 12:00 / 10 Termine
Anmeldung bis 26.10.
67 €
+ 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.

P2574
Siegfried Rinke
Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 23.9. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine
75 €
+ eigene Materialkosten



25.000

Künstler-, Bastel- und Handarbeitsartikel auf 1.100 m²



t
www.idee-shop.com



Zeichnen und Farbe am Wochenende

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Gegenständliches Zeichnen ist eine intensive Seherschule. 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.

P2576
Siegfried Rinke
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Fr. 6.11. / 17:00 - 20:00

Sa. 7.11. / 10:00 - 16:00

So. 8.11. / 10:00 - 15:00

3 Termine

Anmeldung bis 26.10.

72 €

+ eigene Materialkosten

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.

P2584

Inga Zieglmeier
Kassel

Schloss Wilhelmshöhe, Hauptportal in der Nähe der Kasse

Sa. 30.1. / 11:00 - 16:00

Anmeldung bis 18.1.

33 €

+ 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).

P2586

Inga Zieglmeier
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Sa. 28.11. / 11:00 - 17:00

So. 29.11. / 10:00 - 14:00

2 Termine

Anmeldung bis 16.11.

46 €

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 Aus-

tausch 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?

Im Kurs werden die wichtigsten Errungenschaften in der Geschichte der abendländischen Schreibkultur geklärt und die Schriftentwicklung bis zum 20. Jahrhundert anschaulich dargestellt. Darüber hinaus werden wir mithilfe praktischer Schreibübungen längst vergangene Epochen 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)

P2587

Nancy Zschocke
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Fr. 15.1. / 16:00 - 18:00 / 6 Termine

Anmeldung bis 6.1.

60 €

Sütterlin - die altdeutsche Handschrift erlernen

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

Wochenendseminar

Die heutige allgemeine Schreibschrift (die lateinische Schrift) gilt seit 1941. Bis dahin wurde in der alten deutschen Handschrift geschrieben. Die Sütterlin-Schrift wurde 1911 von dem Berliner Graphiker Ludwig Sütterlin entwickelt. Sie ist eine spezielle Form der älteren deutschen Kurrentschrift. Bis 1942 wurde Sütterlin in den deutschen Schulen gelehrt, bevor es vom lateinischen Alphabet abgelöst

Vollwerkstudium fürs Handwerk



Kooperationsprojekt der Werkakademie mit dem Garten- und Umweltamt der Stadt Kassel zum Gartendenkmal Park Schönfeld

25

Jahre
Bildungskompetenz

Aktuelle Gastseminare unter:

werkakademie-hessen.de



Werkakademie

Mehr Handwerk

Mehr Horizont. Mehr Chancen.

Professionelle Verknüpfung von Gestaltung und handwerklichem Können erleben, lernen, nutzen.



Gestaltung lernen

Wissen schafft Vorteile im Wettbewerb

4 Semester - 2 Jahre, 2350 UE.

Ideenentwicklung analysieren.

Produkte planen, fertigen,

präsentieren. Marketing begreifen.





wurde. In vielen Familien schlummern noch Zeugnisse aus vergangenen Zeiten: Urkunden, (Liebes-) Briefe der Großeltern, Ortschroniken, Behördenbriefe, Kriegstagebücher oder Kochrezepte. Doch dieser Schatz wird bald nicht mehr zugänglich sein, wenn die (alte-) deutsche Handschrift nicht mehr gelesen werden kann. Sie erlernen in einem Einführungskurs die Sütterlinschrift zu schreiben und zu lesen. Teilnehmende, die diese Schrift neu erlernen möchten oder bereits kennen und Erlerntes auffrischen wollen, sind willkommen.

P2589
Birgit Tröbe
Lohfelden-Vollmarshausen
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 Fr. 25.9. / 17:00 - 20:15
 Sa. 26.9. / 9:00 - 12:15
 Fr. 9.10. / 17:00 - 20:15
 Sa. 10.10. / 10:00 - 13:15
 4 Termine
 Anmeldung bis 14.9.
 56 €
 + 3,50 für Lehrheft und Schreibheft, die in der ersten Unterrichtsstunde erworben werden können. Bitte ein Schreibgerät, möglichst einen Füllhalter, mitbringen.

Maltechniken

Mal-Erfahrung machen

Verschiedene Techniken

Sie wollten schon immer mal ausprobieren, ob Ihnen das Malen Spaß macht? Trauten sich aber bisher nicht, weil Ihre Grundkenntnisse im Malen und Zeichnen viel zu lange zurück

liegen? Wissen nicht, wie und mit welcher Technik Sie anfangen sollen? Mit Aquarellfarben leichte, spontane Bilder malen, sich mit Acryl- oder Dispersionsfarben kräftig ausdrücken, mit Pastell malen oder einfach frei mit Tusche- oder Zeichenstiften Objekte erfassen - oder vielleicht eine Mischung all dieser Techniken ausprobieren? Vorkenntnisse in Malerei sind nicht nötig. Material wird von der Kursleitung gestellt und im Kurs abgerechnet. Keilrahmen nach Wunsch bitte mitbringen.

P2605
Ursula Porada
Kassel
 Atelier KunstKurseKreativ, Sickingenstr. 10, Chasalla-Fabrik
 Mi. 23.9. / 9:30 - 11:30 / 8 Termine
 94 €
 + 15 € für Material zuzgl. Leinwände auf Keilrahmen

Mal(en) probieren

Grundkurs + Aufbaukurs

Machen Sie das Malen im neuen Jahr zu ihrem Hobby. Holen Sie sich Anregungen und Anleitungen zu verschiedenen Maltechniken. Sie können nach Herzenslust mit vorhandenem Material probieren!

P2607
Ursula Porada
Kassel
 Atelier KunstKurseKreativ, Sickingenstr. 10, Chasalla-Fabrik
 Sa. 16.1. und So. 17.1. / 10:00 - 17:00
 Anmeldung bis 10.1.
 80 €
 + 15 € für Material zuzgl. Leinwände auf Keilrahmen

Malen mit Aquarell-, Acryl-, Pastell- oder Ölfarben sowie Zeichnen

Grund- und Aufbaukurs

Es können alle Techniken erlernt, angewandt und individuell vertieft werden.

P2609
Renate Stietz
Baunatal-Altenbauna
 Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum
 Mi. 23.9. / 18:15 - 20:30 / 8 Termine
 60 €
 + Material

P2610
Renate Stietz
Baunatal-Altenbauna
 Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum
 Di. 22.9. / 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. 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.

P2612
Petra Löffler
Bad Emstal
 Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“
 Mi. 23.9. / 10:15 - 12:00 / 10 Termine
 60 €
 Bitte bringen Sie bereits vorhandene Materialien zur ersten Stunde mit.

Mit Malerei kreativ in den Feierabend

Grund- und Aufbaukurs

Freude am Malen! Entdecken, erneuern oder vertiefen Sie die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten und Techniken der Malerei. 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.

P2613
Petra Löffler
Wolfhagen
 vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
 Di. 22.9. / 17:00 - 18:45 / 10 Termine
 60 €
 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 mit unterschiedliche Techniken einen eigenen Stil entwickeln, gerne auch experimentell. Mit

Materialien wie Sand, Strukturpaste, Papiere, Schablonen oder Sprays oder Fundstücken entstehen so kleine Kunstwerke für Zuhause oder zum Verschenken.

Pinsel und Farben können selbst mitgebracht werden. Keilrahmen werden nicht gestellt.

P2614
Dorothee Nitsche
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Do. 24.9. / 18:00 - 20:00 / 8 Termine
85 €
+ 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.

P2615
Ursula Porada
Kassel

Atelier KunstKurseKreativ, Sickingenstr. 10, Chasalla-Fabrik
Di. 22.9. / 9:30 - 11:30 / 8 Termine
94 €
+ 15 € für Material zuzgl. Leinwände auf Keilrahmen

Mal-Ferien

Seminar für gegenständliche Malerei und Zeichnung

Ferienkurs

Mit Acrylfarben, Ölfarben oder Aquarell, mit Pastell, Bleistift oder Kreide nach dem geeigneten Bildausdruck suchen. Malerische Qualitäten erkennen und einsetzen. Landschaften, Stilleben, Menschen - Bilder, die vom Leben erzählen.

P2618
Siegfried Rinke
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 19.10. - Fr. 23.10. / 10:00 - 16:00 / 5 Termine
Anmeldung bis 9.10.
150 €
+ eigene Materialkosten

Malen mit Aquarellfarben

Grund- und Aufbaukurse

Das Malen mit Aquarellfarben bietet eine breite Palette von Möglichkeiten, stimmungsvolle Bilder zu gestalten. Grundlegendes zum Aquarellieren wie Bildkomposition, Farbigeit 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.

P2620
Erika Oppelt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 22.9. / 10:00 - 12:00 / 15 Termine
100 €
+ 12 € Materialkosten an die Kursleitung

P2625
Siegfried Rinke
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 21.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine
75 €
+ eigene Materialkosten

P2626
Siegfried Rinke
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 21.9. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine
75 €
+ eigene Materialkosten

P2627
Siegfried Rinke
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 23.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine
75 €
+ eigene Materialkosten

Wasser, Farbe und Lust

Wochenendseminar

Mit Lust und Laune ein Wochenende lang in die Technik und Geheimnisse des Aquarellierens einsteigen und damit die Grundlage für jede andere Maltechnik erlernen. Lasieren, Lavieren, Nass-in-Nass-Malen - alles ist möglich und wird Ihnen kompetent vermittelt. Viel Spaß in der Gruppe trägt zur Kreativität bei und lässt wunderschöne Werke entstehen. Aquarellfarben, Papier und Pinsel können mitgebracht werden.

Fortgeschrittene können lernen, auf großen Formaten zu aquarellieren oder verschiedene Texturmalmittel einzusetzen.

P2630
Ursula Porada
Kassel

Atelier KunstKurseKreativ, Sickingenstr. 10, Chasalla-Fabrik
Sa. 17.10. und So. 18.10. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 7.10.
80 €
+ 15 € für Material zuzgl. Leinwände auf Keilrahmen

P2631
Ursula Porada
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Sa. 23.1. und So. 24.1. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 13.1.
80 €
+ 15 € für Material zuzgl. Leinwände auf Keilrahmen



Aquarell- und Acrylmalerei

Grundkurs

Blumen, Landschaften, Stilleben und freies Arbeiten.
Materialabsprache, Tel: 0561-282835.

P2632
Fritz Röbbing
Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 21.9. / 18:00 - 21:00 / 6 Termine
60 €
+ Material

P2633
Fritz Röbbing
Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 16.11. / 18:00 - 21:00 / 5 Termine
Anmeldung bis 8.11.
50 €
+ 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!

P2634
Ursula Porada
Kassel

Atelier KunstKurseKreativ, Sickingenstr. 10, Chasalla-Fabrik
Sa. 14.11. und So. 15.11. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 4.11.
80 €
+ 15 € für Material zuzgl. 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.

P2635

Ursula Porada

Kassel

Atelier KunstKurseKreativ, Sickingenstr. 10,

Chasalla-Fabrik

Do. 24.9. / 9:30 - 11:30 / 8 Termine

94 €

+ 15 € für Material zuzgl. Leinwände auf Keilrahmen

P2636

Ursula Porada

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Sa. 31.10. und So. 1.11. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 21.10.

80 €

+ 15 € für Material zuzgl. Leinwände auf Keilrahmen

Acryl- oder Ölmalerei entdecken

Grundkurs + Aufbaukurs

Machen Sie sich Schritt für Schritt mit der Acryl- oder Ölmalerei vertraut oder erweitern Sie Ihre Erfahrungen. Holen Sie sich wertvolle Tipps zum Material, dem Bildaufbau, dem Entwurf eigener Motive sowie über Perspektiven und plastisches Malen. Das praktische Arbeiten steht im Vordergrund, ob am eigenen oder vorgegebenen Motiv. Vorhandene Farben, Pinsel und Leinwände können mitgebracht oder bei der Kursleitung erworben werden.

Der erste Termin ist eine Vorbesprechung (ca. 60 Min., Material, Motivwahl, etc.)

P2637

Konstanze Becker

Fuldatal-Simmershausen

Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 5

Do. 5.11. / 18:00 - 21:00 / 4 Termine

Anmeldung bis 25.10.

48 €

+ Material (vor Ort zu zahlen)

Intensiv-Workshop Malerei

Öl- und Acrylmalwochenenden

Wochenendseminar

Hier können Sie das Zusammenspiel von Technik und Kreativität auf großformatigen Leinwänden erproben. Alle wichtigen Techniken der Malerei, das Malen mit Ölfarben, Acryl- und Gouachefarben und z.B. die Spachteltechnik, können hier gelernt und angewendet werden. Die Fragen des „Was“ und „Wie“ werden gemeinsam diskutiert, so dass Bilder mit eigener Bildsprache und künstlerischer Qualität reifen können. Wir werden Wege erarbeiten, wie Ideen umgesetzt und Probleme gelöst werden können, die sich dem künstlerischen

Prozess in den Weg stellen.

Bitte vorhandene Materialien, wie Leinwand, Farben, Pinsel und Maltücher bitte mitbringen. Bei Fragen zu den Materialien mailen Sie bitte direkt an coesebrink@googlemail.com.

P2639

Dit Coesebrink

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Sa. 10.10. und So. 11.10. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 2.10.

78 €

+ ca. 8 € Materialkosten an den Kursleiter

P2640

Dit Coesebrink

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Sa. 28.11. und So. 29.11. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 20.11.

78 €

+ ca. 8 € Materialkosten an den Kursleiter

Acryl-Malworkshop

Malen mit Acrylfarben

Tagesseminar

Mit viel Zeit und Mühe widmen wir uns einen ganzen Tag der Acrylmalerei. Es werden grundlegende Material-, Skizzen-, Kompositions- und Farbgestaltungsfragen geklärt. Die Schritte zum eigenen Werk werden individuell besprochen und angeleitet. Selbstgewählte Scherpunkte können vertieft werden. Dieser Workshop ist für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte vorhandenes Malmaterial mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Leinwand oder Acrylblock, Skizzenmaterial, Wassergläser, Farbpalette, Allzweckrolle, Malhilfsmittel etc.)

P2642

Erika Oppelt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Sa. 7.11. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 30.10.

36 €

es können Materialkosten nach Verbrauch entstehen

Ölmalerei in der Nass-in-Nass-Technik

Grundkurs + 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.

P2645

Konstanze Becker

Fuldatal-Simmershausen

Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 5

So. 13.12. / 14:00 - 19:00

Anmeldung bis 2.12.

25 €

+ Material (vor Ort zu zahlen)

Ölmalerei und ihre vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten

Grund- und Aufbaukurs

Wenn Sie sich bei der Umsetzung eigener Bildideen Anregungen und Tipps, auch aus der realistischen Maltechnik, wünschen, sind Sie hier richtig! Individuelle Hilfestellungen orientieren sich am Können der Einzelnen oder werden am Bildinhalt entwickelt. Geschlossene Gruppe. Neuanmeldungen nur auf Warteliste möglich.

P2652

Christine Reinckens

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Di. 22.9. / 16:30 - 19:30 / 8 Termine

80 €

+ eigene Materialkosten

Ölmalerei von Anfang an

Grundkurs

Wochenendseminar

Schritt für Schritt zum eigenen Bild: Sie werden mit ersten gezielten Übungen an die Technik der Ölmalerei herangeführt. Anschauliche Beispiele vermitteln Grundkenntnisse über Komposition und Farblehre. Ziel ist der individuelle malerische Ausdruck. Die geringe Teilnehmerzahl gewährleistet eine besonders intensive Begleitung. Alles Material kann nach telefonischer Absprache vor Ort gegen einen Kostenbeitrag ausprobiert werden. T. 0561-6029118

P2653

Christine Reinckens

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Sa. 28.11. und So. 29.11. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 16.11.

100 €

Ölmalerei

Aufbaukurs

Wochenendseminar

In diesem Aufbaukurs überprüfen und erweitern Sie in Einzel- und Gruppenkorrekturen Ihr malerisches Ausdrucksvermögen. Individuelle Hilfestellungen, orientiert am Können der Einzelnen, zeigen die Vielfalt der Möglichkeiten, eigene Bildideen sensibel umzusetzen. Auch Acrylfarben sind willkommen.

P2654

Christine Reinckens

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Sa. 5.12. und So. 6.12. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 23.11.

80 €

+ eigenes Material



Ölmalerei

Individuelle Malerei mit Ölfarben/Mischtechnik. Individuelle Korrektur und Umsetzung eigener Bildideen.

P2658

Elmar Kuhnert
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 21.9. / 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 Arbeiten sollen individuell erarbeitet werden. Materialbesprechung am ersten Abend.

P2659

Elmar Kuhnert
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 22.9. / 17:00 - 19:15 / 15 Termine
112,50 €
+ eigene Materialkosten

P2660

Elmar Kuhnert
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 21.9. / 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.

P2661

Elmar Kuhnert
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 21.9. / 11:30 - 13:00 / 15 Termine
75 €
+ eigene Materialkosten

P2662

Elmar Kuhnert
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 22.9. / 10:00 - 12:15 / 15 Termine
112,50 €
+ eigene Materialkosten

P2663

Elmar Kuhnert
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 21.9. / 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 Sie zum Entdecken der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei inhaltlichen Fragen: T. 0561-26910.

P2673

Ulrike Majewski
Kassel

Atelier, Sternbergstr. 61
Di. 29.9. / 19:00 - 22:00 / 7 Termine
14-tägig
87 €
+ 43 € Raum- und Materialkosten an die Kursleitung

Ausdrucksmalen

Tagesseminar

Ein Tag für Menschen, die Spaß daran haben, mit Farben zu experimentieren, und die dem kreativen Spiel mit Farben und Formen Raum geben wollen. Eine große Auswahl an leuchtenden Farben spricht die Sinne an und weckt die Freude am Entdecken der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten. Im Atelier wird im Stehen auf großen Formaten gemalt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

P2674

Ulrike Majewski
Kassel

Atelier, Sternbergstr. 61
Sa. 21.11. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 13.11.
32 €
+ 15 € Raum- und Materialkosten an die Kursleiterin

Malen und Gestalten

Eine andere Sprache

Wochenendseminar

Dieses Angebot bietet einen Einblick in das Malen als kreativ - nonverbales Verfahren. Dieser bildliche Ausdruck mit Farben und anderen Elementen kann als ein Prozess der Selbstgestaltung genutzt werden. Im Vordergrund steht die Anerkennung dessen, was mit Hilfe von Farben und Formen zum Ausdruck kommen will. Die „Bildsprache“ zeigt oftmals klarer und unmittelbarer Gemütszustände auf, was Worte über den Intellekt nicht vermögen. Über diesen Selbstausdruck können Gefühle konkretisiert und kommunizierbar gemacht werden. Der gestalterische Prozess, das Experimentieren und Erforschen geben hier die Richtung vor. Wasserfarben, Buntstifte, Wachsmalcreide o.a., aber auch bildliche Elemente wie eigene Fotos, Zeitschriftausschnitte ect., werden hierfür angewandt.

Bitte bringen Sie Farben Ihrer Wahl und Zeichenblock mit.
Ich möchte Sie darauf hinweisen, dass dieser Kurs keine Kunsttherapie ist.
(Max. 7 Teilnehmende)

P2675

Melanie Ploch
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 6.11. / 17:00 - 19:00
Sa. 7.11. / 12:00 - 17:00
So. 8.11. / 10:00 - 12:00
Anmeldung bis 26.10.
50 €

Malen mit farbigen Erden

Wochenendseminar

Farbige Erden aus der Region werden jeweils in einer besonderen Technik auf der Leinwand verankert und mit Farbpigmenten, Kohle, Kreide oder Röteln weiter veredelt. Die Bilder können anschließend gerahmt werden - Tipps hierzu werden im Kurs gegeben. Vorkenntnisse in Malerei sind nicht erforderlich. Material ist im Kurs erhältlich.
Bitte auf geeignete Kleidung achten.

P2677

Ursula Porada
Kassel

Atelier KunstKurseKreativ, Sickingenstr. 10, Chasalla-Fabrik
Sa. 10.10. und So. 11.10. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 30.9.
80 €
+ 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)



P2682
Konstanze Becker
Fuldatal-Simmershausen
Ev. Gemeindehaus, Kirchstr. 5
Sa. 5.12. / 15:00 - 19:00
Anmeldung bis 18.11.
20,50 €

Fotografie und Neue Medien

Blickwinkel: 'Zeitzeichen 1'

Eine fotografische Auseinandersetzung

Was macht die Zeit aus, was sind Spuren vergangener Zeiten? Sie entdecken, sie aufgreifen, beobachten und mit dem Medium der Fotografie festhalten, interpretieren, Neues entstehen lassen. Mit verschiedenen Belichtungszeiten experimentieren, verschiedene Perspektiven kennenlernen. Bildbesprechungen, gemeinsame Fotoaktionen - Erarbeitung und Umsetzung von Bildideen werden Teil des Projektes sein.

P2700
Sabine Große
Kassel
Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10
Fr. 9.10. / 17:00 - 21:00
Fr. 13.11. / 17:00 - 21:00
Fr. 18.12. / 17:00 - 21:00
Fr. 15.1. / 17:00 - 21:00
4 Termine
Dieses Angebot ist eine Fortsetzung des Kurses aus dem Sommersemester.
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118.
Anmeldung bis 28.9.
95 €
+ Material

Blickwinkel 'Zeitzeichen 2'

Eine fotografische Auseinandersetzung

Was macht die Zeit aus, was sind Spuren vergangener Zeiten? Sie entdecken, sie aufgreifen, beobachten und mit dem Medium der Fotografie festhalten, interpretieren, Neues entstehen lassen. Mit verschiedenen Belichtungszeiten experimentieren, verschiedene Perspektiven kennenlernen. Bildbesprechungen, gemeinsame Fotoaktionen - Erarbeitung und Umsetzung von Bildideen werden Teil des Projektes sein. Dieses Angebot ist eine Fortsetzung des Kurses aus dem vorigen Semester.

P2701
Sabine Große
Kassel
Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10
Sa. 10.10. / 10:00 - 14:00
Sa. 14.11. / 10:00 - 14:00
Sa. 12.12. / 10:00 - 14:00
Sa. 16.1. / 10:00 - 14:00
4 Termine
Dieses Angebot ist eine Fortsetzung des Kurses aus dem Sommersemester.
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118.
Anmeldung bis 1.10.
95 €
+ Material

Blickwinkel Sylt

Ein fotografisches Portrait

Sylt 2016

Kompaktkurs

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.

Q2700
Sabine Große
Sylt
Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 13.2. - Sa. 20.2. / 8:00 - 20:15
9 Termine
Vorbereitung am 14.12.15, 18:00 Uhr, im Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10, 34127 Kassel.
Anmeldung bis 14.12.
595 €
Leistungen: Unterkunft im Einzelzimmer, Vollpension. Eigene Anreise!
4 Einzelzimmer, 595,00 €
3 Doppelzimmer, 555,00 €

Fotoclub der vhs

- Fotoworkshop
- Bildbesprechung
- Fotospaziergänge
- Digitalfotografie
- Theorie und Praxis

P2702
Ulrich Kühne
Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 29.9. / 18:30 - 21:30 / 7 Termine
14-tägig
70 €
+ 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.

P2703
Marion Geisler
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Fotolabor
Fr. 25.9. / 15:00 - 18:00 / 7 Termine
79 €
Materialkosten ca. 10 € nach Verbrauch an die Kursleitung



Fotografie: Tiere und Menschen

Das Fotobuch „Tierpark Sababurg“ entsteht

Wochenendseminar

Das vorhergehende Fotoseminar im Sommer im Reinhardswald hatte seinen Schwerpunkt auf die Beziehungen zwischen Mensch und Tier gelegt. Eine gemeinsame Erfahrungsbasis sollte aus der gemischten Gruppe von Menschen mit und ohne Einschränkungen erwachsen. Die überaus ansprechenden fotografischen Ergebnisse sollen nun zu einem Fotobuch verarbeitet werden. Für den Winter ist des Weiteren die Vorbereitung einer Ausstellung vorgesehen.

P2710
Diethart Rindermann
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Fr. 23.10. / 16:00 - 19:00
Sa. 24.10. / 9:00 - 13:30
2 Termine
Anmeldung bis 6.10.
10 €



Blickwinkel: Wandlung - Veränderung

Eine fotografische Annäherung - ein Fotoprojekt für Frauen

Es gibt immer wieder Situationen, in denen Veränderung geschieht und ein Wunsch nach Wandel entsteht. Zu beobachten ist dies in der Entwicklung der Persönlichkeit, in der Natur, im Alltag.

Eine kleine Gruppe von Frauen wird auf die Suche gehen und einen fotografischen Ausdruck für das Thema entwickeln. Die Umsetzung kann ganz verschieden sein - in der Dokumentation, im Selbstportrait, in der Inszenierung, im Finden von Wandlung - Veränderung im Alltag, in der Natur, in der Architektur.

Bildbesprechungen, gemeinsame Fotoaktionen - Erarbeitung und Umsetzung von Bildideen werden Teil des Projektes sein. Es ist möglich, digital oder analog zu arbeiten. Ein sw-Labor steht zur Verfügung.

P2720
Sabine Große
Kassel

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10

Fr. 6.11. / 18:00 - 20:30

Fr. 20.11. / 18:00 - 20:30

Sa. 5.12. / 10:00 - 16:30

Fr. 11.12. / 18:00 - 20:30

4 Termine

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung: 05605-70118

Anmeldung bis 16.10.

101 €

Digitale Bildbearbeitung

Bildmontage

Wochenendseminar

Der Bananenfisch, die Familie in einer Sardindose oder die Füße als Schuh. Surrealistische Bildmontagen begegnen uns immer wieder in der heutigen Medienwelt. Dieses Fotowochenende widmet sich intensiv der Erstellung von surrealen Bildmontagen. Von der Ideenentwicklung über die Suche oder Erstellung von geeignetem Fotomaterial bis zur Ausarbeitung eigener Montagen erfolgt die Auseinandersetzung mit dem Thema.

Erstellt werden die Montagen mit Photoshop Elements, wobei ein Schwerpunkt auf dem Arbeiten mit Ebenen liegt.

P2724
Maurice Quentin
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 7.11. / 13:00 - 19:15

So. 8.11. / 10:00 - 16:15

2 Termine

Anmeldung bis 29.10.

49 €

EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte Digitalkamera mit Verbindungskabel zum PC und eigenes Bildmaterial mitbringen.

Photoshop - ganz einfach!

Für Anfänger

Wochenendseminar

Eine einfache Einführung in die Photoshop-Welt der Bildbearbeitung: Die verschiedenen Werkzeuge werden vorgestellt, um damit die grundlegenden Arbeitsschritte für das Bearbeiten eigener Fotografien zu üben.

Der Schwerpunkt wird auf dem Grundverständnis des Funktionierens des Programmes liegen. Dazu werden Themen wie Retusche und das Arbeiten mit Ebenen angeschnitten. Damit wird es jedem Teilnehmenden möglich sein, die eigenen Fotos digital zu bearbeiten.

P2725
Maurice Quentin
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 14.11. / 13:00 - 19:45

Anmeldung bis 29.10.

26,50 €

EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte Digitalkamera mit Verbindungskabel zum PC und eigenes Bildmaterial mitbringen.

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 eingegliedert 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.

P2726
Maurice Quentin
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

So. 13.12. / 10:00 - 17:15

Anmeldung bis 4.12.

28,50 €

Bitte eigenes Bildmaterial mitbringen.

Comicfiguren zeichnen

Tagesseminar

Dieser Kurs dient der Vorbereitung auf den Kurs P2563.

Vorkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Mit einfachen Formen und einigen Tricks erstellen Sie eigene Comicfiguren, die im Anschlusskurs digital koloriert werden.

Bitte mitbringen: Zeichenutensilien (z.B. Bleistift oder Feder + DIN A4 Zeichenpapier)

P2562

Wochenendseminar

Maurice Quentin

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 16.1. / 10:15 - 12:15

Anmeldung bis 10.1.

15 €

Digitale Kolorierung von Comicfiguren

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 weissen DIN A4 Papier. Diese kann im vorgeschalteten Vorbereitungskurs P2562 „Comicfiguren zeichnen“ angefertigt werden.

P2563

Wochenendseminar

Maurice Quentin

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 16.1. / 13:00 - 16:45

Anmeldung bis 10.1.

26 €

➔ **Bildbearbeitung mit Photoshop Elements, Kurs P5452, Seite 166**

Kunst auf dem iPad

Wochenendseminar

Das iPad bietet Ihnen die Möglichkeit, mobil kreativ zu sein. So haben Sie Ihr Atelier stets dabei, können Ihre Ideen jederzeit und überall festhalten. Ausprobieren ohne Materialverbrauch. Ständiges Optimieren dank der Funktion „Rückgängig machen“. Oder nutzen Sie das iPad als eigenständiges neues Malwerkzeug. Dadurch ergeben sich völlig neue kreative Möglichkeiten.

Inhalte:

- Übersicht von Eingabestiften und bekannten Painting-Apps
- Einstieg in die Mal-App „Paper“ von FiftyThree
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs und von Pinselwerkzeugen
- Grundlegende Funktionen und Bedienungen
- Eigenschaften und Besonderheiten der digitalen Werkzeuge
- Erste Praxisbeispiele
- Exportmöglichkeiten der gestalteten Bilder und Dateiformate
- Weiterverarbeitung



Bitte mitbringen: iPad, Eingabestift (Stylus), installierte Mal-App „Paper“ von FiftyThree aus dem App Store. Bei Fragen zu den Materialien wenden Sie sich bitte direkt an den Kursleiter: Tel: 0176-30724359

P2729

Wochenendseminar
Giovanni Garretta
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 23.1. / 9:30 - 15:45
So. 24.1. / 9:30 - 15:45
2 Termine
Anmeldung bis 13.1.
78 €

➔ Apple iPad P5482 und P5483, Seite 169

Filmische Erzählformen

Wir analysieren klassische und aktuelle filmische Erzählformen anhand von Beispielen. Es wird erklärt, wie Geschichten gebaut sind, wie sich Drama, Komödie und Dokumentation unterscheiden, wie Dramaturgie funktioniert und und wie sie in Bild und Ton konstruiert wird. Wir wählen uns eine Erzählform für eine eigene Foto- oder Filmstory, die gemeinsam geplant und besprochen wird. Unser Kurs richtet sich an alle Filmenden und Fotografierenden, die bewusster und ausgewählter ihre Motive suchen und thematisch und erzählerisch verknüpfen wollen.

P2730

Ulf Staeger, Norbert Hobrecht
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 2.10. / 16:00 - 19:00 / 5 Termine
14-tägig
70 €
Bitte ein entsprechendes Gerät mitbringen: Filmkamera, Smartphone, Fotoapparat

Alles Trick

Wochenendseminar

Dieser Kurs widmet sich den gestalterischen und technischen Möglichkeiten von Trickaufnahmen bei Film und Fotografie. Für Eltern, die ihren Kindern einen Trickfilmpplatz schaffen möchten, für Alle, die sich für das Medium Animationsfilm begeistern, und für Spezialisten, die faszinierende timergesteuerte Zeitrafferaufnahmen selber anfertigen möchten. Über die theoretischen und technische Voraussetzungen hinaus werden wir uns ausführlich mit praktischen Anwendungen beschäftigen. So sind Zeitrafferaufnahmen im Bergpark oder Legetrickübungen auf dem Schreibtisch möglich.

Bitte mitbringen (falls vorhanden): Filmkamera, Smartphone, Fotoapparat

P2731

Ulf Staeger, Norbert Hobrecht
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 16.10. / 16:00 - 21:00
Sa. 17.10. / 10:00 - 15:00
So. 18.10. / 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 5.10.
70 €

Handwerkliches Gestalten

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

P2752

Ute Dib
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 6.11. / 18:00 - 21:45
Sa. 7.11. / 13:00 - 18:15
So. 8.11. / 13:00 - 19:00
Anmeldung bis 25.10.
69 €
+ 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 vereinfachte Bautechnik erfordert kein räumliches Denken. Höhe der Figuren ca. 60 cm. Bitte mitbringen: Schürze, Fön, 2 alte Zeitungen, Kunststoffschalen

P2753

Ute Dib
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 5.12. / 13:00 - 18:15
So. 6.12. / 13:00 - 19:00
Anmeldung bis 25.11.
52 €
+ ca. 10 € Material (vor Ort zu zahlen)



Nanas + Skinnies, die Dicken und die Dünnen

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. Der Zeitrahmen ermöglicht die Fertigstellung einer Figur. Bitte eine Schürze mitbringen.

P2754

Kordula Klose
Calden-Fürstenwald
Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34
Fr. 25.9. und Sa. 26.9. / 12:00 - 19:00
Anmeldung bis 16.9.
72 €
+ Material und Werkstattnutzung (ca. 15 € vor Ort zu zahlen)



Gipsgussverfahren

Das Gipsgussverfahren ist eine einfache kunsthandwerkliche Technik, die an das Glockengiessen erinnert. Mit Ton werden zunächst Objekte und Figuren modelliert oder bestehende Schalen und Vasen genutzt. Im anschließenden Abgussverfahren entstehen dann dauerhafte dekorative Wohnaccessoires oder Gartenobjekte aus Gips passend zur Jahreszeit.

Gipsguss - Herbstliche Objekte für Haus und Garten

Grundkurs

Wochenendseminar

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung/-kittel, festes Schuhwerk, größere Plastiktüten.

P2755

Carolin Henn
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Sa. 10.10. und So. 11.10. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 30.9.
70 €
+ ca. 15 € für Material

Gipsguss - Objekte für Weihnachten und Winter

Grundkurs

Wochenendseminar

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung/-kittel, festes Schuhwerk, größere Plastiktüten.

P2756

Carolin Henn
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Sa. 28.11. und So. 29.11. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 18.11.
70 €
+ ca. 15 € für Material

Kerzen gießen

Mit der kunsthandwerklichen Gusstechnik stellen wir dekorative und duftende Kerzen selbst her und verzieren diese mit unterschiedlichen jahreszeitlichen Materialien. Einfach und schön!

Grundkurse

Tagesseminar

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung/-kittel, Kerzen- und Wachsreste

P2758

Carolin Henn
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Sa. 5.12. / 14:00 - 17:00
Anmeldung bis 25.11.
20 €
+ ca. 15 € für Material

P2759

Carolin Henn
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Sa. 12.12. / 14:00 - 17:00
Anmeldung bis 25.11.
20 €
+ 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.

P2762

Christine Ermer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mo. 21.9. / 15:45 - 18:00 / 10 Termine
84,50 €
+ 19 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

P2763

Christine Ermer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mo. 21.9. / 18:00 - 20:30 / 10 Termine
84,50 €
+ 19 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

P2765

Wochenendseminar
Christine Ermer
Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt,
Magazinstr. 23
Fr. 6.11. / 18:00 - 21:00
Sa. 7.11. / 11:00 - 18:00
So. 8.11. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 26.10.
79,50 €

+ 14 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung

P2767

Wochenendseminar
Christine Ermer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 15.1. / 18:00 - 21:00
Sa. 16.1. / 11:00 - 18:00
So. 17.1. / 10:00 - 17:00
3 Termine
Anmeldung bis 8.1.
79,50 €
+ 14 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung



Foto: Erich Westendarp/pixelio.de

Skulpturen aus Stein

Thüster Kalkstein dient als Ausgangsmaterial für die Skulpturen. Zwei unterschiedliche Arbeitsweisen sind möglich:

1. Während der Bearbeitung des Steines entwickelt sich eine Idee und wird in den Stein übertragen.
2. Anhand von Zeichnungen, Fotos oder kleinen Modellen erhält der Stein seine Form. Der Bildhauerkurs erfordert weder Vorkenntnisse noch großen Kraftaufwand und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte robuste Kleidung und feste Schuhe mitbringen. Bei schönem Wetter kann draußen gearbeitet werden.

Treffpunkt: Atelier Wolfhager Str. 109, Pförtnerhaus Ecke Mombachstraße
(Mobil: 01711508445).

P2770

Grundkurs
Ruth Lahrmann
Kassel

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)
Di. 22.9. / 18:00 - 20:30 / 6 Termine
75 €

+ ca. 30€ für Werkzeug-, Raumnutzung und Material nach Verbrauch an die Kursleitung

P2772

Wochenendseminar
Ruth Lahrmann
Kassel

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)
Sa. 26.9. und So. 27.9. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 21.9.
80 €

+ ca. 30 € für Werkzeug-, Raumnutzung und Material nach Verbrauch an die Kursleitung



Steinbildhauerei mit Ytong-Stein für Haus und Garten

Wochenendseminar

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

P2773

Roland Strey

Ahnatal-Weimar

Atelier Roland Strey, Dörnbergstr. 26a

Sa. 14.11. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 4.11.

33 €

+ ca. 30 € Kosten für Material und Werkzeugnutzung (nach Verbrauch).

Metallskulpturen - Nützliches und Skurriles

Bildhauerei aus Metall

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 (Rankgerüste für Pflanzen, Windspiel im Garten) - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material ist im Kurs erhältlich.

Bitte mitbringen falls vorhanden: Schrottschätze zur Verarbeitung .

P2780

Wochenendseminar

Kordula Klose

Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34

Fr. 23.10. und Sa. 24.10. / 12:00 - 19:00

Anmeldung bis 14.10.

82 €

+ Material und Werkstattnutzung (ca. 20 € vor Ort zu zahlen)

Q2781

Kordula Klose

Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34

Di. 3.5. / 16:00 - 20:00 / 5 Termine

Anmeldung bis 27.4.

96 €

+ Material und Werkstattnutzung (ca. 20 € vor Ort zu zahlen)

Gefäße, Töpfe, Schalen

Grund- und Aufbaukurs Töpfern

Wir fertigen individuelle Gefäße jeder Art - von kleinen zarten Schalen bis hin zu frei aufgebauten abstrakten Formen. Dabei lernen Sie den Umgang mit dem Material Ton und dessen zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten kennen.



P2801

Jorgos Papazissis

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Mi. 23.9. / 18:00 - 20:15 / 10 Termine

85 €

beinhaltet 10 € Brennkosten, Materialkosten werden je nach Verbrauch mit dem Kursleiter abgerechnet.

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.

P2804

Laura Grass-Zabel

Kassel

Freie Waldorfschule, Töpferwerkstatt,

Brabanter Str. 47

Do. 10.9. / 16:45 - 19:15 / 6 Termine

Beratung durch die Kursleiterin: 0561-3160989

Anmeldung bis 4.9.

75 €

incl. Raummiete

+ Material nach Gewicht, pro kg Ton 2 €

+ Brennkosten, ca. 4 €

P2805

Laura Grass-Zabel

Kassel

Freie Waldorfschule, Töpferwerkstatt,

Brabanter Str. 47

Do. 10.9. / 19:30 - 22:00 / 6 Termine

Beratung durch die Kursleiterin: 0561-3160989

Anmeldung bis 7.9.

75 €

incl. Raummiete

+ Material nach Gewicht, pro kg Ton 2 €

+ Brennkosten, ca. 4 €

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.

P2806

Laura Grass-Zabel

Vellmar

Ahnatalschule, Kunstraum

Do. 5.11. / 19:00 - 21:15 / 7 Termine

Beratung durch die Kursleiterin: 0561-3160989

Anmeldung bis 31.10.

65 €

+ Material nach Gewicht, pro kg Ton 2 € + Brennkosten

Töpferwochenende an der Drehscheibe

Wochenendseminar

In der fachmännisch eingerichteten Töpferei erlernen Anfänger/-innen die Grundbegriffe des Drehens an der Töpferscheibe. Der geschmeidige Ton reagiert sofort auf jede Bewegung der formenden Hände: Erste kleine Vasen und Schalen entstehen. Erlernt wird die traditionelle Art der gezogenen Henkel für Tassen und Krüge, das „Abdrehen“, das heißt die Bodenbearbeitung am lederharten Gefäß, und vieles mehr.

Fortgeschrittenen vermitteln die Töpfer Griffe und Handstellungen für ausladende Schalen, hohe Gefäße und allerlei Kniffe aus dem Werkstatt-Alltag.

In der Kleingruppe findet jeder Teilnehmende die Aufmerksamkeit der Anleitenden. Bitte Schürze und Handtuch mitbringen. Am 2. Samstag folgt das Glasieren; der genaue Termin wird von der Gruppe festgelegt.

P2807

Hans-Ulrich Geß

Bad Karlshafen-Helmarshausen

Töpferei Geß, Gottsbüener Str. 15

Sa. 7.11. / 10:00 - 16:00

So. 8.11. / 10:00 - 16:00

Sa. 14.11. / 13:00 - 15:15

Anmeldung bis 15.10.

135 €

Inkl. Werkstattnutzung und Imbiss

+ Ton 7 €/kg Material- und Brennkosten



Goldschmieden

Kreatives Schmuckgestalten

Wochenendseminar

Wenn Sie glauben, Schmuck herstellen könnte Ihnen Spaß machen, ist dieser Kurs richtig. Geeignet für handwerklich talentfreie und mehr oder weniger blutige Anfänger/innen. Wir arbeiten in handwerklich gediegenen Techniken: Ringe, Ohrschmuck, Kettenanhänger u.v.m. Neben Kupfer und Messing gibt es Silber, edle Hölzer und Kunststoff zum Designen und Werken. Edelsteine zum Fassen bringt der Kursleiter mit.

P2818

Wochenendseminar

Anton Zahradnik

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Sa. 14.11. und So. 15.11. / 9:00 - 17:00

Anmeldung bis 2.11.

80 €

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

P2823

Kristian Marx, Iris Speck

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 15.1. / 18:00 - 21:00

Sa. 16.1. / 10:00 - 18:00

So. 17.1. / 10:00 - 16:30

3 Termine

Anmeldung bis 8.1.

120 €

+ 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 alten Drechselbank in der Schmiede-Werkstatt werden Sie vorsichtig mit dem Holzdrehen bekannt gemacht. Wir wollen in diesem Kurs 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. gedrechselt werden, die einen geschmiedeten Fuß erhalten.

Max. 4 Teilnehmer

Für Rückfragen und Wegbeschreibung:

T. 01757925040

P2824

Kristian Marx, Iris Speck

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 22.1. / 18:00 - 21:00

Sa. 23.1. / 10:00 - 18:00

So. 24.1. / 10:00 - 16:30

3 Termine

Anmeldung bis 11.1.

150 €

+ 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. 01757925040

P2825

Kristian Marx, Iris Speck

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 9.10. / 18:00 - 21:00

Sa. 10.10. / 10:00 - 18:00

So. 11.10. / 10:00 - 16:30

3 Termine

Anmeldung bis 25.9.

110 €

+ 15 € Materialkosten an die Kursleitung

Vater-Kind-Schmieden

Ferienkurs

Kinder ab 8 Jahren können mit Unterstützung eines Elternteils ein kindgerechtes Wikinger-Messer oder z.B. eine Schlange schmieden. Die Kosten gelten pro Kind

P6660

Kristian Marx, Iris Speck

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Sa. 31.10. und So. 1.11. / 10:00 - 13:00

Anmeldung bis 19.10.

75 €

+ 5 € Materialkosten an die Kursleitung

Messer-Schmieden

Aufbaukurs

Wochenendseminar

Hier wird auf altertümliche Art ein Messer mit der Hand geschmiedet und anschließend im

offenen Feuer gehärtet. Grundkenntnisse der Techniken und Wärmebehandlung sowie das Verbinden verschiedener Stähle durch Feuererschweißen (Damast) / Drei-Lagen-Stahl werden vermittelt. Anschließend wird an der alten Drechselbank ein Holzgriff gedrechselt und das Messer eingepasst.

Grundkenntnisse im Schmieden (z.B. durch Teilnahme am Grundkurs) werden vorausgesetzt.

Max. 4 Teilnehmer.

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T.

01757925040

P2826

Kristian Marx, Iris Speck

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 13.11. / 18:00 - 21:00

Sa. 14.11. / 10:00 - 18:00

So. 15.11. / 10:00 - 16:30

3 Termine

Anmeldung bis 2.11.

150 €

+ 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 5 (stumpfe) Messer und Scheren mitbringen, evtl. auch genutzte Schärfmittel. Informationen: www.derdamast-schmied.de

P2831

Burkhard B. Wittig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Sa. 14.11. / 11:00 - 16:00

Anmeldung bis 2.11.

27 €

+ ca. 10 € Materialkosten nach Verbrauch an Kursleitung

Grundlagen des Buchbindens

Wochenendseminar

Die alte Handwerkskunst Buchbinden ist etwas Besonderes. Sie erfahren, woraus ein Buch besteht und wie es aufgebaut ist, wie man alte Bücher repariert und pflegt, wie man sie sorgfältig auseinander nimmt und neu einbindet. Es wird auch gezeigt, wie man lose Blätter, Manuskripte, Zeitschriften usw. aufbereitet und in Buchform bringt. Dabei wird nicht nur die Technik erläutert, sondern auch die Geschichte, Kultur und Ästhetik des Buches. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der



Workshop ist so angelegt, dass jede/r sowohl handwerklich als auch durch die Ausrüstung befähigt wird, später alleine weiterzuarbeiten. Bitte mitbringen (falls vorhanden): Zollstock, Bleistift, Schere, Teppichcutter, 2 Borsten-Leimpinsel (1cm und 2,5cm), ca. 80 Blatt DIN A4 Papier, Falzbein, Schneideschiene, Schraubenzieher oder Akkuschauber.

weitere Informationen:
www.thomas-weil-buchbinden.de

P2832
Thomas Weil
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Do. 5.11. / 18:00 - 21:00
Fr. 6.11. / 15:00 - 20:30
Sa. 7.11. / 9:30 - 18:30
3 Termine
Anmeldung bis 26.10.
100 €
+ ca. 35€ Material- und Werkzeugkosten direkt an den Kursleiter

P2834
Cécile Bauer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Fr. 9.10. / 17:00 - 20:00
Sa. 10.10. / 10:00 - 17:00
2 Termine
Anmeldung bis 29.9.
53 €
Mitzubringen sind folgende Materialien: Papierschere, Cutter, Lineal (30 cm.) Bleistift, Buntstifte (idealerweise Aquarellstifte), Radiergummi, Pinsel (feine und breitere), zwei Gläser und wenn vorhanden ein Farbkasten oder Tuben.
+ 10 - 12 € für weiteres Material von der Kursleiterin.

Papiergestaltung mal anders

Kreativ Alben gestalten - Schneiden, Falten, Dekorieren

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wochenendseminar



Papiergestaltung mal anders

Kreativ Alben gestalten - Schneiden, Falten, Dekorieren

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wochenendseminar

Schritt für Schritt entsteht aus einfachem Tonpapier ein sehr persönliches Buch, das als Album oder Tagebuch genutzt werden kann. Dabei bleibt auch genügend Freiraum für eigene Gestaltungsideen. Verschiedene Techniken wie Schneiden, Falzen, Färben, Stanzen, Stempeln, Prägen und Binden werden erlernt oder neu entdeckt. Nach Herstellung des Grundgerüsts wird der Kreativität je nach Geschmack freier Lauf gelassen, und beim Einsetzen der Techniken ein ganz besonderes Buch gestaltet.

Schritt für Schritt entsteht aus einfachem Tonpapier ein sehr persönliches Buch, das als Album oder Tagebuch genutzt werden kann. Dabei bleibt auch genügend Freiraum für eigene Gestaltungsideen. Verschiedene Techniken wie Schneiden, Falzen, Färben, Stanzen, Stempeln, Prägen und Binden werden erlernt oder neu entdeckt. Nach Herstellung des Grundgerüsts wird der Kreativität je nach Geschmack freier Lauf gelassen, und beim Einsetzen der Techniken ein ganz besonderes Buch gestaltet.

P2835
Cécile Bauer
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Fr. 6.11. / 17:00 - 20:00
Sa. 7.11. / 10:00 - 17:00
2 Termine
Anmeldung bis 15.10.
53 €
+ 10,00 Euro Materialkosten

Weihnachtskarten

Stilvolle Grüße von eigener Hand

Dieses Jahr gibt es selbstgemachte Weihnachtskarten und Geschenkanhänger: Einfach, aber mit ganz pfiffigen Ideen sollen die Karten gestaltet sein, hübsch dekoriert und wirkungsvoll sollen sie gute Wünsche tragen.

In verschiedenen Geschicklichkeitsstufen angelegt, ist der Kurs sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Es wird geschnitten, gestempelt, gestanzt, geprägt und geklebt. Mit Fantasie und Spaß werden besondere Unikate gestaltet. Mitgebrachte Beispiele beflügeln die Kreativität.

P2836
Cécile Bauer
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Sa. 21.11. / 14:00 - 17:00
Anmeldung bis 12.11.

19 €
Mitzubringen sind Schere, Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Lineal, ein goldener und/oder silberner Stift (Gelbstift oder Marker).

Das sonstige benötigte Material wird von der Kursleiterin mitgebracht und nach Verbrauch (ca. 6€) direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

P2837
Cécile Bauer
Baunatal-Altenbauna

Zentrum Rembrandtstr. 6 (Käthe-Kollwitz-Brunnen)
Do. 26.11. / 14:00 - 17:00
Anmeldung bis 17.11.

19 €
Mitzubringen sind Schere, Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Lineal, ein goldener und/oder silberner Stift (Gelbstift oder Marker).

Das sonstige benötigte Material wird von der Kursleiterin mitgebracht und nach Verbrauch (ca. 6€) direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Kreative Papiergestaltung

Ausstellung im ZENTRUM Baunatal

vhs-Ausstellung

Die kleine Ausstellung aus der Werkstatt von Cécile Bauer präsentiert Kreatives aus der Papierwerkstatt:

Hier gibt es nicht nur selbstgemachte Weihnachtskarten und Geschenkanhänger zu bestaunen, sondern auch andere Kunstwerke aus Papier!

P2838
Cécile Bauer
Baunatal-Altenbauna

Zentrum Rembrandtstr. 6 (Käthe-Kollwitz-Brunnen)
Mo. 2.11. / 8:00 - 17:00 / 31 Termine
Ausstellungseröffnung am 2. November, 16:00 Uhr. Ausstellungsdauer bis 14. Dezember.
gebührenfrei



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!

P2839

**Dieter Schaubrick
Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

So. 15.11. / 9:00 - 18:00

Beratung durch den Kursleiter: 0176

54569753

Anmeldung bis 5.11.

58,50 €

+ 139 € Materialkosten

Bogenbau für Erwachsene - Der Holzbogen

*Auch mit Schulkindern in Begleitung
Erwachsener ab 10 Jahren*

Wochenendseminar

Biegsame, elastische Hölzer haben den Menschen zum Bau des Bogens inspiriert. Über Jahrtausende wurde die Kunst des Bogenbaus verfeinert.

In zwei Tagen 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!

P2842

**Dieter Schaubrick
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12

Fr. 16.10. / 17:00 - 21:30

Sa. 17.10. / 10:00 - 18:00

Informationen direkt beim Kursleiter: 0176-

54 56 97 53

77 €

+ Material: 130 € vor Ort zu zahlen

+ Material für Kinder 60 €

Ikebana

- die japanische Kunst des Blumenarrangierens

Die moderne japanische Sogetsu-Schule mit ihren Regeln ist die Basis; hier steht die Kreativität im Vordergrund. Bei der Gestaltung erfolgt eine sparsame Verwendung der Materialien und dadurch ein Hervorheben der spezifischen Wuchsformen und Oberflächenstrukturen.

Sie arrangieren frische Blüten, Blätter, Ranken und Zweige in flachen Schalen und Vasen.

Zur Einführung am ersten Abend bitte Schreibutensilien mitbringen.

P2840

**Gisela Völkel, Dipl. Sogetsu-Lehrerin
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Do. 24.9. / 19:00 - 20:30 / 6 Termine

43 €

+ ca. 5 € Materialkosten pro Abend

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.

P2852

**Michaela Triftshäuser
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Sa. 5.12. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 27.11.

32 €

+ Materialkosten an Kursleitung je 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: 2 Handtücher, runde Schüssel in ca. Kopfgröße, Kugelschreiber, Schere, Stück Kernseife oder Olivenseife

P2853

**Michaela Triftshäuser
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

So. 11.10. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 2.10.

35 €

Schmuckfilzen

Tagesseminar

Gestalten Sie sich Ihren individuellen Schmuck aus Filz: Seien es leuchtend bunte Perlenketten, romantischer Blütenschmuck oder Kreationen aus Filzschmüren. Filzschmuck besticht durch den Charme des Materials: Er ist archaisch und modern, frech und elegant zugleich. An diesem Filztag lernen Sie Herstellungsmöglichkeiten verschiedenster Schmuckelemente kennen und kombinieren: z. B. Kugeln, Scheiben, Stäbchen oder Schnüre. Auch die Kombination mit anderen Materialien, wie Metall oder Glas in Form von Perlen oder Steinchen, kann reizvoll sein. Wenn gewünscht, bitte selber mitbringen.

Bitte mitbringen: Stück Kernseife oder Olivenseife, zwei alte Handtücher, kleine Schüssel, spitze Schere und, falls vorhanden, Schmuckzange, Cutter.

P2854

**Michaela Triftshäuser
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

So. 6.12. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 27.11.

32 €

+ Materialkosten an Kursleitung je nach Verbrauch

Filzen mit Märchenwolle

In Kooperation mit dem ZENTRUM Baunatal

Tagesseminar

Hier wird mit Wolle gemalt!

Muster, Blumen, Tiere oder auch Landschaften nehmen Gestalt an. Von einfach bis anspruchsvoll ist alles möglich. Fotos oder andere Vorlagen der Teilnehmenden werden als Anregung genutzt.

Gelehrt wird auch, wie man Bilder flächig oder auch in 3D-Format mit Hilfe der Nassfilztechnik herstellt und wie man Nassfilzen und Trockenfilzen miteinander kombiniert.

Die Bilder können auf Keilrahmen geklebt werden (im Kurs nach vorheriger Absprache zu erwerben) oder auch mit oder ohne Glas gerahmt werden. Rahmen sind bitte mitzubringen.

P2859

**Almut Reuter
Baunatal-Altenbauna**

Zentrum Rembrandtstr. 6 (Käthe-Kollwitz-Brunnen)

Sa. 7.11. / 9:00 - 14:45

Anmeldung bis 15.10.

25 €

Bitte mitbringen: Kern- oder Olivenölseife, zwei mittelgroße Handtücher, Plastikschißsel, leere Sprühflasche, Noppenfolie, Motivvorlagen.



Textiler Schmuck

Wochenendseminar

Ketten aus bunten Stoffen liebevoll selbst gemacht. Aus kleinen aufgerollten Stoffstreifen entstehen längliche Perlen für sehr einzigartige Ketten und Armbänder. Diese können bestickt oder mit kleinen Glasperlen verziert werden. Sie können auch große (Stoff)Perlen als Anhänger oder als Brosche kreieren. Alles ist möglich und auch ohne große Handarbeitserfahrung machbar. Sie können Ihre Kreativität freien Raum lassen. Alles Weitere wird bei der Vorbesprechung geklärt.

P2860
Monika Schulte
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 5.11. / 18:00 - 19:00 (Vorbesprechung zu Materialien im Vorraum des Fotolabors)
Sa. 14.11. / 10:00 - 16:00
So. 15.11. / 10:00 - 16:00
3 Termine
Anmeldung bis 2.11.
60 €
+ eigene Materialkosten

„Was Ihr wollt“ - offener Workshop

Patchworktechniken

Wochenendseminar

Werkstattkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Alle Patchwork-Techniken sind möglich. Sie können mit Hilfe der Kursleiterin neue Projekte planen und starten oder alte fertig stellen. Oder haben Sie ein neues Muster entdeckt und haben Fragen zur Realisierung? Nichts ist unmöglich! Alles Weitere wird in der Vorbesprechung geklärt.

P2863
Dagmar Stöcker
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 2.11. / 18:00 - 19:00 (Vorbesprechung im Vorraum des Fotolabors)
Sa. 7.11. / 10:00 - 16:00
So. 8.11. / 10:00 - 16:00
3 Termine
Anmeldung bis 26.10.
72 €
+ eigene Materialkosten

Weihnachtliches Patchwork

Wochenendseminar

Schönes herstellen, zum Verschenken oder Behalten! Sterne als Sets, Adventskalender oder Weihnachtskarten mit Stoff und noch vieles mehr. Lassen Sie sich bei der Vorbesprechung inspirieren. Der Kurs ist auch für Patchworkanfänger gut geeignet. Grundkenntnisse mit der Nähmaschine reichen aus.

P2864
Dagmar Stöcker
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 19.11. / 18:00 - 19:00 (Vorbesprechung zu Materialien im Vorraum des Fotolabors)
Sa. 28.11. / 10:00 - 16:00
So. 29.11. / 10:00 - 16:00
3 Termine
Anmeldung bis 13.11.
72 €
+ eigene Materialkosten

Zu allen folgenden Patchwork-Kursen bitte eine Nähmaschine, Verlängerungsschnur, Steckerleiste und verschiedene gewaschene und gebügelte Stoffreste mitbringen.

Fototransfer auf Stoff

Patchworktechniken

Mit Hilfe von farbiger oder transparenter Transferfolie können Fotos, Texte, Sprüche oder Gedichte auf Baumwollstoff übertragen und anschließend in verschiedene Objekte, wie z.B. Kissen, Wandquits, Sets usw., eingearbeitet werden. So entstehen unter fachkundiger Anleitung bleibende Erinnerungen und persönliche Geschenke.

Patchwork und Quilten



Einladung
zur Patchwork- und Quiltausstellung
in der Kirche und Familienzentrum
Lohfelden-Crumbach

Die Patchwork- und Quiltgruppe „Sternenquilter“ zeigt kreative Arbeiten aus den vergangenen Jahren intensiver Kursarbeit an der Volkshochschule im Landkreis Kassel. Der Erlös aus der Verlosung eines Gemeinschaftsquilt und der Tombola wird einem gemeinnützigen Zweck gespendet.

07./08.11.2015 11.00-17.00 Uhr

Lohfelden-Crumbach, Kirchweg 1

P2868

Britta Kohlhaase
Kaufungen-Oberkaufungen
Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Di. 27.10. / 19:00 - 21:15 / 5 Termine
Anmeldung bis 16.10.
37,50 €
+ eigene Materialkosten

Sternezeit

Patchworktechniken

In unterschiedlichen Größen, Formen und Farben passen Sterne nicht nur zu Advent und Weihnachten. Ein Fundus für Experimentierfreudige; in vielen verschiedenen, zum Teil recht einfachen Techniken können Homedeko oder Gebrauchsgegenstände gearbeitet werden. So gelingen auch Einsteiger im Handumdrehen schicke Objekte.

P2870

Britta Kohlhaase
Kaufungen-Oberkaufungen
Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Di. 27.10. / 9:00 - 11:00 / 5 Termine
Anmeldung bis 16.10.
33,50 €
+ eigenes 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 -



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.

P2900

Christina Geyer und Team

Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Di. 22.9. / 18:00 - 20:00 / 15 Termine

100 €

+ eigene Materialkosten

P2901

Christina Geyer und Team

Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Di. 22.9. / 18:00 - 20:00 / 15 Termine

100 €

+ eigene Materialkosten

P2902

Christina Geyer und Team

Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Mi. 23.9. / 18:00 - 20:00 / 15 Termine

100 €

+ eigene Materialkosten

P2903

Christina Geyer und Team

Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Mi. 23.9. / 18:00 - 20:00 / 15 Termine

100 €

+ eigene Materialkosten

P2904

Christina Geyer und Team

Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Di. 22.9. / 15:30 - 17:30 / 15 Termine

100 €

+ eigene Materialkosten

P2906

Christina Geyer und Team

Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Mi. 23.9. / 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.

P2907

Hannelore Rudolph

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013

Di. 22.9. / 19:15 - 21:30 / 7 Termine

52,50 €

+ Material

P2908

Hannelore Rudolph

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Mi. 23.9. / 19:15 - 21:30 / 7 Termine

52,50 €

+ Material

Klößeln - Altes Handwerk erhalten

Grundkurs

Nicht nur Spitzen für Decken klößeln, 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 Klößeln interessant.

P2909

Heidi Tkacz

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Mo. 5.10. / 19:45 - 21:15 / 8 Termine

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-4418

Anmeldung bis 26.9.

60 €

+ Material

P2910

Heidi Tkacz

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Mi. 7.10. / 19:45 - 21:15 / 8 Termine

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418

Anmeldung bis 26.9.

60 €

+ Material

Sockenstricken für jedermann und jede Frau

Für Anfänger mit Strick-Vorkenntnissen

Als geübte Sockenstrickerin (ca. 80 Paar pro Jahr) möchte ich auf Wunsch von interessierten Handarbeitern / innen mein Wissen über Socken bzw. Kaminsocken weitergeben. Gut sitzende Socken, immer nach dem gleichen, einfachen, gut und selbst verfeinertem Modell gestrickt. Leichte Strickvorkenntnisse wären von Vorteil.

P2911

Elna Wijnbelt-Krause

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Mi. 28.10. / 19:00 - 21:00 / 6 Termine

Eigene Wolle bitte mitbringen - die Kursleiterin berät gern: 05672-2716 AB

Anmeldung bis 1.10.

45 €

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.

P2950

Heide Schimmelpfeng, Monika Todtenbier

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Mo. 21.9. / 14:30 - 16:45 / 8 Termine

68 €

+ Material 30 €

P2951

Heide Schimmelpfeng

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Di. 22.9. / 19:15 - 21:30 / 8 Termine

68 €

+ Material 30 €

Handarbeiten & Wolle

Alles zum häkeln, nähen, sticken und stricken



Inhaber: Margot Galuschka
Schützeberger Straße 44
D-34466 Wolfhagen
Tel.: 0 56 92 - 53 42

e-mail: info@handarbeiten-galuschka.de
www.handarbeiten-galuschka.de



P2952
Heide Schimmelpfeng
Calden-Ehrsten
 Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33
 Mi. 23.9. / 19:30 - 21:45 / 8 Termine
 68 €
 + Material 30 €

P2953
Edeltraud Ernst
Vellmar-Obervellmar
 Grundschule, Heckershäuser Str. 54,
 Musikraum
 Di. 22.9. / 19:30 - 21:45 / 8 Termine
 68 €

P2955
Christina Wisniewski
Ahnatal-Heckershäuser
 Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen,
 Dorfplatz 2
 Mo. 14.9. / 19:00 - 21:15 / 7 Termine
 14-tägig
 Anmeldung bis 2.9.
 55 €
 + Material

P2956
Ingeborg Bechstedt
Lohfelden-Vollmarshausen
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 Mi. 28.10. / 19:00 - 21:15 / 8 Termine
 Anmeldung bis 13.10.
 68 €

P2957
Monika Ramus
Zierenberg
 Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
 Mi. 16.9. / 19:00 - 21:15 / 5 Termine
 14-tägig
 Anmeldung bis 11.9.
 37,50 €
 + Material

P2958
Monika Ramus
Zierenberg
 Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
 Mi. 23.9. / 19:00 - 21:15 / 5 Termine
 14-tägig
 Anmeldung bis 16.9.
 37,50 €
 + Material

P2959
Monika Todtenbier
Hofgeismar
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
 Do. 24.9. / 19:00 - 21:15 / 8 Termine
 Anmeldung bis 10.9.
 68 €

Spaß am Nähen!

Mode für alle Größen

In diesem Nähkurs erhalten Sie individuelle Unterstützung sowohl für den perfekten Umgang mit der Nähmaschine als auch in der Kunst des Zuschneidens nach einem Schnittmuster. Selbst wenn Sie Nähen bisher für schwierig oder unerlernbar hielten: Sie sind herzlich eingeladen, ein schönes Hobby kennen zu lernen. Aber auch wenn Sie bereits Vorkenntnisse mitbringen, können Sie Ihr Wissen durch ei-

nen „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.

P2960
 Grund- und Aufbaukurs
Elfi Kopler
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
 Mo. 21.9. / 17:45 - 19:45 / 10 Termine
 67 €
 + eigene Materialkosten

P2961
 Grund- und Aufbaukurs
Christiane Rotter-Liebrecht
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
 Mo. 21.9. / 9:30 - 11:30 / 10 Termine
 75 €
 + eigene Materialkosten

P2963
 Grund- und Aufbaukurs
Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin
Kassel
 Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
 Mi. 16.9. / 17:30 - 19:30 / 11 Termine
 Info und Materialbesprechung am 1. Termin:
 18-19 Uhr
 70 €
 + eigene Materialkosten

P2968
 Wochenendseminar
Christiane Rotter-Liebrecht
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
 Do. 1.10. / 19:00 - 21:00 (Schnitt- und Materialbesprechung im Vorraum des Fotolabors)
 Sa. 10.10. / 10:00 - 15:00
 So. 11.10. / 10:00 - 15:00
 3 Termine
 Anmeldung bis 28.9.
 60 €
 + eigene Materialkosten

P2969
 Wochenendseminar
Elfi Kopler
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
 Di. 24.11. / 18:00 - 19:00 (Schnitt- und Materialbesprechung im Vorraum des Fotolabors)
 Sa. 5.12. / 10:00 - 15:00
 So. 6.12. / 10:00 - 15:00
 3 Termine
 Anmeldung bis 16.11.
 55,50 €

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.

P2970
 Wochenendseminar
Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin
Kassel
 Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
 Mi. 4.11. / 19:30 - 20:30 (Info: Schnitt- und Stoffberatung)
 Sa. 7.11. / 10:00 - 17:00
 So. 8.11. / 10:00 - 15:00
 3 Termine
 Anmeldung bis 26.10.
 65 €
 + eigene Materialkosten

P2971
 Wochenendseminar
Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin
Kassel
 Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
 Mi. 25.11. / 19:30 - 20:30 (Info: Schnitt- und Stoffberatung)
 Sa. 28.11. / 10:00 - 17:00
 So. 29.11. / 10:00 - 15:00
 3 Termine
 Anmeldung bis 16.11.
 65 €
 + eigene Materialkosten

Zusammen in Hofgeismar, Neue Str. 2

Stoff-Paradies

Modestoffe

Patchwork und Dekostoffe

Zählstoffe und Stickgarne

Wolle und Zubehör

Kurzwaren und Schnitte



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 Fuldaatal-Simmershs.





P2972

Wochenendseminar

**Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin
Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 11.1. / 18:00 - 19:00 (Info: Schnitt- und Stoffberatung)

Sa. 16.1. / 10:00 - 17:00

So. 17.1. / 10:00 - 15:00

3 Termine

Anmeldung bis 8.1.

65 €

+ eigene Materialkosten

P2973

Wochenendseminar

**Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin
Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 18.1. / 18:00 - 19:00 (Info: Schnitt- und Stoffberatung)

Sa. 23.1. / 10:00 - 17:00

So. 24.1. / 10:00 - 15:00

3 Termine

Anmeldung bis 11.1.

65 €

+ eigene Materialkosten

Farb- und Stilberatung für Frauen

Tagesseminar

Der erste Eindruck ist oft entscheidend, denn unser Stil ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Farben und Formen in der Kleidung beeinflussen und unterstützen unser Wohlbefinden und die individuelle Ausstrahlung. Sie geben uns Sicherheit und Schutz.

Nach neun Farbtypen wird analysiert, welche Farbnuancen in harmonischer Beziehung zu körpereigenen Farben stehen und welche Schnitte und Formen zur Figur passen und das Erscheinungsbild vorteilhaft unterstreichen. Ein „Lieblingsteil“ sollte ebenso mitgebracht werden wie Kleidungsstücke, bei denen die Unsicherheit oder das Gefühl bestehen, damit „stimme etwas nicht“.

P2995

Monika Wendrich

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Sa. 10.10. / 10:00 - 18:00

Anmeldung bis 30.9.

60 €

Auf Wunsch Farbpass, 45 € vor Ort zu zahlen

P2996

Monika Wendrich

Kassel

Heilhaus, Atelier Silberfaden, Brandastr. 10

Sa. 7.11. / 10:00 - 18:00

Anmeldung bis 15.10.

60 €

Auf Wunsch Farbpass, 45 € vor Ort zu zahlen



Haarstyling und Make-up

Tagesseminar

Nicht nur für junge Mütter und gestresste berufstätige Frauen, die durch Kind und oder Arbeit nur noch wenig Zeit für sich und ihr Styling haben, gibt es eine Anleitung für Haarstyling und Make-up.

Damit Frau das Beste aus ihrem Typ rausholt:

„ Quick Styling „ - mit wenigen Arbeitsschritten und mit den kleinen Kniffen im Bereich Make-up und Haare. Natürlich werden diese unter kundiger Anleitung auch selbst Hand anlegen, um den Ablauf für sich selbst zu festigen und es zuhause so umsetzen zu können.

P2997

Nicole Berg

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 7.11. / 10:00 - 14:00

Anmeldung bis 30.10.

27 €

Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkepinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.

Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

P2998

Nicole Berg

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Sa. 28.11. / 10:00 - 14:00

Anmeldung bis 18.11.

27 €

Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkepinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.

Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

Schminkschule für Frauen

Wochenendseminar

Tolles Aussehen und positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters oder des Einkommens. Wichtig ist, den eigenen Typ zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie man Grundierung, Lidschatten und Lippenstift perfekt aufträgt. Das Staunen ist immer groß darüber, welche positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann.

Es werden ein Tages- und ein Abend- Make-up erstellt.

P2999

Svenja Stephan

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Sa. 10.10. / 9:30 - 15:30

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads, Make-up Entferner und einen Spiegel zum Aufstellen mit.

Anmeldung bis 1.10.

30 €

+ 5,00 € Schminkmaterial

Q2999

Svenja Stephan

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 27.2. / 9:30 - 15:30

Anmeldung bis 17.2.

30 €



Gesundheit

„vhs ist gesund!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



Ansprechpartner/-innen

Forum für Gesundheit | Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung | Heilmittel und Heilmethoden
Entspannung und Körpererfahrung

Achim Rache, Kassel
Tel. 0561-10031685 | achim-rache@landkreiskassel.de

Christina Prell, Kassel
Tel. 0561-10031691 | christina-prell@landkreiskassel.de

Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung
Heilmittel und Heilmethoden
Entspannung und Körpererfahrung | Gymnastik | Fitness
Aquafitness und Schwimmen | Sport | Ernährung

Susanne Ebberts, Wolfhagen
Tel. 05692-9873190 | susanne-ebberts@landkreiskassel.de

Thomas Günther, Wolfhagen
Tel. 05692-9873191 | thomas-guenther@landkreiskassel.de

Gymnastik | Fitness | Aquafitness und Schwimmen | Sport
Ernährung

Helgard Hesse, Kassel
Tel. 0561-10031688 | helgard-hesse@landkreiskassel.de



Forum für Gesundheit

Diese Vortragsreihe gibt Einblicke in unterschiedliche Aspekte und Methoden der Gesundheitsvorsorge und Lebensführung und regt zur kritischen Reflexion an. Die Themen können in einem anschließenden Gespräch, viele aber auch in einem Tages- oder Wochenendseminar vertieft werden.

Was macht uns Widerstandsfähig?

Das Resilienz-Modell

Vortrag

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. 29.9. / 20:00 - 21:30
5 €

→ „Mit Resilienz gestärkt und belastbar durchs Leben gehen“, Kurs P3021, Seite 75

Lactose, Fructose und Gluten

Vortrag

Viele Menschen meiden heute einen oder mehrere dieser natürlichen Inhaltsstoffe von Lebensmitteln, da sie sich dadurch gesundheitliche Vorteile versprechen. Jedoch verändert sich der Gesundheitszustand bei vielen deshalb nicht. Was sind das überhaupt für Stoffe, wann ist eine Vermeidung sinnvoll und für wen ist die Vermeidung eine überflüssige Einschränkung der Lebensmittel-Auswahl? Diesen Fragen geht der Vortrag mit der Vermittlung von Basiswissen und Beispielen aus der Praxis der Ernährungsberatung nach.

Rainer Brummelte, Dipl. oec. troph., Ernährungswissenschaftler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 6.10. / 20:00 - 21:30
5 €

Patientenverfügung, Betreuungsvorstellung, Vorsorgevollmacht

Vortrag

Nach einer kurzen Einführung besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Dr. Michael Müller-Goebel Naumburg

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10
Di. 6.10. / 20:00 - 21:30
5 €

Leben mit Hochsensibilität

Warum manche mehr empfinden und was das für sie und andere bedeutet.

Vortrag

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. 7.10. / 19:00 - 21:00
5 €

Unerfüllter Kinderwunsch - was tun?

Vortrag

Sie wünschen sich ein Baby und „probieren“ es schon länger, jedoch bisher ohne Erfolg? Auf mögliche Ursachen des unerfüllten Kinderwunsches, auf herkömmliche schulmedizinische Therapien sowie naturheilkundliche Möglichkeiten, dem „Storch auf die Sprünge zu helfen“ wird eingegangen. Sei es als alleinige Therapie oder begleitend zu einer Behandlung in der Kinderwunschambulanz.

Tarina Simone Kruse, Heilpraktikerin Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 21.11. / 15:00 - 16:30
5 €

Endlich „Ich-sein“

Schein oder Sein? Sind Sie wirklich authentisch?

Vortrag

Und wenn nicht, wie konnte das geschehen? Wie geht Authentizität, Echtheit verloren und wie kann sie wiedererlangt werden? Diese und ähnliche Fragen behandelt dieser Vortrag.

Angela Osius, Heilpr. Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 3.11. / 20:00 - 21:30
5 €

→ Mut zum „Ich-sein“, Kurs P3020, Seite 75



Foto: Michael H. Lemmer

Heilkräuter mit hormoneller Wirkung

Vortrag

Erfahren Sie, wie Sie hormonelle Probleme pflanzenheilkundlich behandeln oder begleiten können z.B. in den Wechseljahren oder bei Schilddrüsenerkrankungen. Dabei wird die körpereigene Hormonproduktion angeregt oder reduziert, so dass es zu spürbaren Verbesserungen kommt.

Karin Detloff, Heilpraktiker/-in, Phytotherapeutin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 5.11. / 20:00 - 21:30
5 €

„Ich habe mich noch nie so geliebt gefühlt.“

Nahtoderfahrungen als Quelle neuer Zuversicht

Vortrag

Immer mehr Menschen machen heutzutage eine sogenannte „Nahtod-Erfahrung“ und in fast allen Fällen führt sie dazu, dass die Betroffenen die Angst vor dem Tod verlieren und zu der Überzeugung gelangen, dass das Leben kein wirkliches Ende kennt. Was genau erleben diese Menschen an der Schwelle zum Tod? Welche Erfahrungen lassen sie so zuversichtlich werden, dass sie den Tod nicht mehr fürchten? Und was sagt die Wissenschaft dazu?

Irmela Biehler Kassel

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

Positive Konfliktstrategien in Erziehung und Partnerschaft

Vortrag

Mit Menschen kommunizieren heißt, miteinander in Schwingung zu kommen. Das kann als anregend und angenehm oder auch als konfliktuell erlebt werden. In diesem Vortrag



erhalten Sie einen Einblick in verschiedene Konfliktarten. Sie werden an ein positives Konfliktverständnis und positive Lösungsstrategien herangeführt.

Vera Mennemeier, Heilpraktikerin

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 10.11. / 20:00 - 21:30
5 €

„Gestorben wurde schon immer.“

Vortrag

Ein Überblick über die Geschichte des Todes vom Mittelalter bis zur Neuzeit.

Irmela Biehler

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 24.11. / 20:00 - 21:30
5 €

Kreberkrankungen und TCM

Unterstützende Behandlung mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)

Vortrag

Aus Sicht der TCM werden Möglichkeiten vorgestellt, wie mit Hilfe von Akupunktur, chinesischer Kräutertherapie und Ernährung die schulmedizinische Behandlung von Krebs-Erkrankungen unterstützt werden kann. Im Vordergrund steht dabei, die Nebenwirkungen der Therapie abzumildern und die Abwehrkräfte sowie das Wohlbefinden im Alltag wieder zu stärken. Eine Diskussion aktueller westlicher „Krebs-Diäten“ im Vergleich zu Empfehlungen für eine solide Basis-Ernährung nach TCM will Entscheidungshilfen bieten. Damit Sie dauerhaft das Beste aus westlichem und östlichem Wissen für sich nutzen können.

**Dr. med. Karla Bentler, Frauenärztin (TCM),
Dörte Petersen, Gesundheits-
/Ernährungsberaterin (TCM)**

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

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 13. Februar 2016 vorbereitet.

Thomas Wiebke, Heilpraktiker

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 7.12. / 20:00 - 21:30
Eintritt frei

→ Heilpraktiker/in Psychotherapie,
Kurs Q3050, Seite 78

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.

Makuladegeneration, Hauptursache von Erblindung bei über 50-Jährigen

Was kann ich tun, welche Hilfen sind möglich?

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 8.9. / 18:30 - 20:00
Eintritt frei!

Legasthenie/Dyskalkulie

Über die Schwierigkeiten zum Umgang mit dem Lesen, Schreiben, mit Zahlen und Rechenoperationen.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 13.10. / 18:30 - 20:00
Eintritt frei!

Schwanger werden, aber wie?

Fragen und Antworten rund um das Thema Kinderwunsch!

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 10.11. / 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 Ihren privaten Lebensplan. Natürlich können und wollen sie eine ärztliche Behandlung, ein Coaching oder eine Psychotherapie nicht ersetzen. Wenn Sie in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung sind, sollten Sie die Teilnahme an diesen Angeboten mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin oder Therapeut/Therapeutin abstimmen.

Mut zum „Ich-sein“

Authentizität - wahrhaftig sein

Wochenendseminar

Jenseits unserer vielen Rollen im Berufs- und Familienleben wünschen wir uns, als Mensch gesehen und wertgeschätzt zu werden. Dennoch wagen wir es oft nicht, uns einander so zu zeigen, wie wir sind. Wir versuchen, einen „guten Eindruck“ zu machen und so zu sein, wie wir glauben, dass andere es von uns erwarten. Darüber gehen wir uns selbst verloren. Wer aber mit sich selbst nicht im Kontakt ist, kann schwerlich eine wirkliche Beziehung aufbauen oder seine Positionen glaubhaft und überzeugend vertreten.

Sie sind eingeladen, sich selbst und anderen neu zu begegnen und eine stimmige Balance der professionellen Rolle und dem authentischen Selbstausdruck 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.

P3020

**Angela Osius, Heilpr. Psychoth./Dipl. Supervisorin
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 28.11. / 10:00 - 18:00
So. 29.11. / 10:00 - 14:00
Anmeldung bis 13.11.
64 €

→ Vortrag: Endlich „Ich-sein“, Seite 74

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,

P3021

**Elke Pfeil, Mediatorin, system. Gesundheitscoach
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Sa. 14.11. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 30.10.
30 €

→ „Was macht uns Widerstandsfähig? Das Resilienz-Modell“, Vortrag Seite 74



Selbstsicherheits- und Schlagfertigkeitstraining

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.

P3022

**Margret Groß
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 10.10. / 10:00 - 18:30
Anmeldung bis 28.9.
38 €

→ Weitere Seminare zum Thema
Kommunikation und Rhetorik siehe
Kurs P5049 ff, Seite 153 f

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.

P3023

**Dorothe Schulz
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Sa. 30.1. / 15:00 - 18:45
Anmeldung bis 18.1.
17,50 €

Freude am Leben

Betriebsanleitung für neue Wege im Leben

Tagesseminar

Aufbauend auf Übungen zur Tiefenentspannung, zur Visualisierung und der Meridian-Energie-Techniken (MET) nach Franke®, erarbeiten Sie, welche Denk- und Verhaltensweisen wirklich die Ihren sind, welche Sie übernommen haben und von welchen Gedanken- und Verhaltensmustern Sie sich verabschieden möchten. Es sind Ihre inneren Widerstände,

die Ihnen das Gefühl geben, mit angezogener Handbremse durch das Leben zu gehen. Sie lernen, Ihre wirklichen Bedürfnisse und Ziele zu formulieren und diese umzusetzen. Sie selbst verpflichten um das Beste zu sein, was Sie sein können.

P3024

**Ellen Thiele
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 10.10. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 25.9.
31 €

P3025

**Ellen Thiele
Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 7.11. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 26.10.
31 €

„Lebensfrust & Lebenslust“

Krisen überstehen und sein Glück finden

Tagesseminar

Lebenskrisen können einen Menschen vor unüberwindbare Hindernisse stellen. Das Seminar beschäftigt sich damit, neue Perspektiven zu entwickeln und das persönliche Wohlbefinden zu stärken. Dabei werden Kenntnisse aus der Neurowissenschaft und der Glücksforschung gezeigt, die unsere Gefühlswelt und Denkmuster positiv verändern können, um so wieder zu mehr Lebensfreude zu gelangen.

P3027

**Sabine Fleischer
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Sa. 14.11. / 10:00 - 14:00
Anmeldung bis 30.10.
25 €

Lustvoller leben!

Wie man es schafft, den Alltag „mühe-los“ zu überstehen!

Tagesseminar

Mit welchen Ansichten und Strategien man entspannter mit den Anforderungen des Arbeitsalltags und des modernen Lebens (Geld, Liebe, Ärger) umgehen kann, zeigt das humorvolle Seminar. „Meister des Daseins“ - wie Eckart von Hirschhausen, Erich Fromm und Paul Watzlawick - erklären, wie man über ein neues Denken zu mehr Müßiggang, Kreativität und Glückserleben findet! Illustre Vorbilder wie Buddha oder der Kaffeehausliterat Anton Kuh zeigen, wie das geht!

P3028

**Dr. Torsten Reters
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
So. 29.11. / 11:30 - 17:30
Anmeldung bis 13.11.
33 €

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 zu Ihrer Hochsensibilität. Das kann Sie in Michael H. Lemmerspireren, Ihre Haltung dazu neu zu bewerten und zu lernen, sich besser abzugrenzen.



Gegen den Novemberblues

Wochenendseminar

November! Die Bäume sind kahl, es ist kalt und feucht und wir schlagen die Kragen hoch. Die Mantelkragen, aber auch die der Seele und überdies müssen bis Jahresende noch tausend Dinge erledigt werden. Gedrückte Stimmung und erhöhter Alltagsstress vermählen sich zum Novemberblues. Diese „seelische Großwetterlage“ soll mit Leichtigkeit, Humor, Wärme, Freude und einer Palette von Übungen, die Körper und Seele erfreuen und entspannen helfen, aufgehellt werden. Tanz und Bewegung, Traumreisen, Meditationen und Geschichten werden Elemente dieses Workshops sein. Anregungen für Ihre persönliche Stimmungslage zu Hause.

P3026

**Angela Osius, Heilpr. Psychoth./Dipl.
Supervisorin
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 14.11. / 10:00 - 18:00
So. 15.11. / 10:00 - 14:00
Anmeldung bis 30.10.
64 €

**P3030**

Matthias Gaenger, Coach
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.14
Sa. 7.11. / 10:00 - 17:00
So. 8.11. / 10:00 - 14:00
55 €

Hochsensible Kinder und Jugendliche

Besonderheiten verstehen und Entwicklung fördern

Tagesseminar

Hochsensible Kinder und Jugendliche nehmen alles intensiver wahr als andere Kinder. Sie müssen mehr Reize und Informationen geistig und seelisch verarbeiten - auf manche reagieren sie stark. 15 bis 20 Prozent aller Kinder - Jungen wie Mädchen - sind auf diese besondere Art und Weise empfindsam. Bei manchen führt die gesteigerte Sensibilität zu einem großen Bedürfnis nach Rückzug oder zu Konzentrationsschwierigkeiten. Was können Eltern, Erzieher oder Lehrer tun, um Kinder und Jugendliche ihrer besonderen Empfindsamkeit gemäß begleiten und fördern zu können?

P3031

Matthias Gaenger, Coach
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.14
Sa. 14.11. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 30.10.
35 €

Single trifft Single

Amüsante Gespräche, neue Kontakte und Tipps für die Lebensgestaltung

Tagesseminar

Humorvolle Video-Spots (u. a. Anke Engelke, Lorient) und Erkenntnisse der Psychologie öffnen den Weg für einen aktiven Erfahrungsaustausch über das Single-Leben. Diese Themen sind vorgesehen:
Singles zwischen Lebenslust und Lebensfrust. Was bei Schwierigkeiten hilft! Flirt- und Kontaktstrategien! Von der Kunst des Lebens. Wege zum Glück!
Dass bei allen Problemen der Spaß nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst.

P3033

Dr. Torsten Reters
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
So. 11.10. / 11:30 - 17:30
Anmeldung bis 30.9.
33 €

Kommunikation in Paarbeziehungen**Tagesseminar**

Sich gegenseitig gut zu verstehen ist wesentliche Grundlage für eine glückliche und harmonische Beziehung. Die Qualität der Kommunikation bestimmt die Qualität der Beziehung. Dieser Workshop richtet sich sowohl an Paare und Einzelpersonen, die sich mit der Kommunikation in ihrer Beziehung auseinandersetzen wollen, um das Miteinander zu verbessern, als auch an Singles, die es beim nächsten Mal besser machen möchten. Es werden gezielt Ideen, Strategien und Techniken vermittelt, die hilfreich sind, um dauerhaft eine glückliche und harmonische Beziehung zu führen. Neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen bietet der Workshop Zeit und Raum, eigene Verhaltens- und Kommunikationsmuster zu reflektieren und Neues zu erproben.

P3034

Frank Michel
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Sa. 10.10. / 9:00 - 17:00
Anmeldung bis 2.10.
40 €

Achtsame Sprache

Nach der Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“ von Dr. Marshall B. Rosenberg

Grundkurs**Wochenendseminar**

Wenn man mit jemandem Schwierigkeiten hat, ist die Versuchung groß, die Schuld beim anderen zu suchen. Zufriedenstellender gelingt der 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.

P3035

Nanette Höllerl, Trainerin für GFK nach Rosenberg

Kassel
Yogazentrum „Elfenhain“, Konrad-Adenauer-Str. 143
Fr. 27.11. / 17:30 - 20:30
Sa. 28.11. / 10:00 - 17:00
So. 29.11. / 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 13.11.
75 €
+ 10 € für Raumnutzung an Kursleitung

Achtsame Sprache

Nach der Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“ von Dr. Marshall B. Rosenberg

Aufbaukurs**Wochenendseminar**

Ohne Übung siegen oft die alten Gewohnheiten und es geschieht leicht, dass Sie weiter

sich oder anderen Schuld geben, statt sich mit dem Leben im Hier und Jetzt zu beschäftigen. Diese Fortführung vertieft die innere Haltung der GFK 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.

P3036

Nanette Höllerl, Trainerin für GFK nach Rosenberg

Kassel
Yogazentrum „Elfenhain“, Konrad-Adenauer-Str. 143
Fr. 29.11. / 17:30 - 20:30
Sa. 30.11. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 15.11.
50 €
+ 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.

P3037

Doris Weißenfels, Trauerbegleiterin (BVT), Gestalttherapeutin (DVG)

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Sa. 10.10. / 13:00 - 17:00
Anmeldung bis 2.10.
25 €

Abschieds- und Trauerrituale**Tagesseminar**

Abschied nehmen und trauern können durch Rituale begleitet und unterstützt werden. Rituale markieren Übergänge und geben durch festgelegte Formen und Abläufe Halt und Orientierung in schwierigen Zeiten. Mit dem bewussten Tun im Außen werden innere Loslösungs- und Wandlungsprozesse positiv beeinflusst. Verschiedene Abschieds- und Trauerrituale werden vorgestellt und können praktisch ausprobiert werden. Daneben werden Grundlagen für die Entwicklung eigener Rituale vermittelt.

P3038

Doris Weißenfels, Trauerbegleiterin (BVT), Gestalttherapeutin (DVG)

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Sa. 21.11. / 13:00 - 17:00
25 €



Mut macht mobil

Fahr-Ermütigungstraining für Frauen

Tagesseminar

Gehören Sie zu den Frauen,

- die schon seit längerer Zeit einen PKW-Führerschein besitzen, jedoch kaum oder gar nicht fahren?
 - die sich über mangelnde Mobilität ärgern?
 - die den Mut haben, dieses zu ändern?
- Wir bieten Ihnen
- Unterstützung mit Übungen einer Ermütigungs-Trainerin
 - eine Schnupperfahrt für jede Teilnehmerin mit einem Fahrschulauto

In Kooperation mit der Fahrschule Güde, Fahrschule Höft und der Fahrschule Weinholz aus Wolfhagen

P3039

Monika Klapp-Becker, Dipl. Individualpsychologische Beraterin Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103

Sa. 17.10. / 10:00 - 13:30

Anmeldung bis 9.10.

25 €

Berufsbegleitende Weiterbildungen - Gesundheit

Burnout-Prävention - Gesunde Lebensbalance mit Meditation und Yoga

Bildungsurlaub

Der Bildungsurlaub bietet einfach anzuwendende Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung aus den Bereichen Meditation und Yoga mit Faszientraining nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Eingebettet

in die Auseinandersetzung mit aktuellen, gesellschaftspolitischen Zusammenhängen der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung erarbeiten Sie ihr persönliches, ressourcenorientiertes Gesundheitskonzept.

Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: achim-rache@landkreiskassel.de, 0561-1003-1685.

P3045

Nicole Fierek, Alfons Claes Kassel

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

Mo. 4.1. - Fr. 8.1. / 5 Termine

jeweils 9:00 - 12:30 und 14:30 - 17:00

Anmeldung bis 11.12.

242 €

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Intensivkurs zur Vorbereitungsprüfung

Eine Heilpraktikerin oder ein Heilpraktiker für Psychotherapie besitzt eine staatliche Zulassung zur Ausübung der Heilkunde im Bereich der Psychotherapie und damit die Möglichkeit, selbständig oder evtl. angestellt psychotherapeutisch zu arbeiten, ohne ein Medizin- oder Psychologiestudium absolviert zu haben. Die Zulassung wird nach einer bestandenen Überprüfung der Kenntnisse und Fähigkeiten durch das Ordnungsamt erteilt. Dieser Intensivkurs vermittelt an 30 Abenden (120 Unterrichtsstunden) das gesamte prüfungsrelevante Wissen. Langjährige Praxis- und Lehrerfahrung des Lehrgangleiters bereichern den theoretischen Prüfungsstoff. Dieses Angebot ersetzt keine Ausbildung in einem psychotherapeutischen Verfahren! Weitere Informationen: 0561-1003-1685.

Q3050

Thomas Wiebke, Heilpraktiker Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Do. 25.2. / 18:00 - 21:15 / 30 Termine

Anmeldung bis 12.2.

910 €

Heilmittel und Heilverfahren

Atem ist Leben

„Der Erfahrbare Atem“ nach Ilse Middendorf

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 „Geschehenlassen“ des eigenen Atems ist einer der wichtigen Grundpfeiler dieser Atemlehre, die auch ein Weg der Selbsterkenntnis ist. „Atem ist eine führende Kraft in uns. Atem ist Urgrund und Rhythmus des Lebens. Atem ein Weg zum Sein.“ I. Middendorf. Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste warme Fußbekleidung mitbringen.

P3050

Carola Alt, Dipl. Soz. Päd., Atemlehrerin nach Middendorf®

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Sa. 7.11. / 11:00 - 18:00

So. 8.11. / 11:00 - 15:00

Anmeldung bis 23.10.

55 €

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 lernen 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 „Vielllesende“ geeignet.

P3055

Katja Schirakowski Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Di. 1.12. / 17:30 - 19:45 / 2 Termine

Anmeldung bis 17.11.

30 €



Medizinisches Versorgungszentrum Heilhaus gemeinnützige GmbH

„Der Körper ist der Spiegel der Seele“

Allgemeinmedizin
Naturheilverfahren
Akupunktur
Homöopathie
Tel. 05 61 / 9 83 26 - 710

Sprechzeiten

Vormittags
Mo - Fr 09:00 - 13:00
Mi Termine ab 08:00 möglich

Nachmittags
Mo - Mi 15:00 - 18:00
Do 15:00 - 19:00

Brandaustr. 10 Kassel-Rothenditmold www.heilhaus.org

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
Verhaltenstherapie
Psychoonkologie
Psychoanalyse nach C.G. Jung

Erstkontakt

über die Beratungsstelle für
Gesundheit und Heilung im
Heilhaus

Tel. 05 61 / 9 83 26 - 777



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 Organuhr. Zudem lernen Sie die Wirkungen von Lebensmitteln auf unsere Lebensenergie Qi kennen wie z.B. die der fünf Geschmacksrichtungen. Weitere Inhalte: Empfehlungen zu Lebensmittelauswahl, Rezepte und Kostproben für den Essgenuss sowie Tipps für die Umsetzung im Alltag.

P3058

**Dörte Petersen, Gesundheits-
/Ernährungsberaterin (TCM)**

Kassel

Praxis Dörte Petersen, Goethestr. 34 (2. Stock)
Di. 6.10. / 18:15 - 19:45 / 6 Termine
45 €

→ **Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche**
Kurs P3903, Seite 114

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 Gelenkverschleibungen stehen können. Bitte bequeme Kleidung und wärmende Socken mitbringen.

P3065

**Anna-Katharina Fischer, Heilpraktikerin/Dipl.
Soz. Päd.**

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Sa. 14.11. und So. 15.11. / 11:00 - 17:00
Anmeldung bis 30.10.
54 €

Alexander-Technik

Leichtigkeit lernen

Tagesseminar

Of't 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.

P3067

Ulrich Bitter
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Sa. 7.11. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 23.10.
35 €

Zilgrei - die sanfte Beweglichkeitsschule

Wochenendseminar

Ob chronische oder akute Entzündungen, Verspannungen oder Haltungsschäden, auch „kürzeres Bein“. Die seit über 40 Jahren erfolgreiche, für den Laien konzipierte Zilgrei-Selbstbehandlungstechnik hat schon vielen Menschen Linderung im gesamten Bewegungsapparat ermöglicht und die Heilung gefördert. Die Wirkungen sind oftmals für die Teilnehmenden schon in der Anfangsphase des Seminars spürbar.

Bitte mitbringen: ein Kissen, lockere Freizeitkleidung, Wollsocken, eine Decke und Schreibzeug.

P3068

Dr. Günter Herr
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 14.11. und So. 15.11. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 2.11.
47 €

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 unter-

schiedliche Techniken der Tranceinduktion und -ausleitung sowie der Autosuggestion kennen. Selbsthypnose ist kein Wundermittel und ersetzt keinesfalls eine Therapie oder ärztliche Behandlung, aber sie kann durch die Freisetzung unserer unbewussten Kräfte praktische Lebenshilfe im Alltag bieten. So kann sie z. B. zu einer vollkommenen Entspannung führen, die Konzentration steigern, bei der Bewältigung von Schlafstörungen, Ängsten, Schmerzen oder Süchten und vielem mehr helfen. Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung, eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

P3075

Heidmarie Hofmann, Heilpraktikerin
Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 21.11. / 10:00 - 18:00
Anmeldung bis 9.11.
32 €



Über Heilhypnose erfahren - Heilhypnose selbst erleben

Tagesseminar

Das Unbewusste steuert 70% unseres Verhaltens. Die medizinische Heilhypnose - seit 1991 vom Bundesgesundheitsministerium anerkannt - arbeitet mit dieser unbewussten Ebene und löst Heilwirkungen bei seelischen und funktionellen Störungen, Sucht- und psychosomatischen Erkrankungen und Schmerzen aus. Während der Therapie weiß der Patient immer, was mit ihm geschieht, denn die neuen Hypnosetherapien beziehen auch die Verstandesebene mit in das Behandlungsgeschehen ein.

Sie lernen die wichtigsten Therapieformen der Hypnose, deren Anwendungsbereiche, Kontraindikationen, geschichtliche Zusammenhänge kennen und haben die Möglichkeit, selbst eine Heilhypnose zu erleben. Bitte eine Decke, Kissen und Unterlage mitbringen.

P3076

Heidmarie Hofmann, Heilpraktikerin
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 10.10. / 10:00 - 18:00
Anmeldung bis 2.10.
32 €



Frauengesundheitstag

mit Vorträgen und Workshops,
Kinderbetreuung und Frauencafé.

Anmeldungen erwünscht, Tel: 0561-4992302
In Kooperation mit der Frauenbeauftragten
der Stadt Baunatal

Gelenk - Entspannung

Mithilfe einer kurzen Klangschalenreise und begleitenden Mantrén, nehmen wir die verschiedensten Gelenke wahr und können uns bewusst werden, wo Verspannungen in den Gelenken vorhanden sind. Es werden Techniken vermittelt, die die Muskeln und Bänder entspannen und die Gelenkflüssigkeit zum Fließen bringt, so dass sich die Gelenke bei langfristiger Anwendung wieder optimal einstellen können.

Für Frauen

Brigitte Göbel

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 16.9. / 14:45 - 16:15

Anmeldungen unter Tel: 0561-4992302

3 €

Entspannung und Stressabbau mit Kinesiologie

Sie erhalten einen Einblick in verschiedene Techniken der Kinesiologie und deren Wirkungsweisen, sowie einige Tipps und Übungen zur Selbstanwendung für unterschiedliche Situationen. Stressbewältigung, Entspannung und Energiegewinnung stehen hier im Fokus. Erleben Sie einen „Kurzurlaub für zwischen-durch“.

Für Frauen

Monika Steins

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 16.9. / 14:45 - 16:15

Anmeldungen unter Tel: 0561-4992302

gebührenfrei

Westafrikanische Heilpflanzen und Heilweisen

Die Kursleiterin, durch ihre vielen Reisen nach Gambia, in den Senegal und nach Guinea-Bissau mit der afrikanischen Lebensweise vertraut, stellt einige für uns wesentliche Heilpflanzen aus Westafrika vor, die gesundheitsfördernd bei Diabetes, Schwächung des Immunsystems, bei Übergewicht und bei bestimmten Augenerkrankungen wirken können. Außerdem geht sie auf einige Heilweisen ein, die z.B. bei Schlaflosigkeit oder bei Schockzuständen helfen.

Für Frauen

Brigitte Göbel

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 16.9. / 16:45 - 18:15

Anmeldungen unter Tel: 0561-4992302

3 €

Fitnessübungen für Bett und Stuhl

Entspannte Muskeln durch bewusste Gehirnaktivität

Was, wenn unsere Rückenmuskulatur nicht zu schwach wäre sondern müde. Und nicht nur die Rückenmuskeln. Überall im Körper haben wir Muskeln die verlernt haben loszulassen. Durch Traumata, Stress und Gewohnheiten sind wir in Mustern gefangen.

Eine Physiotherapeutin zeigt Ihnen wie Sie ihrer Muskulatur das Gehirn „zurückgeben“ und befreit aufatmen können, wenn es endlich mal frei ist, das Kreuz.

Mithilfe von sensomotorischen Übungen nach Beate Hagen machen Sie eine kleine Reise in ihren Körper und Ihnen wird gezeigt, wie viel leichter es ist, es sich leichter zu machen. Fitnessübungen für Bett und Stuhl.

Für Frauen

Bärbel Scholz-Bornhardt

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 16.9. / 16:45 - 18:15

Anmeldungen unter Tel: 0561-4992302

3 €

Tae Bo

Tae Bo ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet.

Für Frauen

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 16.9. / 18:30 - 19:30

Anmeldungen unter Tel: 0561-4992302

3 €

World-Jumping

Ein explosives, schweißtreibendes Training auf einem speziell dafür entwickelten Trampolin erwartet Sie. Mit Musik und simplen Choreografien von Schrittfolgen und Sprüngen wird das Herz-Kreislaufsystem, die Körperkoordination und das Gleichgewicht trainiert. Geeignet für jeden, egal welches Alter, Gewicht oder körperliche Leistungsfähigkeit. Genießen Sie die Schwerelosigkeit und die gute Laune beim Abheben.

Für Frauen

Baunatal-Altenbauna

KSV-Sportwelt, Altenritter Str..37

Mi. 16.9. / 18:30 - 19:15

Anmeldungen unter Tel: 0561-4992302

3 €

Reisen und Gesundheit

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.

P3102

Doris Taskesen

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So., 15.11. - So., 22.11.

Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr

Informationsabend: Mi., 16.9., 19:00 Uhr,

Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19 -

21

Anmeldung bis 7.9.

426 €

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,

Seminargebühr

+ EZ-Zuschlag 46 €

+ 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 ermöglicht eine stetige Vertiefung und Klärung dieses Prozesses und bildet gute Grundlagen für die eigene Übungspraxis zu Hause (ca. 5 Std. pro Tag). Abendliche Meditationen „nirbija“ (Tagesrückblicke), lassen die Tage auf Sylt ausklingen. Von Wind und Wetter abhängig, entscheiden wir vor Ort, ob drinnen oder draußen geübt wird.

P3106

Monica Ortiz Vives

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 9.10. - So. 16.10. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 / Abreise bis 10:00

Vorbesprechung: Fr. 18.9., 18:00, vhs, Raum

404

Anmeldung bis 28.8.

451,50 €

Leistungen:

Ü/DZ mit Dusche, WC und VP

Seminargebühr

+ EZ - Zuschlag 46 €

+ Anreise



Foto: Anja Lenz

Q3100**Monica Ortiz Vives**
SyltJugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 6.2. - Sa. 13.2. / 9:00 - 15:00 / 8 Termine
Anreise bis 17:00 / Abreise bis 10:00
Anmeldung bis 23.12.451,50 €
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche, WC und VP
Seminargebühr
+ EZ - Zuschlag 46 €
+ Anreise**Rücken und Meer****Kompaktkurs**

Entdecken Sie ihren Körper in einer angenehmen Urlaubsatmosphäre.

Mit einer Auswahl an Bewegungs-, Atmungs-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird ihr Interesse geweckt und Sie lernen, ihren Körper effizient zu gebrauchen. Eine positive Haltung wird ihnen durch verschiedenartige Körperarbeit vermittelt.

Es erwartet Sie ein Ganzkörpertraining, die Mobilisation der Wirbelsäule und Gelenke und das Erlernen eines schonenden Umgangs mit dem Körper im Beruf und Alltag.

Sie dürfen die Hektik des Alltags verlassen und mit gezielten Bewegungslektionen die Leichtigkeit von Bewegung erfahren. Körperlich, geistig und seelisch erfrischt können sie in den Alltag zurückkehren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Q3101**Andrea Sauerwald**
SyltJugendseeheim des Landkreises Kassel
So., 21.2. - So., 28.2.
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr
Informationsabend: Mi., 27.1., 19:00 Uhr,
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21
Anmeldung bis 28.1.426 €
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 46 €
+ Anreise**Zurück zu mir selbst - bewegen - Energie schöpfen - entspannen****Erlebniswoche zum Auftanken auf Sylt****Kompaktkurs**

Ob Sie genießen, auftanken, entspannen oder Ihr persönliches Wachstum fördern wollen - hier sind Sie richtig. Mit leichten, rhythmischen, körperlogischen Bewegungen zu verschiedener Musik (Energy Dance®), die Freude bringt, sowie mit Dehnübungen aus dem Yo-

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

gabereich 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.

Q3102**Doris Taskesen**
SyltJugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa., 27.2. - Sa., 5.3.
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr
Informationsabend: Do. 5.2. / 18:30 Uhr,
Vvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21
Anmeldung bis 1.2.426 €
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 46 €
+ 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.

Q3103**Regine Moschner**
SyltJugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa., 27.2. - Sa., 5.3.
Hinreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr
Informationsabend: Fr., 18.12., 20.30 Uhr,
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21
Anmeldung bis 18.12.426 €
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/VP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 46 €
+ Anreise



Yoga und Kreatives Schreiben auf Sylt

Kompaktkurs

Bewegung und Stille, gehen und anhalten, in sich schauen und weitergehen. Sich dem Rhythmus der Gezeiten und des eigenen Weges hingeben, dem Spiegel des Außen im Innen - meditierend und schreibend. Täglich ein- bis zweimal Yoga-Praxis und ein bis zwei Einheiten Kreatives Schreiben in der besonderen Atmosphäre der Insel Sylt öffnen Möglichkeiten des Verstehens und das Betreten eines heilsamen Weges.

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene im Yoga und Schreiben sind willkommen.

Q3105

Regine Moschner, Kirsten Alers

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 5.3. - Sa. 12.3.

Informationsabend am Fr., 18.12., 19:30 Uhr,
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21
Anmeldung bis 19.12.

546 €

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/VP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 46 €
+ Anreise



Foto: Anja Lenz

Yoga und Meer

Kompaktkurs

Diese Tage am Meer ermöglichen eine Auszeit vom Alltag, um die Seele baumeln zu lassen, tief durchzuatmen und mit Yoga neue Kraft und Energie zu schöpfen. Die Körperbewegungen (asanas) des Yoga werden in den individuellen Atemfluss eingebettet und mit entsprechenden Variationen der individuellen Befindlichkeit angepasst. Die Atemtechniken des Yoga (pranayama) bewirken eine vertiefte, gleichmäßige Atmung, die zu innerer Ruhe und geistiger Sammlung führt. Wir begrüßen den Tag mit Yoga-Meditation und üben am Vormittag und am Abend Yoga (ca. 5 Std.). So bleibt genügend Zeit, um alleine oder in der Gruppe die Insel und das Meer zu genießen.

Q3108

Rosemarie Hülsmann, Petra Gaus

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 12.3. - Sa. 19.3. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 / Abreise bis 10:00

Anmeldung bis 22.1.

508 €

Leistung:

Ü/DZ mit Dusche, WC und VP

Seminargebühr

+ EZ Zuschlag 46 €

+ An- und Abreise

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.

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 frei bekommen, füllen Ihre Energiereserven auf, verbessern Ihre Belastbarkeit, um wieder bestens gestärkt für den Alltag zu sein.

Ein Ausflug mit der Gruppe ist ebenfalls geplant. Die restliche Zeit steht für das Kennenlernen der Insel, zum Erholen und Bummeln zur Verfügung.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, Malutensilien, wärmende Socken sowie Verkleidungs-Sachen (Tücher, Hüte etc.) mit.

Q3109

Susanne Roth

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Sa., 12.3. - Sa., 19.3.

Hinreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr
Anmeldung bis 2.2.

426 €

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/VP,
Seminargebühr

+ EZ-Zuschlag 46 €

+ Anreise

Mit Yoga raus aus dem Alltag

Kompaktkurs

Den Körper bewegen - die Seele berühren. Mit Yoga Haltungen (Asanas) wirken wir dem Stress entgegen, bauen ihn ab. Beim abendlichen Rückblick und mit Wahrnehmungsübungen finden wir Ruhe und Zentriertheit. Wir können loslassen, den Alltag hinter uns lassen und uns um unser Wohl kümmern. Gestärkt und mit neuer Lebenskraft kehren wir wieder in den Alltag zurück.

P3107

Monica Ortiz Vives

Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7

So. 8.11. - So. 14.11. / 7 Termine

Anreise bis 17:00 / Abreise bis 10:00

Vorbesprechung: Fr. 2.10., 18:00 Uhr, vhs,
Raum 404

Anmeldung bis 25.9.

386 €

Leistung:

Ü/DZ mit Dusche, WC und VP

Seminargebühr

+ EZ Zuschlag 46 €

+ Anreise

Q3117

Monica Ortiz Vives

Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7

Sa. 5.3. - Sa. 12.3. / 10:00 - 15:30 / 8 Termine

Anreise bis 17:00 / Abreise bis 10:00

Anmeldung bis 22.1.

467 €

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/VP,

Seminargebühr

+ EZ-Zuschlag 46,50 €

+ 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

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.



kennen. Ebenso Kreativitätstraining, Gespräche und spielerische Körperarbeit. Der Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung sowie das Naturerleben lassen Sie den Kopf frei 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.

Q3116
Susanne Roth
Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7
Mi., 2.3. - Mi., 9.3.
Anmeldung bis 29.1.
426 €
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 46 €
+ Anreise

Eintauchen in die Tiefen des Hatha-Yogas

Kompaktkurs

Das Ergründen der Tiefen des Yogas kann zu Erkenntnissen führen, die weit über Körperübungen hinausreichen. Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemtechniken), positives Denken, Meditation, Tiefenentspannung und auch die Ernährung werden Inhalt der Woche sein. Dabei werden wir uns auszugsweise auch mit den Grundlagentexten der Hatha Yoga Pradipika, des Yoga Suktas und der Bhagavad Gita beschäftigen. Die Erfahrungen dieser Reise können wunderbar in den Alltag integriert werden. Neben Yoga wird noch ausreichend Zeit zur freien Verfügung sein.

Q3118
Iris Wagner
Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7
Mi. 9.3. - Mi. 16.3.
Informationsabend: Di. 2.2. / 20:00 Uhr,
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21
Anmeldung bis 2.2.
426 €
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 46 €
+ 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, Meditati-

on, 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. Ein persönliches Konfliktcoaching rundet das Angebot ab. Es wird ausreichend Raum für ausgedehnte Spaziergänge und Zeit zur freien Verfügung geben. Geeignet für motivierte Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Yoga- und Meditationserfahrungen auf diesem Weg vertiefen und intensivieren wollen.

Q3119
Thais Moliné
Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7
Mi. 16.3. - Mi. 23.3.
Informationsabend: Do. 19.2. / 20:00 Uhr,
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21
Anmeldung bis 19.2.
426 €
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 46 €
+ Anreise

Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken

Wer schneller lebt - ist eher fertig!

Stressbewältigung durch Achtsamkeit auf der Grundlage von MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Das intensive, erfahrungsorientierte MBSR-Programm verbindet östliche Achtsamkeitsmeditation mit den Erkenntnissen der modernen Hirn- und Stressforschung und zählt mittlerweile zu den wichtigsten Verfahren der komplementären Medizin und Psychotherapie. Achtsamkeit wächst durch unser Praktizieren wie ein Muskel durch Training. Um Achtsamkeit im Alltag zu integrieren, ist das eigenständige Üben nach CD und in kleinen Alltagshandlungen erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

P3123
Beate Patzig, MBSR-Lehrerin
Kassel

Tai-Chi-Studio, Frankfurter Str. 92 (Hinterhaus)
Mi. 30.9. / 18:30-21:00 / 8 Termine
sowie ein Tagesseminar, 28.11. / 10:00-17:00
/ Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Raum H.22
90 €
+ € 27 für Raumnutzung
+ € 50 für Arbeitsmappe und 4 Begleit-CD's
an Kursleitung

Inneren Frieden finden

Achtsames Sein

Wochenendseminar

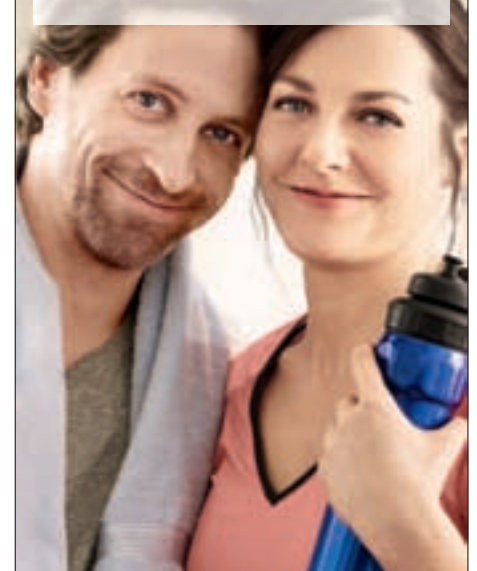
Kummer und Sorgen entstammen überwiegend unseren Gedanken, den Erinnerungen ans Gestern und unseren Fantasien über das Morgen. Indem wir lernen, aufmerksam und wertfrei zu beobachten, was sich gerade JETZT in uns und um uns her ereignet, verbinden wir uns mit unserem tiefen Wissen um unsere Verbundenheit mit dem Leben. So lösen wir uns von unseren begrenzenden Vorstellungen, wie die Welt und wir zu sein hätten, und kommen in Frieden mit dem, was IST.

Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Sitzkissen mitbringen.

P3125
Angela Osius, Heilpr. Psychoth./Dipl. Supervisorin
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Sa. 5.12. / 10:00 - 18:00
So. 6.12. / 10:00 - 14:00
Anmeldung bis 20.11.
64 €

Wir achten auf unsere Gesundheit. Welche Krankenkasse unterstützt uns dabei?



Sichern Sie sich mit dem IKK Gesundheitskonto und IKK Bonus bis zu 600€ jährlich für ein gesundes Leben.

Weitere Informationen unter unserer kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111. Oder auf www.ikk-classic.de

IKK classic



→ **Tanz des Lebens - DanseVita®**
Kurs 02344, Siehe Seite 47

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.

P3128
Tuirea Kögler, Heilpraktikerin
Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Sa. 7.11. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 23.10.
30 €

Zeit für mich!

Loslassen - Entspannen mit Yoga, Pilates und Stretching

Tagesseminar

Die Kombination aus sanft angeleiteten, langsamen Bewegungen, kombiniert mit 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 neue Kraft für Ihren Alltag. Bitte bringen Sie eine Decke, kleines Kopfkissen und wärmende Socken mit.

P3129
Tuirea Kögler, Heilpraktikerin
Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Sa. 5.12. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 20.11.
30 €

→ **Orientalischer Tanz - Fitness und Körpergenuss pur, Für Frauen ab 50plus**
Kurs 02300, Seite 44 f

Aktiv- und Wellnesstag in Breuna

Tagesseminar

Gönnen Sie sich einen Tag Erholung und Entspannung in der Märchenlandtherme in Breuna. Mit Nordic Walking 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, zwei Badeanzüge (Bikinis) sowie Outdoorbekleidung für Nordic Walking und eine 1€- Münze für das Schließfach.

P3130
Ute Mader, Ute Fischenich
Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Sa. 17.10. / 9:30 - 19:00
Anmeldung bis 9.10.
79 €
Leistungen: Seminargebühr, Massage, Saunanutzung, Mittag- und Abendessen

Entspannung mit Klangschaalen

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 Klangschaalen 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.

P3131
Regina Kathrin Bolle
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
So. 1.11. / 14:00 - 18:00
Anmeldung bis 19.10.
16 €

Vom Stress zum Wohlfühl

Gesundheitsförderung mit Klangschaalen und Gongs

Wochenendseminar

Viele Menschen empfinden die Klänge von Klangschaalen und Gongs als wohltuend und zutiefst entspannend. Sie können hervorragend zur Prophylaxe stressbedingter Gesundheitsstörungen beitragen. Sie erfahren Wissenswertes zum Thema Stress und erstellen Ihre persönliche Stresskarte. Mit Hilfe der Klänge begeben Sie sich auf eine spannende Entdeckungsreise zu Ihren individuellen Stressbewältigungsfähigkeiten und stärken nachhaltig Ihre psychische und physische Gesundheit. In Absprache mit der Kursleitung kann für die Zeit des Kurses eine Klangschaale ausgeliehen werden. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Schreibzeug

P3133
Regina Kathrin Bolle
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Fr. 22.1. / 18:00 - 21:00
Sa. 23.1. / 10:00 - 16:00
2 Termine
Anmeldung bis 14.12.
41 €

P3134
Regina Kathrin Bolle
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54, Musikraum
Mi. 7.10. / 18:45 - 20:45 / 6 Termine
Anmeldung bis 2.10.
47 €

Wachsamer Entspannung und nährender Ausgleich

Tagesseminar

Sie lernen eine alltagspraktische Entspannungsweise, bei der Sie zur Ruhe kommen und gleichzeitig wachsam gegenwärtig sind. Sie erfahren, welche Ausgleichsmaßnahmen Sie wahrlich nähren und was Sie tun können, um Ihren privaten, familiären und beruflichen Lebensalltag in Ausgeglichenheit führen zu können. In diesem wahrnehmungs-, erlebnis- und lernorientierten Workshop erhalten Sie wertvolle Erkenntnisse, Ihren Alltag entspannter, ausgeglichener und stressfreier gestalten zu können. Auf die Integrität der Teilnehmenden wird Wert gelegt. Bitte Schreibzeug und bequeme Schuhe mitbringen.

P3135
Dorothe Schulz
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Sa. 7.11. / 15:00 - 18:45
Anmeldung bis 26.10.
14 €

Wie ein Fels in der Brandung

Sie arbeiten gemeinsam an Methoden zum Stressabbau und zur Regeneration, um neue Lebensfreude und Energie zu tanken. 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. Sie betrachten belastende Alltagssituationen aus neuer Sicht und finden praktische entspannte Lösungen, damit Sie sich bei kleineren und größeren Stürmen im Arbeitsalltag wie ein Fels in der Brandung fühlen.

P3136
Susanne Roth
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 14.9. / 17:00 - 18:30 / 8 Termine
47 €



Meditatives Malen

Tagesseminar

Achtsamkeitsübungen und Einübung in die Meditation bringen die erforderliche Entspannung. Eine innere Ruhe stellt sich ein. Lassen sie sich inspirieren, folgen sie ihrer Intuition und experimentieren sie mit Farben. Sie können loslassen, entspannen und einfach genießen. Meditatives Malen führt dazu, sich im gegenwärtigen Augenblick wahrzunehmen. Ohne Leistungsdruck und ohne künstlerischen Anspruch sich auszudrücken, setzt der Belastung im Alltag ein wohlthuendes Gegenüber und bringt Sie in Balance. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, Sitzkissen und Wollsocken mitbringen.

P3137

Jutta Schlier
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103
Sa. 10.10. / 15:00 - 17:15
Anmeldung bis 30.9.
14 €
+ Materialkosten 3-5 €

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.

P3138

Sabine Ide
Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mi. 23.9. / 19:45 - 21:15 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05606-9320
60 €

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen: **Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum** kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

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

P3141

Dagmar Thom
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:15 / 10 Termine
57 €

P3142

Liane Heßler
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 24.9. / 19:30 - 20:45 / 10 Termine
57 €

Autogenes Training, körpertherapeutische Übungen und Fantasiereisen

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, eine Unterlage und ein Kissen mitbringen.

P3145

Grundkurs

Heidmarie Hofmann, Heilpraktikerin
Immenhausen-Holzhausen

Bürgerhaus, Kasseler Str. 70
Do. 24.9. / 18:30 - 20:00 / 11 Termine
Anmeldung bis zum 14.9. nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05544-7209
55 €

P3146

Aufbaukurs

Heidmarie Hofmann, Heilpraktikerin
Immenhausen-Holzhausen

Bürgerhaus, Kasseler Str. 70
Do. 24.9. / 20:15 - 21:45 / 11 Termine
Anmeldung bis zum 14.9. nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05544-7209
55 €

Autogenes Training mit Atem- und Körperübungen

Aufbaukurs

P3147

Susanne Roth
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 14.9. / 19:15 - 20:45 / 10 Termine
50 €

BKK HERKULES
... da bin ich sicher!

In besten Händen!

Schon bevor Sie auf der Welt sind

Vertrauen Sie als Familie auf die Versicherung bei der BKK Herkules. Wir begleiten Sie bereits in der Schwangerschaft mit der Kostenübernahme von vielen zusätzlichen Früherkennungsuntersuchungen sowie der Hebammenrufbereitschaft und belohnen die Fürsorge der Eltern mit unserem Babybonus.

www.bkk-herkules.de

Betriebskrankenkasse Herkules | Telefon: 0561 20855-600 | Mail: sicher@bkk-herkules.de



Progressive Muskelentspannung (PME)

PME ist ein Verfahren der Tiefenmuskelentspannung, in dem durch aktives, systematisches Anspannen und Lösen bestimmter Muskelgruppen sowie mit der Konzentration auf den Atem ein Zustand tiefer körperlicher und seelischer Entspannung erreicht werden kann, der das Wohlbefinden steigert und Ängste mindert. Sie lernen, dieses Verfahren gezielt in Stress und Angst auslösenden Situationen anzuwenden. Für aktive Menschen empfehlenswert als Alternative zum Autogenen Training. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mit.

P3171

Tagesseminar
Brigitte Kauder

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Sa. 14.11. / 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 2.11.
25 €

P3172

Grundkurs
Dörte Petersen, Gesundheits-
/Ernährungsberaterin (TCM)

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 24.9. / 18:45 - 19:45 / 10 Termine
46 €

P3173

Grundkurs
Liane Heßler
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 24.9. / 18:00 - 19:15 / 10 Termine
57 €

TrophoTraining®

Die Sekundenübung für Ruhe, Gelassenheit, Regeneration und Lebensfreude

Tagesseminar

TrophoTraining® bewirkt von innen heraus eine Stärkung für konzentrierte Gelassenheit, Entspannung und Stressabbau. Es besteht aus sieben kleinen Übungsschritten, die aufeinander aufbauend eingeübt werden. Sie benötigen für das TrophoTraining® nur 3 x etwa 1 Minute Zeit am Tag und können es zu jeder Zeit an jedem Ort anwenden. Bereits nach kurzer Zeit des Übens stellen sich erfreuliche Ergebnisse wie größere Gelassenheit und ein Wohlgefühl ein.

P3190

Susanne Baberuxki

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Sa. 7.11. / 10:00 - 14:30
Anmeldung bis 23.10.
30 €

Feldenkrais-Methode® Bewusstheit durch Bewegung

Wer die Bewegung liebt und seine Beweglichkeit verbessern und erhalten möchte, liegt mit der Feldenkrais-Methode® richtig. Sie ist einfach, wohltuend, entspannend und ohne Vorerfahrung für jedes Alter geeignet.

Einfache Bewegungsabläufe werden bewusst und ohne Anstrengung ausgeführt. Dabei wird es möglich, sich selbst klarer zu spüren, eigene Grenzen zu erkennen und neue Bewegungs- und Handlungsspielräume zu entdecken. Nicht Leistungsdenken, sondern Neugierde und Bewegungsfreude stehen im Vordergrund. Über die Erfahrung vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten kann Stress abgebaut, Schmerz verringert und zu einer besseren Haltung gefunden werden. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Grundkurse

P3200

Sabine Chelmis

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Di. 22.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine
60 €

P3201

Sabine Chelmis

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mi. 23.9. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine
60 €

P3203

Maria-Elisabeth Porz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mi. 23.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine
60 €

P3204

Sabine Chelmis

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 23.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine
60 €

P3205

Maria-Elisabeth Porz
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 26.9. / 14:00 - 17:15
Anmeldung bis 21.9.
18 €

P3206

Maria-Elisabeth Porz
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 21.11. / 14:00 - 17:15
Anmeldung bis 9.11.
18 €

Aufbaukurs

Interessenten/innen - auch mit geringen Vorkenntnissen - können am Aufbaukurs teilnehmen. Wir beraten Sie gerne. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

P3207

Maria-Elisabeth Porz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine
60 €



Foto: NicoleHe/pixelio.de

Massagen

Für alle Massageangebote bitte unbedingt bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, wärmende Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Bitte nur zu zweit anmelden!

Massage zum Kennenlernen und Wohlfühlen

Tagesseminar

Sie lernen einzelne Griffe ausgewählter Massagetechniken kennen, um in entspannter Atmosphäre ihre wohltuenden Wirkungen auszuprobieren. Inhalte:

- Übungen zur Entspannung und bewussteren Körperwahrnehmung
- Angeleitete und zu zweit ausgeführte Massagen der Klassischen und der Fußreflexzonen-Massage, der Akupressur und der Craniosacral-Methode.

Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, wärmende Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Anmeldung nur zu zweit möglich!

P3250

Therese Bühlmann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 5.12. / 10:00 - 18:00
Anmeldung bis 20.11.
40 €



Ayurvedische Massage

Tagesseminar

Die ayurvedische Massage ist eine entspannende und zugleich energetisierende Tiefengewebebehandlung, die den ganzen Körper umfasst. Muskelverspannungen können gelöst werden, der Energiefluss wird aktiviert, und die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule wird verbessert. Öle und Pulver zur Reinigung und Entschlackung unterstützen die Massage. Sie erhalten einen guten Einblick in die Grundlagen dieser Technik in Bezug auf Rücken, Beine und Füße. Das Seminar bietet Ihnen Entspannung und Genuss pur. Bitte Laken, gr. Handtuch, Handtuchrolle für Knie o.ä., leichte Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen. Anmeldung nur zu zweit möglich!

P3252

**Bettina Reusse
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Sa. 10.10. / 10:00 - 18:00

Anmeldung bis 30.9.

40 €

+ € 3 für ayurvedisches Massageöl und Pulver an Kursleitung.

„Statt Kaffee und Schokolade“ - 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. Einfache und schnell zu erlernende Massagegriffe verhelfen zu deutlich spürbarer Entspannung und einem Wohlgefühl. Ziel ist, das Erlernte im Alltag leicht umsetzen zu können.

P3254

**Therese Bühlmann
Kassel**

Kita Sonnengarten, Daspelstr. 19
Sa. 21.11. / 14:00 - 18:00

Anmeldung bis 6.11.

20 €

+ 4 € Raummiete an Kursleitung

Kopf -, Gesichts- und Handmassage

Tagesseminar

Diese energetische Kopf- und Gesichtsmassage wird mit Akupressurpunkten, Reflexzonen und ayurvedischen Massagepunkten ausgeführt und wirkt sehr entspannend. Sie hilft gezielt gegen Stress, Kopfschmerzen, Ermüdung, Erschöpfungszustände und Verspannungen. Dabei wird durch die Stimulierung bestimmter Massagepunkte am Hinterkopf und im Gesicht den Körperzellen wieder positive Energie zugeführt. Bei der Hand-Massage werden unter anderem die Reflexzonen der Hände stimuliert, was eine entspannende Wirkung auf den

gesamten Körper sowie auf den Geist hat. Genau wie alle anderen Massagen steigert die Handmassage das Wohlbefinden und regt die Durchblutung des Körpers an.

Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, wärmende Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Anmeldung nur zu zweit möglich!

P3260

**Tuira Kögler, Heilpraktikerin
Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Raum 13

Sa. 14.11. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 29.10.

35 €

Partner-Massage mit Aromaölen

Tagesseminar

Die Verbindung von wohltuender Massage und ätherischen Ölen aus Blüten, Wurzeln oder der ganzen Pflanze ist ein Geschenk für Körper, Seele und Geist. Auf Grundlage von leicht zu erlernenden Streichungen und Massagegriffen sowie dem Duft und der Wirkung der Öle hilft die Massage, Stress und Verspannungen abzubauen. Im Vordergrund stehen Rücken-, Nacken- und eine wohltuende Beinmassage. Sie erfahren, welche Öl-Mischungen besonders geeignet sind, und mit wenigen Tropfen der Essenzen wird ein Massageöl hergestellt. Bitte nur zu zweit anmelden!

P3265

**Bettina Reusse
Kassel**

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

So. 6.12. / 10:00 - 18:00

Anmeldung bis 20.11.

40 €

Gegen einen Betrag von 6 € werden Trägeröl, Aroma-Öle, Fläschchen und Unterlagen gestellt. Ätherische Öle können gerne zusätzlich mitgebracht werden. Bitte ein Laken, großbrd Handtuch, Knierolle und Kopfkissen, Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

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 Partner etwas Gutes. Das Wohlbefinden wird gesteigert und Ihre Selbstheilungskräfte werden angeregt. Bitte zu zweit anmelden und bequeme Kleidung, eine Decke, Unterlage/Isomatte, dicke Socken, ein Handtuch, Wasser und Massageöl mitbringen.

P3266

**Antje Schäfer
Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Sa. 14.11. / 10:00 - 16:45

Anmeldung bis 2.11.

27 €

P3267

Antje Schäfer

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Sa. 16.1. / 10:00 - 16:45

Anmeldung bis 18.12.

27 €

Q3268

Antje Schäfer

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Sa. 20.2. / 10:00 - 16:45

Anmeldung bis 8.2.

27 €

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist eine dynamische Form des Yoga. Die Übungen sind kräftigend und meditativ, entspannend und belebend. Statt Rückzug aus der Welt fördert es die eigene Kraft, die Wahrnehmung und innere Stabilität, um Herausforderungen in Beruf und Alltag besser bewältigen zu können. Deshalb ist es für jedes Alter, unabhängig von der körperlichen Fitness, geeignet. Eine typische Yogastunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation.

Grundkurse

Diese Kursangebote richten sich an alle, die Kundalini-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

P3270

Tinka Sabine Hesse

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24

Mo. 21.9. / 16:00 - 17:30 / 12 Termine

60 €

P3271

Christina Pöhls

Kassel

Kundalini-Yoga Kassel, Kölnische Str. 183

Di. 22.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine

60 €

P3272

Angelika Dörr

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 23.9. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine

50 €

P3273

Tinka Sabine Hesse

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22

Do. 24.9. / 19:30 - 21:00 / 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 fördern Muskelaufbau und Flexibilität und verhelfen 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.

Power Yoga - Workout

Grundkurs

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 fördern Muskelaufbau und Flexibilität und verhelfen 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.

P3274
Reemt Bernert
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 23.9. / 16:30 - 17:30 / 12 Termine
40 €

P3275
Iris Cuntze
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:15 / 12 Termine
50 €

P3276
Marija Schwarz
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 24.9. / 16:30 - 17:45 / 15 Termine
62,50 €

P3277
Reemt Bernert
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 24.9. / 20:00 - 21:15 / 12 Termine
50 €

P3278
Iris Cuntze
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Fr. 25.9. / 17:15 - 18:15 / 12 Termine
40 €

P3279
Iris Cuntze
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Fr. 25.9. / 18:30 - 19:30 / 12 Termine
40 €

P3280
Marija Schwarz
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Fr. 25.9. / 18:30 - 19:45 / 15 Termine
62,50 €

Integrales Yoga

Integrales Yoga vereint verschiedene Yoga-Wege, um jeden Aspekt des Individuums zu entwickeln: körperlich, intellektuell und spirituell. Damit soll eine vollkommene und harmonische Entwicklung gefördert werden. Sie können durch Positionen, Atmungen, Konzentration, Tiefenentspannung und Meditation einen Zustand von tiefer Entspannung und ein körperlich, geistiges und emotionales Gleichgewicht erreichen. Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Grundkurse

P3281
Thais Moliné
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mi. 23.9. / 19:10 - 20:25 / 12 Termine
62,50 €

P3282
Thais Moliné
Vellmar-Niedervellmar

Kindertagesstätte, Steinstückerweg 21
Do. 24.9. / 18:05 - 19:20 / 12 Termine
Anmeldung bis 14.9.
62,50 €

P3283
Thais Moliné
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 21.9. / 10:00 - 11:15 / 12 Termine
50 €

Grund- und Aufbaukurs

P3284
Thais Moliné
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 21.9. / 19:10 - 20:25 / 12 Termine
62,50 €

Hatha-Yoga

Yoga ist ein altes indisches Selbsterfahrungssystem, das sich an den Menschen in seiner ganzen Vielfalt wendet. In Europa ist davon vor allem das Hatha-Yoga bekannt. Im Hatha-Yoga erschließt sich über den Weg des Übens ein tieferes Erleben und Erfahren des eigenen Körpers. Die Verbindung von Körper- und Atemübungen (Asanas und Pranayama), Entspannung und Konzentration, stärkt die körperliche Konstitution und verbessert das Allgemeinbefinden. Die Übungen wirken auf natürliche Weise der Zerstretheit und dem Stress entgegen und bringen Körper, Geist und Seele behutsam in Einklang.

BKK Gesundheitskonto
Die neue Freiheit der BKK HENSCHEL Plus

„BKK GesundPlus“
300,00 Euro für Ihre Gesundheit.

BKK HENSCHEL Plus Ihre Krankenkasse in der Region für die Region
Internet: www.bkkehenschelplus.de · Telefon 05 61 801-88 88



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.

P3285

**Gabriele Maria Mader
Helsa**

Gemeindezentrum, Berliner Str. 20
Mi. 23.9. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine
60 €

P3286

**Gordana Langhans
Immenhausen**

Jahnturnhalle, Grebensteiner Str. 4
Mi. 30.9. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine
50 €

P3287

**Uwe Siekmann
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 21.9. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine
60 €

P3288

**Uwe Siekmann
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 21.9. / 18:45 - 20:15 / 12 Termine
60 €

P3289

**Meinolf Ernst
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 22.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine
60 €

P3290

**Subash Bajaj
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 23.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine
60 €

P3291

**Oovi Patrao
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 24.9. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine
60 €

P3292

**Gabriele Maria Mader
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:00 / 12 Termine
40 €

Grund- und Aufbaukurse

Diese Angebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

P3296

**Rita Töllner
Ahnatal-Weimar**

Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Do. 24.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine
60 €

P3298

**Christina Lengyel
Calden**

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9
Do. 24.9. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine
50 €

P3299

**Marianne Guiard
Habichtswald-Ehlen**

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Di. 22.9. / 17:45 - 19:15 / 10 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174
50 €

P3300

**Marianne Guiard
Habichtswald-Ehlen**

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Di. 22.9. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174
50 €

P3301

**Petra Kimm
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 21.9. / 16:00 - 17:30 / 12 Termine
60 €

P3302

**Marija Schwarz
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mo. 21.9. / 17:45 - 19:15 / 15 Termine
75 €

P3303

**Meinolf Ernst
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mo. 21.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
75 €

P3304

**Claudia Tobisch
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Di. 22.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
75 €

P3305

**Claudia Tobisch
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Di. 22.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
75 €

P3306

**Gabriele Bittner
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Di. 22.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine
60 €

P3307

**Claudia Tobisch
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mi. 23.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
75 €

P3308

**Gabriele Bittner
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 23.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine
60 €

➔ Ich beweg mich, Yoga für den Einstieg,
Kurs P3591-94, Seite 101 f

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.



P3309
Petra Kimm
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Do. 24.9. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine
60 €

P3311
Marion Hanekamp
Kaufungen-Oberkaufungen
Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16
Mi. 23.9. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine
60 €
+ Raumnutzungsgebühren

P3312
Marion Hanekamp
Kaufungen-Oberkaufungen
Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 23.9. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine
75 €

P3313
Marion Hanekamp
Kaufungen-Oberkaufungen
Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 23.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
75 €

P3314
Marion Hanekamp
Kaufungen-Oberkaufungen
Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 23.9. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine
75 €

P3315
Gabriele Maria Mader
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 23.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine
60 €

P3316
Gabriele Maria Mader
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 23.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine
60 €

P3317
Simone Prager
Niestetal-Heiligenrode
Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32
Di. 22.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
75 €

P3318
Eva Barna
Schauenburg-Elgershausen
Elgerhaus, Amters Hof 3
Mi. 23.9. / 18:30 - 20:00 / 11 Termine
55 €

P3319
Marianne Guiard
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mo. 21.9. / 16:30 - 18:00 / 11 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 05606-6174
55 €

P3320
Iris Wagner
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mo. 21.9. / 19:50 - 21:20 / 12 Termine
60 €

P3321
Gabriele Lieblein
Vellmar
Ahnatschule, Mittelring
Mi. 23.9. / 16:15 - 17:45 / 10 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 0561- 818124 nach 17:00
Uhr
50 €

P3322
Gabriele Lieblein
Vellmar
Ahnatschule, Mittelring
Mi. 23.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 0561- 818124 nach 17:00
Uhr
50 €

P3323
Gabriele Lieblein
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 24.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 0561- 818124 nach 17:00
Uhr
50 €

P3324
Für Frauen
Rita Töllner
Vellmar-West
Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12
Mi. 23.9. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine
60 €

P3325
Iris Wagner
Wolfhagen
Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock
Mi. 23.9. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine
60 €

P3326
Marianne Guiard
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mi. 23.9. / 9:30 - 11:00 / 10 Termine
50 €

P3327
Anette Völkel
Zierenberg
Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Di. 22.9. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 0561-9885666
50 €

P3328
Tanja Gantarev
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 21.9. / 15:15 - 16:45 / 12 Termine
60 €

P3329
Tanja Gantarev
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 21.9. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine
60 €

P3330
Rita Töllner
Ahnatal-Weimar
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Mi. 23.9. / 19:30 - 21:00 / 12 Termine
60 €

Aufbaukurse
Voraussetzungen: Yoga-Erfahrungen, mindes-
tens aber Grundkurs.
Diese Angebote richten sich an alle, die Hat-
ha-Yoga kennen lernen wollen oder ihre
Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möch-
ten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in
den ersten beiden Stunden.
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, eine Iso-
matte und dicke Socken mitbringen.

P3332
Tanja Gantarev
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 21.9. / 18:45 - 20:15 / 12 Termine
60 €

P3333
Alexandra De Neufville
Baunatal-Altenritte
Vereinshaus, Ritterstr. 1
Di. 22.9. / 8:30 - 10:00 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 0561- 498518
60 €

P3335
Rosemarie Hülsmann
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Mi. 23.9. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine
60 €

P3336
Iris Wagner
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mo. 21.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine
60 €

P3337
Gabriele Lieblein
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 24.9. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, , Tel. 0561- 818124 nach 17:00
Uhr
50 €

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten
Präventionskursen in den Bereichen:
**Bewegung, Stressbewältigung/Entspan-
nung, 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.



P3338

Volker Pimpl
Baunatal-Altenritte
Vereinshaus, Ritterstr. 1
Mo. 14.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 05625-5645
50 €

P3339

Volker Pimpl
Baunatal-Altenritte
Vereinshaus, Ritterstr. 1
Mo. 14.9. / 19:50 - 21:20 / 10 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 05625-5645
50 €

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.

P3345

Subash Bajaj
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Fr. 25.9. / 16:45 - 18:15 / 12 Termine
60 €

Yoga & Ayurveda für das Wohlbefinden

Tagesseminare

Sie erlernen, wie Sie sich mit Hilfe von einfachen Massagetechniken, Grundkenntnissen der Ernährung und Meditation besser vor den physischen und psychischen Belastungen des Alltags schützen können. Diese, aus der ayurvedischen Heilkunst stammende Techniken wie Yoga-Haltungen, Selbstmassage-, Atmungs- und Meditationstechniken werden ayurvedisch-typgerecht vermittelt. Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

P3347

Teil 1
Thais Moliné
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
So. 8.11. / 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 26.10.
23 €

P3348

Teil 2
Thais Moliné
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
So. 29.11. / 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 16.11.
23 €

Hatha-Yoga für den Rücken

Grundformen des Hatha-Yoga werden kombiniert mit Dehn- und Kräftigungsübungen zur Stabilisierung des Rückens, zur Förderung des Muskeltonus und Haltungsbewusstseins. Die konzentrierte Ausführung einzelner Übungen beeinflusst positiv das Körperbewusstsein im Zusammenspiel von Meditation und Atemübungen. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Grundkurs

P3350

Petra Kimm
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 22.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine
60 €

Aufbaukurse

Grundformen des Hatha-Yoga werden kombiniert mit Dehn- und Kräftigungsübungen zur Stabilisierung des Rückens, zur Förderung des Muskeltonus und Haltungsbewusstseins. Die konzentrierte Ausführung einzelner Übungen beeinflusst positiv das Körperbewusstsein im Zusammenspiel von Meditation und Atemübungen. Voraussetzung: Hatha-Yoga Grundkurs. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

P3354

Monica Ortiz Vives
Kassel
Praxis Breuer-Knuf, Mergellstr. 40
Mo. 28.9. / 9:00 - 10:15 / 12 Termine
50 €
+ € 20 Raumnutzung an Kursleitung

P3355

Monica Ortiz Vives
Kassel
Praxis Breuer-Knuf, Mergellstr. 40
Mo. 28.9. / 16:00 - 17:30 / 12 Termine
60 €
+ € 20 Raumnutzung an Kursleitung

P3357

Monica Ortiz Vives
Kassel
Praxis Breuer-Knuf, Mergellstr. 40
Do. 1.10. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine
60 €
+ € 20 Raumnutzung an Kursleitung

Hatha-Yoga nach dem Sternzeichen im Mondkalender

Grund- und Aufbaukurse

Die 12 Sternzeichen durchlaufen in einem Rhythmus von 2-3 Tagen den 29 Tage dauernden Mondmonat. Die Wocheneinteilung ist am Himmel sichtbar, Vollmond, Halbmond... Den einzelnen Sternzeichen sind Körperzonen oder Organen zugeordnet. Bei zunehmendem Mond werden aufbauende und stärkende Körperübungen durchgeführt, die zur Schonung und Erholung einladen. Bei abnehmendem Mond liegt der Schwerpunkt auf Übungen, die die Regenerationsfähigkeit des Körpers unterstützen und zur Aktivität und Energieverabausgabe verlocken. Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte bzw. Yogamatte, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

P3360

Maria Pallinger
Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mi. 9.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine
50 €

P3361

Maria Pallinger
Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mi. 9.9. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine
50 €

P3362

Maria Pallinger
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Di. 8.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine
50 €

P3364

Maria Pallinger
Immenhausen
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 7.9. / 16:15 - 17:45 / 10 Termine
50 €

P3365

Maria Pallinger
Immenhausen
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 7.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine
50 €

P3366

Maria Pallinger
Immenhausen
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 7.9. / 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.

P3367

Thais Moliné
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 21.9. / 17:45 - 19:00 / 12 Termine
62,50 €

P3368

Aufbaukurs
Thais Moliné
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 23.9. / 17:45 - 19:00 / 12 Termine
62,50 €

Yin-Yoga und Faszien-Training

Dieser moderne Yoga Stil hat sich aus Hatha Yoga heraus entwickelt. Die Besonderheiten liegen darin, dass die Körperübungen (Asanas) deutlich länger gehalten werden - zwischen 3 bis 10 Minuten. Zudem geht es nicht um den Einsatz von Kraft, sondern Atem und Gewahrsein werden genutzt, um sanft bis in die verschiedenen Bindegewebschichten (Faszien) hinein zu öffnen und zu dehnen. Die achtsame und sanfte Übungspraxis hält die Gelenke geschmeidig, lindert Rückenschmerzen und verbessert den Chi-Fluss, unserer Lebenskraft, im Körper. Wie bei einer Akupunktur werden zudem die Meridiane im Körper aktiviert. Yin-Yoga ist ein guter Ausgleich zum Alltagsstress, für Sporttreibende, die als Ausgleich den Dehnereffekt suchen, und für alle ein Weg zu mehr Gelassenheit. Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

P3370

Petra Kimm
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 22.9. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine
60 €

P3371

Petra Kimm
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 24.9. / 16:00 - 17:30 / 12 Termine
60 €

P3372

Marija Schwarz
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Fr. 25.9. / 16:45 - 18:15 / 12 Termine
60 €

Flowing- Yoga

Dieses Yoga ist ein sanftes, sinnliches Körpertraining, das sich aus verschiedenen Techniken zusammensetzt. Es beinhaltet konkrete Übungen aus dem Yoga, Meridianstretching, der somatischen Körper- und Bewegungstherapie und es gibt Raum, den eigenen Bewegungen zu folgen. Ein bewegendes Training, das nach innen führt, einlädt, auf die feinen Stimmen des Körpers zu lauschen und im Moment zu sein. Flowing-Yoga entschleunigt, entspannt und erfrischt zugleich.

P3373

Sabine Funda
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Di. 22.9. / 20:00 - 21:15 / 12 Termine
50 €

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.

P3376

Angelika Dörr
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 23.9. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine
50 €

Yoga und Entspannung

Grund- und Aufbaukurs

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.

P3380

Kerstin Friebe
Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Mi. 16.9. / 18:00 - 19:30 / 8 Termine
62,50 €
+ Materialkosten 7,50 €
+ Raumnutzungsgebühren

P3381

Kerstin Friebe
Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Mi. 16.9. / 19:45 - 21:15 / 8 Termine
62,50 €
+ Materialkosten 7,50 €
+ Raumnutzungsgebühren

P3382

Sabine Ide, Kay Sabine Heinemann-Gross
Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mo. 21.9. / 17:45 - 19:15 / 14 Termine
80 €

P3383

Thais Moliné
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 30.9. / 16:30 - 17:30 / 10 Termine
39,50 €

P3384

Thais Moliné
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 24.9. / 13:00 - 14:00 / 12 Termine
40 €

Yoga body work

Tagesseminar

Yoga in einer anderen Dynamik und Intensität erleben! Spielerisch und mit Leichtigkeit gehen wir in „Stellung“. Längeres Halten der Asanas fördert sowohl den Muskelaufbau als auch die Dehnfähigkeit unseres Körpers. Geeignet für alle Yoga Praktizierenden.

P3385

Monica Ortiz Vives
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Sa. 28.11. / 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 13.11.
25 €

Kum Nye Yoga

Grund- und Aufbaukurs

Kum Nye, ein tibetisches Heil-Yoga, ist ein Übungssystem für Körper und Geist. Es ist einfach und dennoch sehr effektiv und bewirkt, dass Spannungen, Stress und andere körperliche Beschwerden sich deutlich vermindern oder ganz auflösen. Ebenso hilft es, Konzentrationsschwierigkeiten, innere Unausgeglichenheit und Unruhe auszugleichen. Sie machen bisher unerschlossene Reserven körperlicher und geistiger Kraft und Vitalität für sich positiv nutzbar. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

P3386

Marietta Bettermann-Nolle
Kaufungen-Niederkaufungen

Jugendheim, Windhäuser Str. 28
Di. 22.9. / 17:30 - 19:00 / 12 Termine
60 €



Foto: Milla M., edited by Trevy M

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.

P3388

Monica Ortiz Vives
Nieste

Jugendburg Sensenstein
Fr. 4.9. / 17:30 - 21:30
Sa. 5.9. / 10:00 - 16:00
So. 6.9. / 8:00 - 14:00
Anmeldung bis 10.7.

84 €

Leistungen:
inkl. Seminargebühr
+ 104 € für Ü/EZ, VP
+ Anreise

P3389

Monica Ortiz Vives
Nieste

Jugendburg Sensenstein
Fr. 29.1. / 17:30 - 21:30
Sa. 30.1. / 10:00 - 16:00
So. 31.1. / 8:00 - 14:00
Anmeldung bis 8.1.

84 €

Leistungen:
inkl. Seminargebühr
+ 104 € für Ü/EZ, VP
+ Anreise

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 warme Socken mitbringen.

P3390

Monica Ortiz Vives
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
So. 6.12. / 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 20.11.
25 €

P3391

Monica Ortiz Vives
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
So. 22.11. / 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 9.11.
25 €

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.

P3393

Claudia Tobisch
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Sa. 10.10. / 10:00 - 13:00
Anmeldung bis 2.10.
15 €

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.

P3394

Claudia Tobisch
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
So. 6.12. / 14:00 - 17:00
Anmeldung bis 20.11.
15 €

Lach Yoga (Hasya Yoga) -

Ein heiterer Weg zur Gelassenheit

Lachyoga ist eine Kombination von Bewegungs-, Entspannungs- und Lachübungen. Sie stärken u.a. das Immunsystem, wirken entspannend, aktivieren die Atmung, stärken Herz und Kreislauf und setzen Glückshormone frei. Neben theoretischen Aspekten stehen Übungen zum Lockern der „Lachmuskulatur“, Tiefenentspannung und immer wieder fröhliches, befreiendes Lachen auf dem Programm. Zudem entwickeln Sie Ideen, Lachen in Ihrem Leben zu integrieren. Je öfter Sie lachen, desto leichter geht es. Bitte lockere Kleidung, Kissen und eine Decke mitbringen.

P3397

Christoph Heisig
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 17.11. / 19:45 - 21:15 / 3 Termine
Anmeldung bis 9.11.
23 €

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.

P3400

Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mo. 21.9. / 8:45 - 10:00 / 12 Termine
50 €



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.

P3401

Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Kassel

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

Saal

Mo. 21.9. / 10:00 - 11:15 / 12 Termine

50 €

Das Nieren-Qigong des Daoyin Yangsheng Gong

Diese anspruchsvollen Übungen aktivieren die Fähigkeit, Wärme zu entwickeln, sie füllen Kraft- und Substanz-Reserven auf, helfen dabei, sich nach innen zu wenden und Lebens-themen sowie Wertmaßstäbe zu klären. Sie fördern besonders die Distanz zu Alltags-Belastungen und gelten damit in der Chinesi-schen Medizin als „lebensverlängernd“.

P3402

Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee

19, Raum H.22

Mo. 21.9. / 19:30 - 20:45 / 12 Termine

50 €

P3403

Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeits-führungen und Übungen zur inneren Samm-lung.

Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Kassel

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

Saal

Do. 24.9. / 11:00 - 12:15 / 12 Termine

50 €

Qigong - Organstärkendes Gehen

Die fünf verschiedenen Geh-Formen des Qi-gong stärken und regulieren die Funktion der Hauptorgane in der chinesischen Medizin: Nie-re, Leber, Herz, Milz und Lunge. Das langsame und bewusste Gehen wird mit einer speziellen Atmung kombiniert, die zu verstärkter Sauer-stoffzufuhr und innerer Reinigung des Körpers führt.

P3404

Barbara Evers

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14

Sa. 21.11. / 14:00 - 18:00

Anmeldung bis 6.11.

20 €

+ 7 € für Raumnutzung an Kursleitung

Qigong zur Gesundheitspflege

Grund- und Aufbaukurs

Das Programm besteht im ersten Teil aus ruhi-gen Übungen zur Atemregulierung und Kör-perwahrnehmung sowie Lockerungsübungen für Schultern und Rücken. Die folgenden flie-Benden Bewegungsabläufe kräftigen den Kör-per, regen den Energiefluss an und wirken beru-higend auf Gedanken und Gefühle. Ein Neueinstieg ist nur nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich, Tel: 0561-7 39 27 54.

P3405

Inga Zieglmeier

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1

Di. 22.9. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine

77,50 €

P3406

Inga Zieglmeier

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Do. 24.9. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine

77,50 €

→ Ich beweg´ mich

Qigong für Ruhe und Bewegung -

Die Acht Brokate

Siehe auch Kurs P3597, Seite

Qigong Yangsheng

15 Ausdrucksfor men

Qigong Yangsheng ist eine aktivierende und zu gleich entspannende Übungsmethode ba-sierend auf den Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Mit dieser Qi-gong-Form erlernen Sie eine einfache Metho-de, um die Gelenkigkeit, Vitalität ihres Körpers zu erhalten. Sanfte, fließende Bewegungen im Einklang mit der Atmung ermöglichen Körper, Seele und Geist in ihre natürliche Balance zu-rückfinden. Die „15 Ausdrucksformen“ sind eine interessante und abwechslungsreiche Übungsfolge zur Kräftigung des Körpers sowie zur Regulierung und Vertiefung des Atems, die zu mehr innerer Gelassenheit und Ruhe führen können.

P3407

Katharina Backhauß

Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal

Do. 24.9. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine

60 €

Qigong und Salutogenese

Sie lernen einfache Qigong-Bewegungen nutzbar zu machen für Ihre natürlichen alltäg-lichen Körperhaltungen und Bewegungen. Die Verbindung mit stressabbauenden Imaginati-onsübungen in Stille und Bewegung ermög-licht, eine positive geistige und körperliche Haltung als spürbare Einheit wahrzunehmen und in den Alltag zu integrieren.

P3408

Vera Mennemeier, Heilpraktikerin

Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2

Mi. 30.9. / 19:30 - 20:45 / 12 Termine

64,50 €

Qigong nach den fünf Elementen

Die Lehre der fünf Elemente (Wandlungspha-sen) zeigt, wie die Natur sich in unserem Kör-per widerspiegelt. Alle Elemente - entspre-chend des Ansatzes der Traditionellen Chinesi-schen Medizin (TCM), Wasser, Holz, Feuer, Er-de und Metall - sind in uns vertreten und soll-ten sich idealerweise im Gleichgewicht befin-den. Die Übungen stärken und harmonisieren die Funktion der inneren Organe und kräfti-gen unsere Konstitution und Grundvitalität. Die sanften Bewegungen sind den Hauptorga-nen der chinesischen Medizin zugeordnet: Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Stunden ab.

P3409

Barbara Evers

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14

Di. 22.9. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine

50 €

+ 25 € für Raumnutzung an Kursleitung

Volle Kostenerstattung durch die Krankenkasse?
Pro Jahr 500 Euro für Gesundheitskurse, ohne prozentuale Begrenzung

BKK WIRTSCHAFT UND FINANZEN

Frankfurter Straße 174
34134 Kassel

0800 56 61 800
www.bkk-wf.de

**P3410**

Barbara Evers

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14

Mi. 23.9. / 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. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

P3411

Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Mo. 21.9. / 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.

P3412

Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 23.9. / 10:30 - 11:45 / 12 Termine

50 €

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 anre-

gend als auch ausgleichend wirkt.

P3414

Norbert Frank

Kassel

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 2. Stock

Do. 8.10. / 17:00 - 18:00 / 12 Termine

40 €

+ € 8 Raumnutzung an Kursleitung

„Acht Brokate“ Qigong*Grundkurs*

Die „Acht Brokate“ ist eine einfache und wirkungsvolle Form des Qigong. Sie zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Die sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Kräftigung der Muskulatur und Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen. Gut für alle, die einen Einstieg in das Qigong suchen und ideal für die tägliche Praxis.

P3415

Evelyn Birkenfeld-Du

Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2

Di. 22.9. / 17:00 - 18:00 / 12 Termine

60 €

P3416

Katharina Backhauf

Kassel

Jean-Paul-Schule, Württemberger Str. 18, Eurythmiesaal

Di. 22.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine

60 €

+ 10,- € Raummiete an Kursleitung

18 Bewegungen des Taiji/Qigong*Bewegung mit Leichtigkeit*

Die Wolken teilen, fliegen wie eine Wildgans, das Herz öffnen... 18 Bewegungen des Taiji/Qigong, um das „Loslassen“ zu üben. Das Loslassen von überschüssiger Anspannung führt im Alltag zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Übungen stärken die körperliche und seelische Stabilität, sind für jedes Alter geeignet und können in vielen Alltagssituationen angewendet werden. Bitte bequeme Kleidung, wärmende Socken und eine Isomatte mitbringen.

P3418

Ute Schulz

Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20, R. 311

Do. 5.11. / 18:30 - 19:30 / 5 Termine

Anmeldung bis 23.10.

22 €

P3419

Ute Schulz

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Sa. 28.11. / 13:30 - 18:00

Anmeldung bis 13.11.

22 €

Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Diese chinesische Bewegungskunst wird auch als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet. Langsame, fließende Bewegungen, im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Möglichkeiten des Körpers, können zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und konzentrierter Entspannung führen. Durch den „Fluss der Bewegung“ wird der gesamte Organismus harmonisiert und damit das geistige und körperliche Wohlbefinden gesteigert. Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet. In diesen Kursen wird primär die Taijiquan-Form des Yang-Stil nach Yang Cheng Fu geübt (Cheng-Man-Ching-Tradition/Kurze Form). Taijiquan ermöglicht Ihnen:

- abzuschalten und Abstand zu gewinnen
- zur Ruhe zu kommen
- Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden
- Ihre Körperhaltung zu verbessern
- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden
- Ihre Gesundheit zu stärken
- Ihre Energie und Lebensfreude zu steigern
- Ihre Konzentration auf eine Sache zu richten, zu fokussieren
- Ihre Präsenz und Durchsetzungsfähigkeit zu erhöhen.

Bitte Bewegungsbekleidung und Socken oder Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.

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.



Grundkurse

Einführung in die Grundprinzipien des Taiji, Yang-Stil 1. Teil. 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.

P3420
Achim Rache
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 28.9. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine
50 €

P3421
Evelyn Birkenfeld-Du Lohfelden
Söhreschule, Lange Str.
Do. 24.9. / 17:30 - 19:00 / 12 Termine
60 €

Aufbaukurs II
Form 88 (1-32)

P3422
Dina Kastner-Sheng
Baunatal-Großenritte
Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mi. 23.9. / 19:30 - 21:00 / 12 Termine
60 €

P3423
Vertiefung und Weiterführung des Yang-Stils, Schwerpunkt: 1. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache möglich.
Achim Rache
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 1.10. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine
50 €

Aufbaukurs III
Form 24 (1-24)

P3426
Dina Kastner-Sheng
Baunatal-Großenritte
Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mo. 21.9. / 19:30 - 21:00 / 12 Termine
60 €

P3428
Dina Kastner-Sheng
Baunatal-Großenritte
Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Di. 22.9. / 19:00 - 20:30 / 12 Termine
60 €

Aufbaukurs IV
Korrektur und Vertiefung des Yang-Stil, 1. und 2. Teil der Form.
Quereinstieg nach Rücksprache möglich.

P3429
Achim Rache
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 28.9. / 17:45 - 19:15 / 10 Termine
50 €

Aufbaukurs XII
Korrektur und Vertiefung des Yang-Stil, Schwerpunkt: 3. Teil der Form.
Quereinstieg nach Rücksprache möglich.

P3430
Achim Rache
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 1.10. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine
50 €

Taijiquan

Intensiv Training

Tagesseminar

Prinzipien, Korrektur und Vertiefung Form: Yang-Stil. Anwendungsbezogene interaktive Partnerarbeit.

Voraussetzung: Ganze Form und Übungspraxis.

P3432
Achim Rache
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 10.10. / 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 2.10.
50 €

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.

P3437
Norbert Frank
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Di. 6.10. / 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!

P3440
Matthias Mertens
Kassel
Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle
Do. 24.9. / 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-Jutsu, Judo, Kickboxen und Aikido entsteht eine effektive und wirkungsvolle Verteidigung. Geeignet für Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger von 15-60 Jahren und darüber hinaus.

P3441

**Manuel Leckebusch
Baunatal-Altenbauna**

Baunataler Werkstätten, Kirchbaunaer Str. 19
Di. 22.9. / 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 Halblenturnschuhe mitbringen.

P3443

**Sabine Mackrodt
Kassel**

WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10
Sa. 16.1. und So. 17.1. / 10:00 - 14:00
Anmeldung bis 18.12.
40 €
+ € 5 für Raumnutzung

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.

Meditation

Meditation - aber welche?

Sie liebäugeln schon länger damit zu meditieren, wissen aber nicht so recht, welche Meditationsform für Sie die Richtige ist, und haben Lust, gemeinsam in der Gruppe verschiedene Meditationen auszuprobieren? Dann sind Sie hier richtig! Nach einer kurzen Phase des Ankommens und der Lockerung erproben wir gemeinsam verschiedene Meditationsformen, wobei es nicht darum geht, „irgendetwas zu erreichen“, sondern ganz frei von Erwartungen zu schauen, was passiert und was wir in uns entdecken. Dabei können Tanz, Stimme, geführte Meditationen, Bewegung oder die Stille das Vehikel sein, im Hier und Jetzt anzukommen und sich selbst und seinem Herzen näher zu kommen. Es „darf“ in jeder gewünschten Position meditiert werden! Bitte dicke Socken, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

P3449

**Susanne Schwinning
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 5.10. / 19:30 - 20:45 / 12 Termine
Anmeldung bis 30.9.
50 €

Meditation

Dem Alltag Tiefe geben

Meditation wird in der Weise geübt, wie sie aus östlichen und westlichen Kulturkreisen überliefert ist. Stille Meditation wechselt sich ab mit meditativer Bewegung und Gebärde, Spannungs- 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.

P3450

**Carola Justo
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Di. 22.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
75 €

P3451

**Carola Justo
Kassel**

Jean-Paul-Schule, Württemberger Str. 18, Eurythmiesaal
Do. 24.9. / 17:15 - 18:45 / 12 Termine
60 €

P3452

**Carola Justo
Kassel**

Jean-Paul-Schule, Württemberger Str. 18, Eurythmiesaal
Do. 24.9. / 19:00 - 20:30 / 12 Termine
60 €
+ € 20 Raummiete an Kursleitung



Meditation im Kloster

Wochenendseminare

Fern von Ablenkungen üben wir im Kloster Frauenberg/Fulda oder 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.

P3456

**Carola Justo
Hünfeld**

St. Bonifatiuskloster, Klosterstr. 8
18. - 20.9. / 3 Termine
Fr. Anreise bis 17:00, So. Abreise 13:00
Anmeldung bis 28.8.
194,50 €
Inkl. Unterkunft im EZ und Verpflegung.

P3457

**Carola Justo
Hünfeld**

St. Bonifatiuskloster, Klosterstr. 8
4. - 6.12. / 3 Termine
Fr. Anreise bis 17:00, So. Abreise 13:00
Anmeldung bis 13.11.
194,50 €
Inkl. Unterkunft im EZ und Verpflegung

P3458

**Carola Justo
Fulda**

Kloster Frauenberg, Am Frauenberg 1
22. - 24.1. / 3 Termine
Fr. Anreise bis 17:00, So. Abreise 13:00
Anmeldung bis 23.12.
179 €
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.

Selbstsicher älter werden

Zivilcourage zeigen. Haustürgeschäfte richtig begegnen. Schutz vor Diebstahl.

An Beispielen aus eigener Erfahrung werden realistische Szenarien nachgestellt. Gemeinsam mit dem Trainer werden Auswege, Lösungs- und Verteidigungsstrategien gesucht. Für Frauen

Horst Reuter

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 15.9. / 10:00 - 11:30

gebührenfrei

Bürgerinnen befragen Bürgermeister Michael Reuter

Für Frauen

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 20.10. / 10:00 - 11:30

gebührenfrei

Freude und Entspannung mit Lach Yoga

Lachen, die günstigste und fröhlichste Gesundheitsvorsorge, aktiviert Herz, Kreislauf, Atmung und das Immunsystem.

Für Frauen

Christoph Heisig

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 17.11. / 10:30 - 12:00

5 €

Warme Getränke für die kalte Jahreszeit

Wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, tut etwas Warmes unserer Seele besonders gut.

Welche warmen Getränke fördern besonders in der kalten Jahreszeit unsere Gesundheit?

Vom Tee bis zum Vitamincocktail ist alles dabei.

Für Frauen

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 19.1. / 10:00 - 11:30

5 €

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.

Nicht mit mir!

Selbstbehauptung - Selbstverteidigung für Frauen

Es gibt Situationen, in denen Sie sich körperlich oder mental bedrängt oder sogar angegriffen fühlen. Und es gibt Wege und Orte, die unheimlich sind, wenn Sie sie passieren. Doch jede Frau hat Stärken, Mittel und Möglichkeiten sich zu wehren und sich zu behaupten.

Sie erfahren, wie Sie solchen Situationen vorbeugen können und wie Sie sich sogar mit Alltagsgegenständen zur Wehr setzen können. Außerdem lernen Sie, wie Sie die Schwachstellen des Angreifers für Ihre Verteidigung sinnvoll nutzen können.

Für Frauen

Susanne Schachtschneider

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1

Do. 10.9. / 20:00 - 21:30

5 €

Die Wechseljahre - Hormone und Symptome - zurück zur Balance

Ob Sie in der Übergangsphase sind, mitten drin oder bereits in der Menopause, Sie erhalten Informationen zu den Themen: Hormone und Hormonstörungen, Symptome der Wechseljahre und deren Ursachen sowie Vorschläge aus der Naturheilkunde, um zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden zurück zu finden.

Für Frauen

Tarina Simone Kruse, Heilpraktikerin

Söhrewald-Wellerode

Gemeindehaus, An der Kirche 2

Do. 5.11. / 9:30 - 11:00

5 €

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. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, wärmende Socken, eine Unterlage und ein kleines Kissen mitbringen.

Für Frauen

Tuira Kögler, Heilpraktikerin

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1

Do. 14.1. / 20:00 - 21:30

5 €



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.

P3503

Für Frauen
Bitte ein Handtuch mitbringen.
Heidi Hopf
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Di. 8.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine
50 €

P3504

Monika Bartoszewska, Heilpraktikerin
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 21.9. / 9:00 - 10:00 / 15 Termine
50 €

P3505

Birgit Ewald
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 21.9. / 10:15 - 11:15 / 15 Termine
50 €

P3506

Thomas Breuer
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Mo. 21.9. / 16:15 - 17:15 / 15 Termine
50 €

P3507

Thomas Breuer
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Mo. 21.9. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine
50 €

P3510

Birgit Ewald
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 23.9. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine
50 €

P3511

Monika Bartoszewska, Heilpraktikerin
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 24.9. / 10:15 - 11:15 / 15 Termine
50 €



Foto: Matthias Kabel

P3512

Ab 60 Jahre
Elke Keller
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 24.9. / 14:20 - 15:20 / 15 Termine
50 €

P3513

Für Frauen
Jutta Kilian
Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 29.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine
50 €

P3515

Für Frauen ab 60
Birgit Wehn
Schauenburg-Hoof
Grundschule, Wahlgemeinde 17
Mo. 21.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine
50 €

P3518

Für Frauen
Rita Töllner
Vellmar-West
Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12
Di. 22.9. / 10:00 - 11:30 / 10 Termine
50 €

P3519

Für Frauen
Jutta Bickel
Vellmar-West
Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12
Di. 1.9. / 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.

P3520

Thomas Breuer
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Mo. 21.9. / 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.

P3521

Margret Hüther
Immenhausen
Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Di. 15.9. / 10:00 - 11:00 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05673-3999
40 €

Ausgleichsgymnastik 60+

Komm her - mach mit!

Wer Lust hat, sich nach Musik zu bewegen, um etwas für seinen Körper zu tun, ist herzlich willkommen. Den Alltagsstress abschüttern, fit und munter werden.

P3523

Elke Keller
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Di. 22.9. / 9:00 - 10:00 / 16 Termine
53,50 €

P3524

Elke Keller
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Di. 22.9. / 10:00 - 11:00 / 16 Termine
53,50 €

P3525

Elke Keller
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Di. 22.9. / 11:00 - 12:00 / 16 Termine
53,50 €



Ausgleichsgymnastik mit Pilatesübungen

Stabilisierung der allgemeinen Beweglichkeit durch gezieltes Durcharbeiten des Körpers. Die Wirbelsäule wird durch Stretching und Pilatesübungen positiv unterstützt.

P3527
Eva Barthel
Kassel
Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50, Turnhalle
Mi. 23.9. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine
50 €

P3528
Eva Barthel
Kassel
Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50, Turnhalle
Mi. 23.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine
50 €

Ausgleichsgymnastik

Auch für Ungeübte

Bewegungen, die gesund und elastisch erhalten, die Muskulatur aufbauen und Haltungsschäden vorbeugen.

P3533
Anni Haack
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 25.9. / 9:30 - 10:30 / 15 Termine
50 €

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.

P3539
Für ältere Frauen
Sigrid Wellershaus
Fuldabrück-Dörnhagen
Sporthalle, Dennhäuser Str.
Di. 1.9. / 10:30 - 11:30 / 13 Termine
43,50 €

Gesund und Fit im Alter

Geeignet für Sportneu- und Wiedereinsteiger, besonders für ältere Menschen, die gesund, flexibler und kräftiger werden und bis ins höchste Alter bleiben wollen. Der einfache Stuhl wird dabei als universell einsetzbares Trainingsgerät benutzt und unterstützt einen sanften Einstieg und Übergang zu einer aktiven Phase. Ein sinnvoller Übungsaufbau mit dosierter Kräftigung und Dehnung der Muskulatur führt zur Entwicklung der Mobilität und Beweglichkeit. Der gezielte Aufbau von Stärke vermittelt ein Selbstwert- und Sicherheitsgefühl.

Bitte in bewegungsfreudiger Kleidung kommen und ein Handtuch und Trinkwasser mitbringen.

P3540
Lubov Zufall-Korsakowa
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 23.9. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine
50 €

Ganzkörpertraining

Schwerpunkt Rücken

Mit speziell ausgewählten Übungen kräftigen Sie gezielt die Nacken-, Rücken-, Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Sie stärken damit Ihren Halte- und Bewegungsapparat und das Immunsystem. Atem-, Dehnungs- und Entspannungsübungen lassen Ihren Alltagsstress vergessen. Sie entwickeln ein neues Körperbewusstsein, trainieren Ihre Ausdauer und können Ihre Verspannungen lösen. Bitte eine Isomatte mitbringen.

P3544
Rita Töllner
Ahnatal-Weimar
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Mi. 23.9. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine
40 €

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.

P3550
Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 22.9. / 15:30 - 16:30 / 15 Termine
50 €

Tanzgymnastik

Ausgewogene Gymnastik mit Elementen aus dem modernen und dem klassischen Tanz.

P3560
Verena Schwab
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mo. 21.9. / 11:45 - 12:45 / 15 Termine
50 €

Selbstständig und kompetent im Alter - gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

Gedächtnistraining und Übungen zur kognitiven Aktivierung, Übungen und Spiele zur Bewegungskoordination sowie Wissensvermittlung und Austausch, 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 unserer Sonderseite S. 172??.

S	E	L	B	S	T	S	T	Ä	N	D	I	G		
G			K	O	M	P	E	T	E	N	T			
E						T								F
M		I	M		G		R			A	L	T	E	R
E				A				A		S				E
I			T						I					U
N		L						N		N				D
S	L						T	B			I			E
A	K	T	I	V		H		E				N		
M					C			W						G
				Ä				E			G			
								G			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



Ich beweg' mich!
Der Gesundheitspartner
Ihrer Volkshochschule

Ich beweg' mich!

Eine gemeinsame Aktion der
Apotheken Umschau und Ihrer vhs.
Jetzt Kurs buchen!



Ich beweg' mich!

Eine Kooperation der Apotheken Um-
schau und Ihrer Volkshochschule

Ich beweg' mich! Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln auf-
bauen

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.

P3580

Birgit Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum

Do. 24.9. / 16:45 - 17:45 / 15 Termine
50 €

P3582

Heidrun Richter-Peter

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Di. 29.9. / 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.

P3585

Christina Schweiger

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Fr. 6.11. / 14:30 - 15:45 / 11 Termine

Anmeldung bis 28.10.

37 €

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.

P3587

Katrin Knaf

Kassel

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14,
Turnhalle

Mi. 23.9. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine

50 €

Ich beweg' mich! Nordic Walking zum Einstieg

Schritt für Schritt den Weg zu mehr Ausdauer gehen. Sie finden gemeinsam mit anderen den Einstieg in ein sanftes Ausdauertraining. Sie erleben die positiven Wirkungen des Laufens und erfahren viel über Laufstil, individuelle Trainingssteuerung, gesundheitliche Hintergründe und wie Sie mehr Bewegung in ihr Leben einbauen können. Übungen zur Körperwahrnehmung und zur Kräftigung runden den Kurs ab.

Gut für alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten und auf sanfte Weise ins Nordic Walking einsteigen möchten.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken

P3588

Harald Ehrhardt

Baunatal-Großenritte

Wasserwerk, Trineweg

Mi. 16.9. / 18:00 - 19:30 / 8 Termine

Anmeldung bis 7.9.

47 €

P3589

Karin Severin-Lenz

Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Kioskpavillon

Parkplatz Höhe Endstation Linie 1

Mi. 23.9. / 9:30 - 11:00 / 8 Termine

40 €

Ich beweg' mich!

Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltags-tauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

P3590

Bitte eine Isomatte mitbringen.

Maria Pallinger

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Di. 8.9. / 20:00 - 21:30 / 10 Termine

50 €

P3593

Petra Gaus

Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a

Di. 22.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine

60 €

+ € 10 Raumnutzung an Kursleitung



P3594

Meinolf Ernst
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Di. 22.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine
60 €

P3595

Rosemarie Hülsmann
Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Do. 24.9. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine
60 €
+ € 10 Raumnutzung an Kursleitung

Ich beweg' mich!

Qigong für Ruhe und Bewegung - Die acht Brokate

Die „acht Brokate“ sind eine einfache und wirkungsvolle Form des Qigong und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnen

sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Ihre sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen. Gut für alle, die einen Einstieg in das Qigong suchen. Ideal auch für die tägliche Praxis.

P3597

Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Mo. 21.9. / 17:00 - 18:00 / 12 Termine
40 €

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.

P3603

Bitte eine Isomatte mitbringen.

Bärbel Scholz-Bornhardt

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Do. 24.9. / 8:45 - 10:15 / 20 Termine
100 €

P3604

Silvia Walter

Calden-Meimpressen

Turnhalle
Mo. 21.9. / 17:45 - 18:45 / 12 Termine
40 €

P3605

Bärbel Scholz-Bornhardt

Hofgeismar-Kelze

Dorfgemeinschaftshaus, Hinter den Höfen 10
Mo. 5.10. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine
50 €

P3606

Ursula Homburg

Hofgeismar-Schöneberg

Gasthaus Reitz, Bremer Str. 17
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine
50 €

P3607

Berit Riediger

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Mo. 21.9. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05673-914 968
50 €

P3608

Berit Riediger

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Di. 22.9. / 18:45 - 19:45 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05673-914968
50 €

P3610

Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mo. 21.9. / 11:15 - 12:15 / 12 Termine
40 €

P3612

Janna Kunde

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 22.9. / 16:15 - 17:15 / 15 Termine
50 €

Das Magazin für die **GENERATION ERFAHRUNG**



Holen Sie sich das aktuelle Heft
gleich in Ihrer Apotheke.

Senioren Ratgeber – der Partner Ihrer **vhs**



P3613
 Brigitte Walter, Heilpraktikerin
 Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
 Gymnastikraum
 Di. 22.9. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine
 50 €

P3615
 Brigitte Walter, Heilpraktikerin
 Kassel
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
 Saal
 Do. 24.9. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine
 50 €

P3616
 Helga Schäfer
 Lohfelden
 Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
 Di. 22.9. / 9:30 - 10:30 / 15 Termine
 50 €

P3617
 Ab 50 Jahre
 Petra Kreuter
 Naumburg
 Elbetalschule, Am Kuhberg 13
 Mo. 21.9. / 16:15 - 17:15 / 12 Termine
 40 €

P3618
 Für Frauen
 Ute Fischenich
 Vellmar-Niedervellmar
 Grundschule, Jahnstr. 13
 Mo. 21.9. / 15:00 - 16:00 / 15 Termine
 50 €

P3619
 Ramona Roch
 Vellmar-Obervellmar
 Grundschule, Heckershäuser Str. 54
 Mi. 23.9. / 15:00 - 16:00 / 15 Termine
 50 €

➔ Rücken fit - Ich beweg' mich!
 Seite

Rückenschule

Rückengerechtes Verhalten im Alltag beim Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen wird eingeübt. Gezielte Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur sowie Übungen zur Gleichgewichtsschulung, Körperwahrnehmung und Entspannung.

P3620
 Andrea Sauerwald
 Wolfhagen
 vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
 Mo. 21.9. / 9:30 - 10:30 / 15 Termine
 Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05622-910358
 50 €

P3621
 Andrea Sauerwald
 Wolfhagen
 vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
 Mo. 21.9. / 10:30 - 11:30 / 15 Termine
 Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05622-910 358
 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.

P3625
 Für Frauen ab 60 Jahre
 Silvia Walter
 Calden-Ehrsten
 Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33
 Mo. 21.9. / 19:00 - 20:00 / 12 Termine
 40 €

P3627
 Petra Bublak
 Habichtswald-Ehlen
 Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
 Mi. 7.10. / 9:00 - 10:00 / 12 Termine
 40 €

P3628
 Kerstin Czimmeck
 Wolfhagen-Niederelsungen
 Haus des Gastes, Johann-Wachenfeld-Str. 2
 Mo. 31.8. / 9:30 - 10:30 / 10 Termine
 33,50 €

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.

P3629
 Anita Winkler
 Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
 Gymnastikraum
 Fr. 25.9. / 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.

P3630
 Loretta Kay
 Hofgeismar
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
 Do. 24.9. / 9:15 - 10:30 / 12 Termine
 50 €

P3631
 Brigitte Walter, Heilpraktikerin
 Kassel
 Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
 Mi. 23.9. / 9:00 - 10:15 / 11 Termine
 50 €

P3632
 Brigitte Walter, Heilpraktikerin
 Kassel
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
 Saal
 Do. 24.9. / 8:45 - 10:00 / 15 Termine
 67 €

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.

P3633
 Birgit Wald
 Helsa
 Gemeindezentrum, Berliner Str. 20
 Mi. 23.9. / 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.

P3634
 Ute Schulz
 Wolfhagen
 Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20,
 R. 311
 Do. 24.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
 75 €

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.



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.

P3635

Für Frauen und Männer

Silvia Walter

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 22.9. / 19:30 - 20:30 / 12 Termine

40 €

P3636

Auch für Männer

Martina Hesse

Grebenstein

Hospitalsaal, Bahnhofstr. 19

Mi. 23.9. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine

50 €

P3637

Für Frauen

Ute Fröhlich

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Mo. 21.9. / 16:30 - 17:30 / 15 Termine

50 €

P3638

Majk Mamojka

Trendelburg-Stammen

Alte Schule, Gartenstr. 5

Mo. 21.9. / 20:00 - 21:00 / 12 Termine

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung, Tel.: 0173-2 779 068

40 €

RückenFit

Aufwärm- und Koordinationstraining mit Musik, funktionelles Training mit diversen Kleingeräten, Haltungs- und Bewegungsschulung, Lockerungs- und Entspannungsübungen führen zu Wohlbefinden, mehr Kraft und mehr Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Training für die Kräftigung des Rückens und die Verbesserung der Haltung.

P3639

Für Frauen

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

Heidi Hopf

Grebenstein-Udenhausen

Bürgerhaus, Borneweg 5

Mo. 7.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine

50 €

P3640

Elke Keller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Do. 24.9. / 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.

P3642

Heidrun Richter-Peter

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Di. 22.9. / 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.

P3643

Regina Müller

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 21.9. / 17:15 - 18:15 / 12 Termine

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung, Tel.: 05608-959 144

40 €

P3644

Regina Müller

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 21.9. / 18:25 - 19:25 / 12 Termine

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung, Tel.: 05608-959 144

40 €

P3645

Regina Müller

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 22.9. / 17:50 - 18:50 / 12 Termine

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung, Tel.: 05608-959 144

40 €

P3646

Regina Müller

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 22.9. / 18:55 - 19:55 / 12 Termine

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung, Tel.: 05608-959144

40 €

P3647

60 Plus

Regina Müller

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1

Mi. 23.9. / 17:45 - 18:45 / 12 Termine

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung, Tel.: 05608-959144

40 €

P3648

Regina Müller

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1

Mi. 23.9. / 19:00 - 20:00 / 12 Termine

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung, Tel.: 05608-959144

40 €

Spezielle Gymnastikformen

Alltagsbewegungen unter der Lupe

Vitaler, leichter und gestärkt im Alltag

Tagesseminar

Ziel ist, Ihren Körper, Ihre Bewegungen für alle Situationen im Alltag und im Sport so zu optimieren, dass Knochen, Muskeln, Gelenke, Sehnen perfekt miteinander arbeiten und sich selbst dadurch vital, geschmeidig und beweglich halten.

Die Durchführung spezieller Übungen und die Vermittlung des Verständnisses über natürliche Bewegungsabläufe bauen wechselseitig aufeinander auf. Sie erleben Ihre Alltagsbewegungen wieder mit mehr Freude, Leichtigkeit und Vitalität. Gleichzeitig können Sie damit vielen Arten von Schmerzen, Fehlbelastungen und Erschlaffungen des Bewegungssystems dauerhaft entgegenwirken.

Bitte ein Handtuch, rutschfeste Socken und Schreibzeug mitbringen.

P3650

Dorothe Schulz

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Sa. 10.10. / 15:00 - 18:45

Anmeldung bis 2.10.

14 €

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.

P3651

Heidrun Richter-Peter

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-

Vocke-Str. 1

Mo. 21.9. / 9:30 - 10:30 / 15 Termine

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung, Tel.: 0561-780 326

50 €

P3652

Heidrun Richter-Peter

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-

Vocke-Str. 1

Mo. 21.9. / 10:35 - 11:35 / 15 Termine

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung, Tel.: 0561-780326

50 €

**P3653**

Aufbaukurs
Für Frauen
Sigrid Hasenöhr
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Fr. 25.9. / 16:00 - 17:00 / 10 Termine
33,50 €

Osteoporosegymnastik Aufbaukurs

Der Schwerpunkt liegt auf knochenstärkenden Übungen in Kombination mit Muskelkräftigung für Wirbelsäule und Gelenke.

P3654

Sigrid Hasenöhr
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Di. 22.9. / 9:30 - 10:30 / 12 Termine
40 €

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.

P3656

Grundkurs
Christina Schweiger
Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 6.11. / 16:00 - 17:00 / 11 Termine
Anmeldung bis 28.10.
53 €

P3658

Aufbaukurs
Bitte eine Isomatte mitbringen.
Sabine Schubert
Baunatal-Kirchbauna
Gemeinschaftshaus
Hermann-Schafft-Str.
Mo. 12.10. / 19:00 - 20:00 / 8 Termine
31,50 €

Gesundheit in besten Händen




FÜR EIN GESUNDES LEBEN VOLLER ENERGIE

Dafür sind wir AOK.

Die hessischen Volkshochschulen und die AOK Hessen arbeiten in der Gesundheitsförderung zusammen.

Finanzielle Beteiligung für AOK-Versicherte an anerkannten Kursen: ● **Bewegung** ● **Ernährung** ● **Entspannung/ Stressbewältigung** ● **Raucherentwöhnung**

www.aok.de/hessen www.vhs-in-hessen.de

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- und Muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt, die von Menschen jeden Alters erlernt und ausgeübt werden können.

**P3660**

Bitte eine Isomatte mitbringen.
Irina Heinrich
Schauenburg-Hoof
Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21
Mo. 21.9. / 19:05 - 20:05 / 10 Termine
39,50 €

P3661

Sabine Bender
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 23.9. / 15:45 - 16:45 / 15 Termine
50 €

P3662

Irina Heinrich
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 23.9. / 16:45 - 17:45 / 15 Termine
50 €

P3663

Steffi Mumberg
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 24.9. / 16:20 - 17:20 / 15 Termine
50 €

P3664

Steffi Mumberg
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 24.9. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine
50 €

Grundkurse**P3666**

Tuira Kögler, Heilpraktikerin
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Do. 24.9. / 12:00 - 13:00 / 15 Termine
50 €

P3667

Christina Schweiger
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 4.11. / 11:30 - 12:30 / 11 Termine
Anmeldung bis 26.10.
37 €

Grund- und Aufbaukurs**P3672**

Bitte eine Isomatte mitbringen.
Ludmila Scheffczyk
Habichtswald-Ehlen
Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mo. 21.9. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine
50 €
+ Materialkosten 3 €

Aufbaukurse**P3675**

Christina Schweiger, Monika Lindemann-Stiegel
Vellmar-Niedervellmar
Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 22.9. / 18:00 - 19:00 / 18 Termine
60 €

P3676

Irina Heinrich
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 23.9. / 17:55 - 18:55 / 15 Termine
50 €

P3677

Tuira Kögler, Heilpraktikerin
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Do. 24.9. / 11:00 - 12:00 / 15 Termine
50 €

P3679

Silvia Krug
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Mo. 28.9. / 17:45 - 18:45 / 14 Termine
47 €

P3680

Silvia Krug
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Mo. 28.9. / 18:45 - 19:45 / 14 Termine
47 €

P3681

Christina Schweiger
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mo. 2.11. / 13:00 - 14:00 / 11 Termine
Anmeldung bis 23.10.
37 €

P3682

Bitte eine Isomatte mitbringen.
Christina Schweiger
Kassel
Kita Wolfhager Str., Wolfhager Str. 429 - 431
Do. 5.11. / 18:30 - 19:30 / 11 Termine
Anmeldung bis 27.10.
37 €



Pilates intensiv

Es werden Übungen auf einem fortgeschrittenen Niveau in einer Kleingruppe ausgeführt. Hierbei werden die Übungseinheiten auf die individuellen Interessen und Bedürfnisse der Kursteilnehmer abgestimmt, damit Sie ein intensiveres Körpergefühl und die daraus resultierende Entspannung erreichen können. Pilatesgrundkenntnisse sind damit von Vorteil. Durch intensives regelmäßiges Pilatestraining erreichen Sie eine kräftige und stabile Körpermitte, was zu weniger Muskelverspannungen führt und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigert. Mitzubringen sind rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und eine Iso-Matte.

P3683

Irina Heinrich
Schauenburg-Hoof
Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21
Mo. 21.9. / 18:00 - 19:00 / 10 Termine
45,50 €

Pilates - Fitness

P3684

Für Frauen
Sigrid Wellershaus
Lohfelden
ASB-Kindergarten, Sandweg 1
Di. 29.9. / 19:15 - 20:15 / 10 Termine
Anmeldung bis 21.9.
33,50 €

Pilates-Power-Tag

Training für Körper und Geist

Tagesseminar

Sie möchten Ihr Aussehen verbessern, Ihre Kraft und Beweglichkeit steigern? Kompromittiert lernen Sie die wichtigsten Pilates-Grundübungen und Atemtechniken. Mit jeder Übung kräftigen und stabilisieren Sie Ihr Körperzentrum, das sich aus der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zusammensetzt, und verbessern so auf schonende Art Ihr Körperbewusstsein. Bitte Decke, Handtuch und dicke Socken mitbringen

P3685

Tuira Kögler, Heilpraktikerin
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Sa. 28.11. / 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 10.11.
25 €

→ **Pilates - Ich beweg' mich**
Seite 101

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.

P3686

Tuira Kögler, Heilpraktikerin
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Di. 22.9. / 17:30 - 18:30 / 10 Termine
33,50 €

P3687

Tuira Kögler, Heilpraktikerin
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Di. 22.9. / 18:30 - 19:30 / 10 Termine
33,50 €

P3688

Ute Fischenich
Immenhausen
Jahnturnhalle, Grebensteiner Str. 4
Mi. 23.9. / 9:30 - 11:00 / 10 Termine
50 €

Pilates und Tiefenentspannung

Im engen Kontakt mit Ihrer Körperwahrnehmung und unter Einbeziehung der Atmung stärken Sie Ihre Rumpf- und Stütz- und Muskulatur. Anschließend soll anhand praktischer Übungen die Übertragbarkeit gesunder Bewegungsabläufe im Alltag erprobt werden. Mit einer Tiefenentspannung, die die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele unterstützt, endet das Training. Bitte eine Isomatte mitbringen.

P3689

Bärbel Scholz-Bornhardt
Schauenburg-Elgershausen
Elgerhaus, Amters Hof 3
Do. 24.9. / 10:30 - 12:00 / 16 Termine
80 €

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.

P3691

Martina Gutkuhn
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 23.9. / 16:30 - 17:30 / 12 Termine
40 €

P3692

Martina Gutkuhn
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 23.9. / 17:35 - 18:35 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05673-6282
40 €

Pilates trifft auf Rückengymnastik

Training für eine starke Körpermitte, einen starken, vitalen und flexiblen Rücken. Überforderte Muskeln werden gelockert und entspannt. Auch für Ungeübte geeignet.

P3693

Grundkurs
Ute Fischenich
Ahnatal-Weimar
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Mo. 21.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine
50 €

P3695

Aufbaukurs
Ute Fischenich
Ahnatal-Weimar
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Mo. 21.9. / 19:05 - 20:05 / 15 Termine
50 €

Fit und beweglich mit Pilatesübungen

Mit moderner rhythmischer Musik trainieren wir das Herz-Kreislauf-System. Koordinationsübungen und Gleichgewichtstraining verbessern die Haltung und steigern das Reaktionsvermögen. Rückenfreundlicher Muskelaufbau mit gezielten Pilatesübungen für Bauch, Beine, Po, Hüfte, Rücken und Oberarme verbessern die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, bauen Ihre Tiefenmuskulatur auf, stabilisieren Ihre Wirbelsäule und beugen Osteoporose vor. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

P3696

Für Frauen ab 60 Jahre
Katja Bergelt
Vellmar-Obervellmar, Sporthalle
Mo. 21.9. / 14:45 - 15:45 / 15 Termine
50 €

P3697

Katja Bergelt
Vellmar-Obervellmar, Sporthalle
Mo. 21.9. / 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.

P3698
Anita Winkler
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Di. 22.9. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine
50 €

P3699
Anita Winkler
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Di. 22.9. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine
50 €

Fitness

Fitness-Mix

Es erwartet Sie eine Stunde voller Musik und Freude. Nach dem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus der Aerobic sowie Elemente aus dem Jazz-Dance vielfältig kombiniert. Abwechselnd können auch Übungen auf dem Stepp-Brett angeboten werden. Kräftigungs- und Dehnübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken runden das Programm ab. Ziel ist es, die eigene Fitness zu verbessern und körperlich belastbarer zu werden. Bitte eine Isomatte und evtl. Getränk mitbringen.

P3700
Elke Ries
Bad Karlshafen
Sieburg-Schule, Gallandstr. 24
Mi. 16.9. / 18:30 - 19:30 / 12 Termine
40 €



P3701
Elke Ries
Bad Karlshafen
Sieburg-Schule, Gallandstr. 24
Mi. 13.1. / 18:30 - 19:30 / 10 Termine
33,50 €

Powergymnastik Bauch, Beine, Po, Arme

Trainingsprogramm für das Herz- Kreislaufsystem, das gleichzeitig die Fettverbrennung anregt. Mit Spaß und Energie werden die Kondition gesteigert, die Figur verbessert und der gesamte Körper gekräftigt. Vor allem Problemzonen wie Bauch, Beine, Po und Arme werden gezielt trainiert.

P3702
Anja Kühlborn
Breuna
Braunsbergsschule, Schulstr. 10
Di. 22.9. / 19:00 - 20:00 / 17 Termine
57 €

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!

P3703
Stephanie Schatka
Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 22.9. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine
50 €

P3704
Salvatrice Plantera
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Sa. 7.11. / 11:00 - 12:00 / 12 Termine
Anmeldung bis 29.10.
40 €

Body KICK & CHILL

Die Mischung macht's! Der erste Teil wechselt zwischen Kraftausdauer und athletischen Übungen. Mit hochintensiven Cardio-Kicks, Six-Pack-Power, TaeBo-Elementen und peppiger Musik trainierst Du hier das gesamte Herz-Kreislaufsystem, die tieferliegende Core-Muskulatur, Rücken, Bauch, Brust, Arme - kurz: den gesamten Körper. Der zweite Teil widmet sich dem Cool-Down, dem ausgedehnten Stretching und Entspannungsübungen, und rundet so das absolut effektive und ausgeglichene Ganzkörper-Workout ab.

Achtung! Eine solide Grundfitness muss vorhanden sein!

P3705
Salvatrice Plantera
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 22.9. / 18:45 - 20:00 / 15 Termine
50 €

Tanz Kardio

Tanz Kardio steht nicht nur für ein umfangreiches Herz-Kreislauf-Workout. Die verschiedenen Muskelgruppen werden gestärkt und Tanz basic moves mitsamt der dazugehörigen Technik erlernt. Ordentliches Schwitzen ist garantiert und inklusiv! Der 'Rundkurs' für Körper und Geist!

P3706
Tina Machulik
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 22.9. / 14:00 - 15:00 / 15 Termine
50 €

Konditions- und Fitnessgymnastik

Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining des Herz-Kreislauf-Systems verbunden mit Übungen zur Koordination, Mobilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur nach Musik.

P3707
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mi. 23.9. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine
50 €

P3708
Jutta Kilian
Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 29.9. / 19:15 - 20:15 / 15 Termine
50 €

P3709
Für Frauen
Annette Baumann
Kaufungen-Niederkaufungen
Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10
Mi. 23.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine
50 €

P3710
Für Frauen
Annette Baumann
Kaufungen-Niederkaufungen
Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10
Mi. 23.9. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine
50 €

➔ Fit im Alltag - Ich bewege' mich!
Seite 101



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!

P3712

Dorothee Nitsche
Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Di. 22.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine
50 €

P3713

Dorothee Nitsche
Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 21.9. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine
50 €

P3714

Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 22.9. / 16:30 - 17:30 / 15 Termine
50 €

P3715

Stephanie Schatka
Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 22.9. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine
50 €

P3716

Sabine Bender
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 23.9. / 16:45 - 17:45 / 15 Termine
50 €

P3717

Stephanie Schatka
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 24.9. / 18:00 - 19:00 / 15 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.

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.

P3720

Heike Schutta
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Do. 24.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine
50 €

P3721

Birgit Heinemann
Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 21.9. / 16:45 - 17:45 / 15 Termine
50 €

P3722

Heike Huth
Naumburg
Elbetalschule, Am Kuhberg 13
Do. 24.9. / 20:00 - 21:00 / 10 Termine
33,50 €

P3723

Heike Huth
Naumburg-Elbenberg
Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger Str. 4
Mo. 21.9. / 19:00 - 20:00 / 10 Termine
33,50 €

Bauch, Beine, Po und Beckenboden

Mit zielgerichteten Übungen werden Bauch, Beine, Po und die Beckenbodenmuskulatur intensiv trainiert. Das Zusammenspiel aller Muskelgruppen kräftigt, strafft und stabilisiert den ganzen Körper. Durch eine neue, gute Körperhaltung wird das Wohlbefinden merklich gesteigert.

P3724

Vellmar-Niedervellmar
Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 22.9. / 17:00 - 18:00 / 10 Termine
Anmeldung bis 15.9.
33,50 €

Fitness & Tanz

Fitnessprogramm mit tänzerischen Elementen

P3725

Tina Machulik
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mo. 21.9. / 17:45 - 19:00 / 15 Termine
62,50 €

Fitness-Mix

Nach moderner rhythmischer Musik und mit Schrittkombinationen aus dem Aerobic trainieren wir Ausdauer. Rückenfreundlicher Muskelaufbau für Bauch, Beine und Po. Entspannen, dehnen und sich hinterher einfach wohl fühlen.

P3726

Bärbel Meister
Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 21.9. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine
50 €

P3727

Bärbel Meister
Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Do. 24.9. / 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!

P3728

Dr. Kristina Johannesson-Groß
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 23.9. / 11:15 - 12:15 / 15 Termine
50 €

Fit und gesund ins Alter

Ein sanftes, gelenkschonendes Trainingsprogramm für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

P3732

Friedhelm Götze
Wolfhagen
Wilhelm-Filchner-Schule, Neue Großsporth., Kurfürstenstr. 20,
Do. 24.9. / 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.

P3733

Für Frauen
Sigrid Wellershaus
Lohfelden
ASB-Kindergarten, Sandweg 1
Di. 1.9. / 19:15 - 20:00 / 4 Termine
Anmeldung bis 28.8.
12 €



Latin Fitness und Zumba

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.

P3736

Filippo Plantera

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 22.9. / 20:15 - 21:15 / 15 Termine
50 €

P3737

Osmel Yamil Rodriguez Bernal

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 23.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine
50 €

P3738

Pedro Daniel Figueroa

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 25.9. / 18:15 - 19:15 / 15 Termine
50 €

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!

P3740

Espenau

Fitness- und Wellnessstudio Multipoint, Heinestr. 4
Mi. 30.9. / 18:00 - 19:00 / 10 Termine
Anmeldung bis 21.9.
33,50 €
+ Raumnutzungsgebühr 10 €

P3742

Eliane Lehmann dos Santos

Kassel

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle
Mo. 21.9. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine
50 €

P3743

Osmel Yamil Rodriguez Bernal

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 23.9. / 16:45 - 17:45 / 15 Termine
50 €

P3745

Osmel Yamil Rodriguez Bernal

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Do. 24.9. / 15:30 - 16:30 / 15 Termine
50 €

P3746

Osmel Yamil Rodriguez Bernal

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 25.9. / 16:00 - 17:00 / 15 Termine
50 €

P3747

Salvatrice Plantera

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Sa. 7.11. / 12:15 - 13:15 / 12 Termine
Anmeldung bis 29.10.
40 €

P3749

Tina Grams

Wolfhagen

Stadthalle, Kurfürstenstr. 22
Di. 22.9. / 18:15 - 19:15 / 12 Termine
40 €

Grundkurse

In Kooperation mit der TSV Immenhausen e.V.

P3751

In Kooperation mit der TSV Immenhausen e.V.

Magdalena Wichert
Immenhausen

Jahnturnhalle, Grebensteiner Str. 4
Di. 22.9. / 18:00 - 19:00 / 10 Termine
33,50 €

P3752

In Kooperation mit der TSV Immenhausen e.V.

Magdalena Wichert
Immenhausen

Jahnturnhalle, Grebensteiner Str. 4
Di. 22.9. / 19:30 - 20:30 / 10 Termine
33,50 €

P3753

Fernando Seca

Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Mo. 21.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine
Anmeldung bis 14.9.
50 €

Grund- und Aufbaukurse

P3754

Vellmar-West

Bürgerhaus, Lüneburger Str. 10
Do. 24.9. / 19:30 - 20:30 / 10 Termine
Anmeldung bis 21.9.
33,50 €

P3755

Lisa Hampe

Hofgeismar

Brüder-Grimm-Schule, Glasbau, Würfeltumstr. 9
Do. 24.9. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine
40 €

ab 50 Jahren

P3756

Fernando Seca

Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Mo. 21.9. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine
Anmeldung bis 14.9.
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!

P3757

Barbara Flamme

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 25.9. / 11:15 - 12:15 / 15 Termine
50 €

P3758

Barbara Flamme

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 25.9. / 12:15 - 13:15 / 15 Termine
50 €

Bodyforming / Aerobic

Body Workout

Am Ende eines Tages nochmal richtig auspowern.....Schweiß statt Sofaschwere, Glückshormone statt Lethargie. Das effektive Ganzkörpertraining zu angesagter, mitreißender Musik kräftigt die Muskulatur, strafft das Bindegewebe, steigert die Ausdauer, regt den Fettstoffwechsel an und formt so die Figur. Genieß den Spaß an Bewegung und fühl Dich rundum wohl!

P3764

Joachim Rose

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mo. 21.9. / 20:15 - 21:15 / 15 Termine
50 €

P3765

Katrin Knauf

Kassel

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle
Mi. 23.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine
50 €



Perfect Body

Intensive Übungen straffen und festigen große Muskelgruppen wie Bauch, Beine, Po, Rücken und Brust. Wenn Sie Lust auf eine Herausforderung, Spaß an fetziger Musik und Bewegung haben, sind Sie hier richtig! Motto: Nicht aufgeben! Weitermachen!

P3767

**Nancy Knese
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 21.9. / 16:30 - 17:30 / 15 Termine
50 €

Dance Aerobic TM

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!

P3768

**Joachim Rose
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 21.9. / 19:15 - 20:15 / 15 Termine
50 €

Bodyshaping

Figurformung mit Pfiff - Straffung der Problemzonen. Um Bauch, Beine, Po sowie Oberarme und Rücken zu kräftigen und in Form zu bringen, werden auch diverse Handgeräte gezielt eingesetzt. Aufwärmphase mit super Musik.

P3771

**Birgit Heinemann
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 23.9. / 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!

P3772

**Birgit Heinemann
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 23.9. / 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!

P3773

**Dorothee Nitsche
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 21.9. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine
50 €

P3774

**Martina - Beate Seidel
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 23.9. / 19:30 - 20:30 / 13 Termine
43,50 €

Change your body

Ein Workout zur Fettverbrennung und Muskelstärkung mit Musik und Motivation. Wir arbeiten mit Deinem eigenem Körpergewicht, aber auch mit kleinen Hanteln, Brasils, Springseilen und Bällen. Hast Du Lust und willst nicht lange warten? Komm und spür die Power, die in Dir steckt und starte mit Change your Body.

P3775

**Martina - Beate Seidel
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 23.9. / 20:30 - 21:30 / 13 Termine
43,50 €

Salsa Aerobic

Motivierendes Ganzkörpertraining zu latein-amerikanischen Rhythmen. Nach kurzem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus dem Salsa und Latin Dance mit Aerobicelementen vielfältig kombiniert. Ein entspannendes Cool-Down beendet die Stunde.

P3777

**Stephanie Schatka
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 24.9. / 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.

P3778

**Petra Bublak
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 8.10. / 17:30 - 18:30 / 12 Termine
Anmeldung bis 21.9.
40 €

Fatburner - Bodyforming

Das effektive Körpertraining mit Musik und kleinen Choreographien kurbelt enorm die Fettverbrennung an und strafft gleichzeitig die Figur - ohne Schnaufen und aus der Puste zu kommen - aber mit viel Schwitzen und Spaß. Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

P3779

**Petra Bublak
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 8.10. / 18:35 - 19:35 / 12 Termine
Anmeldung bis 21.9.
40 €

Energy Dance®

Energy Dance® Herz-Kreislauftraining

Mit dieser grundlegend neuen Methode werden Sie mühelos in abwechslungsreiche Bewegung geführt, fließend und leicht, ohne Choreographie und ohne Takte zählen zu müssen. Wie von selbst trainieren Sie dadurch ihr Herz-Kreislaufsystem. Anschließend kräftigen wir Ihre Muskulatur auf der Matte und dehnen sie gezielt. So gewinnen Sie neue Lebensenergie.

P3785

**Doris Taskesen
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 7.9. / 16:20 - 17:50 / 15 Termine
75 €

P3786

**Doris Taskesen
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 7.9. / 17:55 - 19:25 / 15 Termine
75 €

P3787

**Doris Taskesen
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 7.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
75 €

P3788

**Doris Taskesen
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 10.9. / 8:30 - 10:00 / 15 Termine
75 €



Foto: Klaus Steves/pixelio.de

Tanzen aus der Mitte - ohne Tanzpartner

Gesundheit - Fitness - Lebensfreude

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 Tanzgrundsritten der klassischen lateinamerikanischen Tänze (Cha Cha, Rumba, Samba, Jive) dienen dabei als Tore für Ausdruck. Sie fördern Bewegungs-rhythmik 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.

P3793
Edith Malsi
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mi. 30.9. / 19:00 - 20:00 / 6 Termine
23,50 €

Schwimmen und Aqua-Fitness

➔ Schwimmen für Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern siehe Seite 178
Schwimmen für Kinder, siehe Seite 178

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.

P3800
Schwimmernkurs für Erwachsene
Veronika Humburg
Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 8.9. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel.: 05671-50 00 79 und 05671-8 18 13.
50 €
+ Eintritt Hallenbad

Schwimmen für Frauen

„Trau dich!“

Sich spielerisch ans Wasser gewöhnen und Schritt für Schritt mit diesem Element vertraut werden. Bitte eine Bademütze mitbringen. Gruppengröße 8 - 10.

P3805
Janna Kunde
Kassel

Hupfeldschule, Schwimmhalle, Hupfeldstr. 8
Mi. 23.9. / 15:15 - 16:15 / 15 Termine
56 €

P3806

Janna Kunde
Kassel

Hupfeldschule, Schwimmhalle, Hupfeldstr. 8
Mi. 23.9. / 16:15 - 17:15 / 15 Termine
56 €

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist ein mit Musik durchgeführtes Ganzkörperprogramm im Tiefwasser zur Förderung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit sowie der Koordination. Der Auftrieb im Wasser macht das Aqua-Fitnessstraining besonders gelenkschonend und entlastet die Wirbelsäule.

P3810

Sharon Welker
Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 21.9. / 17:30 - 18:15 / 12 Termine
Anmeldung bis 14.9.
32 €
+ Eintritt Hallenbad

P3811

Sharon Welker
Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 21.9. / 18:20 - 19:05 / 12 Termine
Anmeldung bis 14.9.
32 €
+ Eintritt Hallenbad

P3812

Sharon Welker
Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 21.9. / 19:10 - 19:55 / 12 Termine
Anmeldung bis 14.9.
32 €
+ Eintritt Hallenbad

P3813

Sharon Welker
Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 21.9. / 20:00 - 20:45 / 12 Termine
Anmeldung bis 14.9.
32 €
+ Eintritt Hallenbad

P3814

Angelika Vahle, Yasmin Corréus
Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 22.9. / 17:30 - 18:15 / 12 Termine
Anmeldung bis 14.9.
32 €
+ Eintritt Hallenbad

P3815

Angelika Vahle, Yasmin Corréus
Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 22.9. / 18:20 - 19:05 / 12 Termine
Anmeldung bis 14.9.
32 €
+ Eintritt Hallenbad

P3816

Angelika Vahle, Yasmin Corréus
Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 22.9. / 19:10 - 19:55 / 12 Termine
Anmeldung bis 14.9.
32 €
+ Eintritt Hallenbad



P3817

Angelika Vahle, Yasmin Corréus
Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 22.9. / 20:00 - 20:45 / 12 Termine
Anmeldung bis 14.9.
32 €
+ Eintritt Hallenbad

P3818

Ute Mader
Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Mi. 23.9. / 19:00 - 19:45 / 12 Termine
Anmeldung bis 16.9.
48 €
+ Eintritt Hallenbad

P3819

Ute Mader
Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Mi. 23.9. / 19:45 - 20:30 / 12 Termine
Anmeldung bis 16.9.
48 €
+ Eintritt Hallenbad

Wassergymnastik

Kräftigende und ausgleichende Gymnastik im Wasser zur Verbesserung der körperlichen Befindlichkeit und des Lebensgefühls.

P3820

Ulla Troe
Kassel
Auebad, Auedamm 21
Fr. 25.9. / 11:15 - 12:00 / 15 Termine
70 €
+ Eintritt Schwimmbad

Gesundheitswandern / Nordic Walking / Lauftraining

Gesundheitswandern in und um Kassel

Wellness für Körper, Geist und Seele

Gesundheitswandern verbindet gesundheitsförderndes Wandern mit ausgewählten Fitnessübungen und Geselligkeit.

Gemeinsam wandern Sie unter Anleitung einer zertifizierten Gesundheitswanderführerin, verweilen an besonders schönen Plätzen und führen dort spezielle Übungen aus der Physiotherapie durch, um die Koordination, Kraft, Ausdauer und die eigene Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Die Wanderungen finden nach vorheriger Absprache an unterschiedlichen Orten in und um Kassel statt.

Gesundheitswandern ist für alle, die körperlich fit bleiben wollen, Spaß am Miteinander haben und Natur hautnah erleben möchten.



P3831

Christel Manderbach, Zertifizierte Gesundheitswanderführerin
Kassel
Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor den Gewächshaus
So. 27.9. / 11:00 - 13:15 / 8 Termine
Anmeldung bis 21.9.
60 €

Gelenkschonendes Gesundheitswandern in und um Kassel

Bleiben Sie fit durch gelenkschonendes Wandern. Aber auch bei Bewegungs- und/oder Gelenkschmerzen, Arthrose und rheumatischen Erkrankungen ist gelenkschonendes Wandern der optimale Sport für Sie:

- die Knorpel werden stabilisiert und effektiv mit Nährstoffen versorgt
 - die Durchblutung der Gelenke wird verbessert, Muskeln und Bänder gestärkt und das physische und psychische Wohlbefinden wird gesteigert. Die Wanderungen finden nach vorheriger Absprache an unterschiedlichen Orten in und um Kassel statt.
- Treffpunkt: Auepark, Eingang Eissporthalle.

P3832

Christel Manderbach, Zertifizierte Gesundheitswanderführerin
Kassel
Auepark
Mo. 21.9. / 10:00 - 12:15 / 6 Termine
Anmeldung bis 14.9.
45 €

➔ **Nordic Walking zum Einstieg**
Ich beweg' mich! Seite 101

Nordic Walking

Mit diesem Ganzkörperbewegungsprogramm schulen Sie Koordination, Ausdauer und Kraft. Bis zu 90 % der gesamten Körpermuskulatur können bei korrekter Ausführung angesprochen werden. Der Stoffwechsel und das Herzkreislaufsystem werden angeregt. Geeignet für Menschen aller Altersklassen und Fitnessstände. Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

P3833

Harald Ehrhardt
Baunatal-Großenritte
Wasserwerk, Trineweg
Mo. 14.9. / 18:00 - 19:30 / 8 Termine
Anmeldung bis 7.9.
42 €

P3834

Für übergewichtige Frauen
Anna-Petra Mühlhng
Kassel
Treffpunkt: Marmorbad an der Orangerie
Mo. 21.9. / 19:00 - 20:00 / 12 Termine
40 €
+ 12 € bei Ausleihe der Stöcke an Kursleiterin

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.



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 dabei noch unterhalten zu können. Für alle Frauen, die 10 Minuten durchlaufen können und ungern allein laufen.

P3852
Salvatrice Plantera
Kassel
Treffpunkt Volkshochschule Haupteingang
Mo. 21.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
75 €



Lauftreff

Ziel Halbmarathon

Wer bereits 45 - 60 Minuten läuft, mit dem Halbmarathon liebäugelt, noch Feinschliff beim Laufen benötigt und auch manchmal von mangelnder Motivation geplagt ist, ist hier absolut richtig! Lauf-ABC und Fahrtspiele lockern das Training auf. Wechselnde Treffpunkte und Laufrouen werden im Kurs abgeprochen.

P3853
Nadine Koch
Kassel, Treffpunkt Volkshochschule Haupteingang
Do. 24.9. / 18:00 - 19:30 / 11 Termine
55 €

Lauftreff

Erlernen Sie den richtigen Laufstil mithilfe des Lauf-ABCs, der korrekten Körperhaltung und verschiedener Trainingsarten, wie dem Fahrtspiel, Tempodauerlauf, Hügellauf usw. Am Ende des Kurses haben Sie Ihre Fitness und Ausdauer verbessert und haben vielleicht auch Lust als Teilnehmer einer Staffel beim Kassel Marathon zu starten. Für Läufer und Läuferinnen, die mindestens 5 km ohne Pause laufen können.

P3854
Tanja Nehme
Bad Emstal
Mo. 21.9. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 01776768287
62,50 €

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.

P3865
Florian Margraf
Kassel
ATHLETICS Fitness- und Gesundheitsakademie, Wolfhager Str. 18 - 20
Di. 22.9. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine
75 €
+ 25 € Raum- und Gerätenutzung 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.

P3867
Rolf Blauert
Kassel
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Di. 22.9. / 9:00 - 10:00 / 15 Termine
50 €
+ Nutzung der Geräte 25 € an Kursleiter

P3868
Rolf Blauert
Kassel
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Di. 22.9. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine
50 €
+ Nutzung der Geräte 25 € an Kursleiter

P3869
Rolf Blauert
Kassel
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Do. 24.9. / 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.

P3870
Sanya Nöding-Meier
Espenau
Fitness- und Wellnessstudio Multipoint, Heinestr. 4
Di. 22.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine
Anmeldung bis 14.9.
50 €
+ Raum- und Gerätenutzung: 22,50 €

Indoor-Cycling

Grundkurs

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Kondition.

P3871
Rolf Blauert
Kassel
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Fr. 25.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine
50 €
+ Nutzung der Geräte 25 € an Kursleiter

Klettern und sichern im Toprope

Grundkurs

Klettern pflegt Körper und Geist. Der Körper wird bis in die Tiefenmuskulatur gestärkt, die Koordination wird verbessert und gleichzeitig kann man den Alltag vergessen und die Konzentration stärken. Klettern ist aber auch immer ein kleines Abenteuer, das man in der Kletterhalle ganz einfach immer wieder erleben kann. Sie erhalten Einsicht in die Klettertechniken und können den DAV-Topropechein erwerben, der das selbstständige Klettern und Sichern ohne Trainer ermöglicht. Voraussetzung zur Teilnahme: gute körperliche und geistige Verfassung. Mindestalter: 18 Jahre. Kleingruppe. Bitte in sportlicher Bekleidung erscheinen. Empfehlenswert: über Knie lange Hosen. Klettergurt, Sicherungsgerät und Kletterschuhe stehen zur Verfügung. Es darf eigenes Klettermaterial mitgebracht werden.

P3872
Daniel Abid
Kassel
Kletterzentrum Nordhessen
Do. 1.10. / 18:30 - 20:30 / 4 Termine
Anmeldung bis 25.9.
55 €
+Material und Hallennutzung: 20 €

P3873
Daniel Abid
Kassel
Kletterzentrum Nordhessen
Do. 29.10. / 18:30 - 20:30 / 4 Termine
Anmeldung bis 19.10.
55 €
+Material und Hallennutzung: 20 €



Klettern und sichern im Vorstieg

Vorstiegen, d.h. das Seil selber mit hochnehmen und einhängen. Es ist die ursprüngliche Art des Kletterns und ist Voraussetzung für das Klettern in der Natur am Fels. Ein hohes Maß an Koordination, Bewegungsgefühl und unter Umständen die Konfrontation mit der Angst sind gefragt. Die Teilnehmer erhalten Tipps und Tricks zur Verbesserung ihrer Klettertechnik und können den DAV-Vorstiegschein erwerben, der das selbstständige Klettern und Sichern im Vorstieg ermöglicht. Voraussetzungen: Topropeschein oder routiniertes Beherrschen einer Sicherungstechnik. Gute körperliche und geistige Verfassung. Mindestalter: 18 Jahre.

P3874
Daniel Abid
Kassel
Kletterzentrum Nordhessen
Sa. 5.9. / 12:00 - 15:00 / 4 Termine
Anmeldung bis 24.8.
82 €
+Material und Hallennutzung: 20 €

Vom Federball zum Badminton

Grund- und Aufbaukurs

Spaß an der Bewegung

Sie erlernen die Grundschrifttechniken und werden hingeführt zum Sportspiel (Einzel/ Doppel/ Mixed).
Badmintonschläger und -bälle werden zur Verfügung gestellt.

P3875
Mario Bär
Lohfelden
Söhreschule, Lange Str. 51
Mo. 21.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
50 €

P3876
Stefan Pless
Lohfelden
Söhreschule, Lange Str. 51
Mo. 21.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
50 €

Ernährung

Achten Sie aufs Etikett - Kennzeichnung von Lebensmitteln

Tagesseminar

Was bedeutet die neue Lebensmittelverordnung (LMIV) für uns als Verbraucher? Was muss auf dem Etikett stehen, was kann darauf stehen? Was sind Zusatzstoffe? Allergene? Sind Gluten gesundheitsschädlich? Müssen nun bei jedem Kindergarten-, Schul- und Kirchenfest die Zutaten des selbstgebackenen Kuchens ausgewiesen werden? Auf diese Fragen und weitere Ihrerseits werden Sie an diesem Abend Antworten erhalten.

P3900
Eva-Maria Rötzer
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mi. 14.10. / 19:30 - 21:00
5 €

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.

P3901
Christopher Bayer, Konditormeister
Bäckergeselle
Kassel
Falderbaumstr. 18-20
Di. 13.10. / 18:00 - 21:00
Anmeldung bis 5.10.
37 €
+ 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.

P3902
Christopher Bayer, Konditormeister
Bäckergeselle
Kassel
Falderbaumstr. 18-20
Mi. 14.10. / 18:00 - 22:00
Anmeldung bis 5.10.
46 €
+ Lebensmittelumlage 20 €

Kochen

Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche

Grundkurs

Ernährung nach Traditioneller Chinesischer Medizin

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.

P3903
Dörte Petersen, Gesundheits- /Ernährungsberaterin (TCM)
Baunatal-Großenritte
Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mi. 13.1. / 18:00 - 21:30 / 3 Termine
Anmeldung bis 18.12.
35 €
+ Lebensmittelumlage



→ Fünf-Elemente-Ernährung (TCM) -
Wie funktioniert das?
Kurs P3058, Seite 79

Ayurvedische Kochkunst und Ernährung

Tagesseminar

Aufbauend auf wichtigen Grundlagen der ayurvedischen Ernährung werden wir ein köstliches ayurvedisches Abendmenü zubereiten. Wir lernen, wie Ghee, zerlassene Butter, hergestellt wird, und wie es beim Dünsten von Gemüse, Reis und beim Rösten von Gewürzen verwendet wird.

Außerdem bereiten wir ein Chutney, eine süßsaure Beilage, und Lassi, ein beliebtes Joghurtgetränk, zu.

Gutes ayurvedisches Essen ist Nahrung für Leib und Seele.

P3904

Franz Homann

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Di. 26.1. / 17:45 - 21:30

Anmeldung bis 20.1.

16 €

+ Lebensmittelumlage

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

P3905

Susanne Conrad-Schenker

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mo. 28.9. / 18:30 - 21:30 / 5 Termine

Anmeldung bis 21.9.

50 €

+ Lebensmittelumlage

Ein Männlein steht im Walde - Vitaminbombe Hagebutte

Tagesseminar

Hagebutten, die Früchte der Rosen, gehören zu den vitaminreichsten Wildfrüchten. Sie leuchten uns im Herbst von vielen Sträuchern rot entgegen. Bei einer kleinen Exkursion sammeln wir die roten Nussfrüchte und erfahren viel Wissenswertes über die wilde Heckenrose und ihre Hagebutten. Danach verarbeiten wir

sie in der Schulküche zu vielerlei Leckereien.

P3906

Tanja Tempel

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Küche, Zum

Steinborn 1

Sa. 10.10. / 10:00 - 14:00

Anmeldung bis 28.9.

16 €

+ Lebensmittelumlage

Vegan - Wie geht's?

Tagesseminar

Einsteigen in die vegane Küche leicht gemacht: Welche Tipps und Tricks gibt es beim veganen Kochen? Was muss ich beachten für eine ausgewogene vegane Ernährung? Antworten auf diese und andere Fragen rund um die vegane Küche erhalten Sie bei diesem Schnupperkurs und ganz praktisch wird ein Menü zubereitet und Alternativen für Frühstück und Abendbrot aufgezeigt.

P3907

Katharina Seewald

Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)

Sa. 21.11. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 9.11.

24 €

+ Lebensmittelumlage

Vegane Küche - ohne Verwendung von Soja

Einige Menschen wollen aus ethischen bzw. aus gesundheitlichen Gründen komplett auf Nahrungsmittel tierischen Ursprungs verzichten. Als Alternative wird oft Soja als Ersatz verwendet.

Ohne Soja backen und kochen Sie nach phantasievollen veganen Rezepten und genießen die Köstlichkeiten in gemütlicher, stimmungsvoller Runde. Außerdem erhalten Sie wichtige Tipps für eine ausgewogene vegane Ernährung.

P3908

Eva-Maria Rötzer

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Mi. 4.11. / 19:00 - 22:00 / 2 Termine

Anmeldung bis 26.10.

23,50 €

+ Lebensmittelumlage und Kosten für Kopien 20 €

Männer an den Herd!

Von einfachen und deftigen Lieblingsgerichten zu einem ausgefeilten, anspruchsvollen Festtagsmenü. Zum Abschlussessen sind Gäste zur Begutachtung der erworbenen Fähigkeiten willkommen.

P3910

Thomas Gerecke

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 14.1. / 18:00 - 21:00 / 5 Termine

Anmeldung bis 5.1.

50 €



1, 2, 3 und fertig!

Schnelle und leichte Küche

Wir kochen leichte Gerichte: Leicht und schnell zuzubereiten für Kochanfänger und Eilige im Alltag. Aber auch leicht im Sinne: gut für Wohlfühlfigur und zum Abnehmen geeignet. Jedes Gericht besteht aus max. 3 Zutaten, die frisch eingekauft werden. Alle übrigen stammen aus einem überschaubaren Grundvorrat, der länger haltbar ist. „1, 2, 3 - ran an die Töpfe“!

P3911
Dörte Petersen, Gesundheits- /Ernährungsberaterin (TCM)
Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mi. 23.9. / 18:00 - 21:30 / 2 Termine
23,50 €
+ 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 Rotweinbirne und zum Apfelstrudel - Sie entscheiden, welche Köstlichkeiten auf den Tisch kommen!

P3912
Thomas Gerecke
Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Do. 24.9. / 18:00 - 21:00 / 4 Termine
40 €

Wir bleiben hier - Herbstküche aus der Region

Verwöhnen Sie sich mit den kulinarischen Herbstköstlichkeiten aus dem nahen Umfeld. Kochen und backen Sie vielseitig und lecker mit Zutaten aus der Region (25 km Umkreis). Lassen Sie sich überraschen, wie einfach das ist.

P3913
Eva-Maria Rötzer
Espenau-Mönchehof

Grundschule, Goethestr. 9
Mi. 30.9. / 19:00 - 22:00 / 2 Termine
Anmeldung bis 21.9.
20 €
+ Lebensmittelumlage 20 €

Winterfreuden

Tagesseminar

Lassen Sie sich überraschen! Eine Menükreation der besonderen Art erwartet Sie. Raffiniert, pfiffig, besonders, ungewöhnlich und doch einfach in der Zubereitung sind die Gerichte, mit denen Sie sich und Ihre Lieben zum Fest verwöhnen können.

P3914
Edelgard Geitz
Wolfhagen-Gasterfeld
Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)
Do. 5.11. / 17:30 - 20:30
Anmeldung bis 26.10.
12 €
+ Lebensmittelumlage

Festliche Schlemmereien

Besondere Anlässe verdienen genussvolle Festtagsmenüs. Dabei müssen keine teuren Edelprodukte eingesetzt werden. Die Nahrungsmittel werden sorgsam ausgewählt und zubereitet. Der Pfiff liegt dann in der Kombination und der eigenen Fertigung der Grundzutaten.

P3915
Thomas Gerecke
Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Do. 5.11. / 18:00 - 21:00 / 5 Termine
Anmeldung bis 27.10.
50 €

Internationale Küche

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.

P3930
Ali Moshiri
Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)
Sa. 10.10. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 2.10.
24 €
+ 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.

P3931
Gloria Lal
Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)
Sa. 7.11. / 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 26.10.
24 €
+ Lebensmittelumlage

Grüner Thai-Curry

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. Wir werden Grünes Thai - Curry mit Hähnchen in würziger Kokosmilch-(suppe) mit Reis oder Ka-nomjian (Reisnudeln) und grünem Chili zubereiten und dabei grundlegende Gewürze kennen lernen. Willkommen sind alle Thai-Food-Lovers und die, die es werden wollen.

P3932
Surangkana Lapnitiporn
Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mi. 4.11. / 18:30 - 21:30
Anmeldung bis 26.10.
12 €
+ Lebensmittelumlage

Genussreise in's Reich der Mitte

Chinesische Küche für Anfänger

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.

P3933
Wei Wu
Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Di. 3.11. / 18:00 - 21:00 / 4 Termine
Anmeldung bis 23.10.
45 €
+ Kosten für Lebensmittel an Kursleitung



Sushi

Tagesseminare

Sie lernen die Grundlagen der Sushi-Zubereitung kennen und erhalten Informationen über die Geschichte und Tradition dieser weltweit beliebten japanischen Speise.

P3934

Joong-Hee Kim

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee

33

Di. 29.9. / 18:00 - 21:00

13 €

+ 12 € für Lebensmittel an Kursleitung

+ das Lieblingsmesser, scharf

P3935

Joong-Hee Kim

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee

33

Di. 9.2. / 18:00 - 21:00

Anmeldeschluss 29.1.

13 €

+ 12 € für Lebensmittel an Kursleitung

+ das Lieblingsmesser, scharf

Koreanische Tempelküche

Tagesseminar

Die Tempelküche zeichnet sich durch die raffinierte Verwendung von Gemüse und Gewürzen aus. Veganer wie Vegetarier werden sie lieben. Bei gesundheitlichen Problemen wie Diabetes und erhöhtem Cholesterinspiegel ist sie besonders zu empfehlen. Geschmacksintensiv, trickreich und einfach lecker - lassen Sie sich verführen!

P3937

Joong-Hee Kim

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee

33

Di. 19.1. / 18:00 - 21:00

Anmeldung bis 8.1.

13 €

+ 12 € für Lebensmittel an Kursleitung

+ das Lieblingsmesser, scharf

Koreas Königliche Hofküche

Tagesseminar

Die Krönung der koreanischen Küche ist die 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.

P3938

Joong-Hee Kim

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee

33

Di. 6.10. / 18:00 - 21:00

Anmeldung bis 25.9.

13 €

+ 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.

P3940

Angelika Christophi

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

So. 17.10. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 5.10.

31 €

+ Materialkosten: ca. 24 €

P3941

Angelika Christophi

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

So. 31.1. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 18.1.

31 €

+ Materialkosten: ca. 24 €

Torten dekorieren - Spritzübungen mit Royal Icing und Icingmalerei

Tagesseminar

Royal Icing - im deutschen Sprachraum unter dem Begriff Eiweißspritzglasur (eine Creme aus Eiweiß und Puderzucker) bekannt - ist eine alte traditionsreiche Form des Dekorierens im Konditorbereich. Man kann damit sehr schöne effektreiche Tortendekorationen, wie z.B. Fächer, Borten, Schmetterlinge, Bordüren, Blumen und handgeschriebene Glückwünsche herstellen, die auf jeder Torte ein Highlight bilden. Vermittelt wird das Herstellen und Einfärben von Royal Icing (Eiweißspritzglasur) sowie Tipps & Tricks im Umgang, die Verwendung verschiedener Tüllen, Dressierübungen (Bulbs, Shells, S-Scrolls, C-Scrolls), kleine Motive, wie z.B. Herzen, Blätter, Ranken usw., 3-2-1 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.

P3943

Angelika Christophi

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

So. 13.12. / 10:00 - 16:00

Anmeldung bis 30.11.

31 €

+ Materialkosten: 25 €



Torten dekorieren - Weihnachts-spezial

Tagesseminar

Ein Kurs mit wunderschönen Weihnachts-Ideen wie z.B. einer Kugeltorte im Christbaumkugel-Design, vielen schönen weihnachtlichen Figuren - Schneemänner, Eisbären, Pinguinen, Weihnachtswichtel, Elchen usw. -, Schneeflocken und essbarer Weihnachtskarte.

Sie erlernen alle notwendigen Grundlagen/Techniken um Dekor-Elemente zu modellieren. Hierzu zählen unter anderem das Herstellen unterschiedlicher Figuren mit entsprechenden Proportionen, Formgebung sowie Bewegung und Ausdruck. Auch Kuchen (Christmas Cake), ähnlich unserem Stollen, werden wir mit einer winterlichen Landschaft dekorieren.

Schneeflocken Designs in allen Varianten, Tannenbäume in 3D, Eis-Effekte und vieles mehr. Natürlich werden wir auch Lebkuchen und Kleingebäck verzieren. Wer möchte, kann auch Muffins mitbringen, die wir dann mit allerlei Techniken und Dekoren festlich verzieren. 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 wie Blütenpaste, Farbpasten, Puderfarben, etc. sind in der Lebensmittelumlage enthalten. Ebenso die Benutzung von benötigten Werkzeugen etc.

Wir empfehlen Ihnen einen Karton oder Behälter mit zum Kurs zu bringen zum sicheren Transport Ihrer Werke.

P3947

Angelika Christophi

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Sa. 12.12. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 30.11.

33 €

+ Materialkosten: 28 €

Mehrstöckige Hochzeits- und Festtagstorten

Tagesseminar

Es wird eine Torte oder ein Torten-Dummy mit Fondant eingedeckt und mit Eiweißspritzglasur oder Zuckerbändern veredelt. Sie erlernen das richtige Vorbereiten, eindecken mit Rollfondant und aufeinander Setzen / Stapeln einer mehrstöckigen Hochzeitstorte. Aus Blütenfondant werden wir gerollte und modellierte filigrane, täuschend echt aussehende Zucker-, Schokoladen-, Marzipanblumen wie z.B. Rosen, Lilien, Fantasieblüten herstellen sowie Blattgrün und Gräser.

Mitzubringen:

Schürze oder altes, weißes T-Shirt, Große Box zum Transport Ihrer fertig dekorierten Torte/Dummy. Sollten Sie statt eines Torten-Dummies lieber eine selbstgebackene Torte dekorieren wollen, bitte 3 runde, selbstgebackene Rührkuchen Durchmesser 10, 20 und 30 cm, Höhe ca. 8 cm mitbringen.

P3949

Angelika Christophi

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Sa. 12.9. / 10:00 - 17:00

Anmeldung bis 31.8.

33 €

+ Materialkosten ca.50 €

P3950

Angelika Christophi

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

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

Anmeldung bis 18.1.

33 €

+ Materialkosten ca.50 €

Trinkkultur

Große Weine, kleine Preise

Tagesseminar

Dass heutzutage Unsummen für gute Weine ausgegeben werden können, ist bekannt. Muss das sein? Und sind günstige Weine wirklich schlechter?

Nein, das ist nicht der Fall! Ich stelle Ihnen Weine bis 15 Euro vor, die ausgesprochen ausgewogen, gut strukturiert und sehr wohl-schmeckend sind.

Welche Speisen zu diesen Weinen ganz besonders gut passen, werden wir zusammen erarbeiten.

P3960

Claudia-Charlotte Forciniti

Kassel,

Weinzentrum, Oberzwehrener Str. 26

Sa. 16.1. / 16:00 - 20:00

Anmeldung bis 6.1.

25 €

+ 20 € für Brot + Wein an Kursleiterin

Cocktail Workshop

Tagesseminar

Unter der Anleitung eines erfahrenen, zertifizierten Barkeepers erlernen Sie die Zubereitung verschiedener Cocktails. Einblicke in die Geschichte des Cocktailmixens und Vorführungen im Flairbartending runden den Workshop vergnüglich ab.

P3961

Marius Sprenger

Kassel

wunderbar, Leipziger Str. 407

Fr. 27.11. / 19:00 - 22:00

Anmeldung bis 15.11.

45 €

Kaffee aus Nordhessen - wo gibt's denn so was?

In Nordhessen wachsen bisher noch keine Kaffeestauden, aber es gibt eine Kaffeerösterei mit dem schönen Namen Röstrausch, für die Kaffee in Bioqualität ebenso selbstverständlich ist wie fairer Handel. Hier werden diverse Sorten von einem professionellen Kaffeemischer in unterschiedlichen Geschmacksnuancen geröstet und neu gemischt. Die Qualität dieses nordhessischen Kaffees ist sehr zu empfehlen.

P3965

Georg Ruhm

Gudensberg

Kaffeerösterei Röstrausch, Schwimmbadweg 4

Sa. 5.12. / 15:00 - 17:00

Anmeldung bis 20.11.

14 €

incl. Verkostung
individuelle Anreise



Sprachen

Sprachenberatung und Einstufungstests während des gesamten Semesters

Alle Sprachkurse der vhs Region Kassel werden auf Grundlage des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen des Europarats (GER) angeboten und durchgeführt.

Der Referenzrahmen definiert 6 Kompetenzniveaus, die auf „Kann“-Formulierungen beruhen, beschreibt also Ihr derzeitiges sprachliches Können und Ihre sprachliche Entwicklungsperspektive. Anhand dieser Kann-Beschreibungen auf Seite 114 können Sie eine erste Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkompetenzen vornehmen. Darüber hinaus beraten wir Sie persönlich und unterstützen Sie dabei, auch während des laufenden Semesters den für Sie passenden Kurs zu finden. Unter www.vhs-region-kassel.de in der Rubrik Downloads stellen wir Einstufungstests zur Verfügung und beraten Sie anhand der Ergebnisse.

Für Zertifikatsprüfungen sind wir Ihre Ansprechpartner.



Ansprechpartner/-innen

Englisch | Französisch | Italienisch | Spanisch | Latein | Arabisch | Chinesisch | Japanisch | Neugriechisch | Altgriechisch | Althebräisch | Hebräisch | Dänisch | Finnisch | Norwegisch | Punisch | Schwedisch | Niederländisch | Tschechisch | Türkisch | Polnisch | Russisch | Ungarisch | Gebärdensprache | Blindenschrift für Sehende

Bernhard Wolff, Hofgeismar
Tel. 0561-1003 2223 | bernhard-wolff@landkreiskassel.de

Jenny Giambalvo-Rode
in Elternzeit bis 15.10.2015
Tel. 0561-1003 1661 | jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de

Kludia Vogt, Kassel
Tel. 0561-1003 1698 | kludia-vogt@landkreiskassel.de

Kerstin Gück, Hofgeismar
Tel. 0561-1003 2224 | kerstin-gueck@landkreiskassel.de

Laura Prats de Wittig, Kassel
Tel. 0561-1003 1694
laura-prats-de-wittig@landkreiskassel.de

Deutsch als Fremdsprache

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

Hanne Heudtlass, Kassel
Tel. 0561-989 2122 | hanne-heudtlass@landkreiskassel.de



Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen (GER)

vhs - Sprachkurse und unsere telc Prüfungen (www.telc.net) orientieren sich am Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

Der GER ist eine Basis für die Entwicklung von Lehrplänen, Prüfungen, Lehrwerken usw. in ganz Europa. Er unterscheidet sechs Kompetenzstufen und beschreibt, was Lerner auf jeder Stufe ausdrücken und verstehen können. In allen vhs-Sprachkursen werden Lehrwerke genutzt, die nach dem GER gegliedert sind.

Der GER beschreibt sechs international vergleichbare Stufen, pro Niveaustufe wird der Besuch von 120 – 200 Unterrichtsstunden empfohlen:

A1 und A2: Elementare Sprachverwendung

B1 und B2: Selbstständige Sprachverwendung

C1 und C2: Kompetente Sprachverwendung

Nach Abschluss dieser Stufen können Sie ...



HÖREN



LESEN



REDEN



SCHREIBEN

A1

Vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern.

Sich in knappen Worten verständigen.

Eine kurze, einfache Postkarte schreiben oder auf Formularen Namen, Adressen usw. eintragen.

A2

Das Wesentliche in kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen verstehen.

Kurze einfache Texte lesen.

Sich mit einfachen Sätzen in Alltagssituationen verständigen.

Kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben.

B1

Die Hauptinformationen in den Themenbereichen Arbeit, Schule, Freizeit verstehen.

Texte verstehen, in denen sehr gebräuchliche Alltags- und Berufssprache vorkommt.

An Gesprächen über Familie, Hobbys oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.

Einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben.

B2

Längeren Redebeiträgen und Fernsehsendungen folgen, wenn Sie mit dem Thema vertraut sind.

Artikel, Berichte und zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.

Sich spontan und fließend verständigen.

Detaillierte Texte schreiben, z.B. Berichte, und darin einen Standpunkt argumentativ vertreten.

C1

Ohne Mühen Redebeiträge, Fernsehsendungen verstehen.

Lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.

Sich spontan, fließend, flexibel und präzise ausdrücken.

Sich klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte ausdrücken und dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.

C2

Ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.

Alle Texte mühelos lesen.

Sich mühelos an allen Gesprächen beteiligen. Sie sind mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut.

Anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen und Fachtexte sowie literarische Werke zusammenfassen und besprechen.

Grundlage der Tabelle: www.telc.net

Sie können bei der vhs Region Kassel telc-Sprachprüfungen jeder Niveaustufe ablegen. Informationen über unser Prüfungsangebot in der Sprache Deutsch erhalten Sie ab Seite 140 und bei der Programmleiterin Graziella Rode. Gerne beraten wir Sie im Vorfeld zur Entscheidung des Niveaus Ihrer Prüfung und bieten Ihnen die Möglichkeit der gezielten Prüfungsvorbereitung.

Es besteht die Möglichkeit, Einzelprüfungen nach Vereinbarung zu beantragen. Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung einer Einzelprüfung mindestens vier Wochen vor dem Prüfungstag erfolgen muss.

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.vhs-region-kassel.de oder www.telc.net.



Englisch

Englisch für den Beruf

Business English A1.1 Intensiv

P4020

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die im Beruf mit Englisch zu tun haben und ihre Kenntnisse rasch ausbauen wollen. Business English for Beginners A1, ab Lektion 1.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Miral Selim

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 24.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

126 €

Business English A1.2

P4021

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Iris Thiele

Kassel

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

Di. 22.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine

101 €

Business English A2

P4022

Business English for Beginners A2, ab Lektion 4.

Emma Runkel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Do. 24.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

P4023

Business English for Beginners A2, ab Lektion 3.

Alison Schaeffer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Do. 24.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

Business English B1

P4026

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

Basis for Business B1, ab Lektion 1.

Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mo. 21.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

P4027

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Wir frischen vorhandene Grammatikkenntnisse auf, bauen Sprachkenntnisse aus und trainieren Les- und Hörverständnis anhand alltäglicher Situationen aus dem Berufsleben.

Basis for Business B1, ab Lektion 4.

Ingrid Homolla

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Mo. 21.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

Business English am Samstagvormittag B1/B2

Kompaktkurs

P4028

This course is aimed at working adults who want to significantly improve their English in a short period of time. The course offers a fresh and communicative approach to Business English.

Simply Business B1, ab Lektion 1.

Nilda Daniel-Christ

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Sa. 10.10. / 17.10. / 7.11. / 14.11 / 21.11 /

5.12. / 12.12., 10:00 - 13:00

7 Termine

90 €

Business English B2

P4029

This course offers practice in reading, speaking and listening for general Business English. You can join in and call this your Business English Club B2. We'll talk, discuss and have fun.

Lehrmaterial wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Emma Runkel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Do. 24.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

Englisch für Senioren

Englisch für Senioren A1.1

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

P4035

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

Iris Thiele

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mo. 21.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine

90 €

Englisch für Senioren A1.2

P4037

Easy English A1.2, ab Lektion 4.

Jeanette Bahnmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Fr. 25.9. / 15:15 - 16:45 / 15 Termine

90 €

P4038

English Network Now Starter, ab Lektion 6.

Jeanette Bahnmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Mo. 21.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine

90 €

P4039

English Network Now A1, ab Lektion 6.

Jeanette Bahnmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Mo. 21.9. / 15:30 - 17:00 / 15 Termine

90 €

P4040

Easy English A1.2.

Andrea Driehaus

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mi. 23.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine

90 €

Englisch für Senioren A2.1

P4042

Easy English A2.1, ab Lektion 8/9.

Peter Radke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Di. 22.9. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine

90 €

P4043

Easy English A2.1.

Andrea Driehaus

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Do. 24.9. / 11:15 - 12:45 / 15 Termine

90 €



Englisch für Senioren A2.2

Sterling Silver Going for Gold, ab Lektion 7/8.

P4045

Renate Swoboda-Maurer

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Di. 22.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine

126 €

Englisch für Senioren A2 Refresher

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

P4047

Nilda Daniel-Christ

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mi. 23.9. / 10:45 - 12:15 / 15 Termine

90 €

Englisch für Senioren A2/B1

A New Start B1.

P4048

Andrea Driehaus

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Do. 24.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine

90 €

Englisch A1

Englisch A1.1 Intensiv

P4050

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die Ihre Kenntnisse durch intensives Lernen in einer kleinen Gruppe auf- bzw. ausbauen möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Matthew Brandau

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Do. 24.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine

126 €

Englisch A1.1

P4051

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

Gloria Lal

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101

Mi. 23.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine

90 €

P4052

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mo. 21.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine

90 €



Foto: Daniel Chapman

P4053

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

Nilda Daniel-Christ

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Fr. 25.9. / 12:30 - 14:00 / 12 Termine

72 €

P4054

Easy English A1.1, ab Lektion 6.

Emma Runkel

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 21.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine

90 €

Englisch A1.2

P4060

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Kassel

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

Mo. 21.9. / 10:15 - 11:45 / 15 Termine

126 €

P4061

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

Christoph Heisig

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-

Vocke-Str. 1

Mi. 23.9. / 8:30 - 10:00 / 15 Termine

90 €

P4062

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die Ihre Kenntnisse durch intensives Lernen in einer kleinen Gruppe ausbauen möchten.

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Do. 24.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

126 €

P4063

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Do. 24.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

126 €

P4064

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

Jeanette Bahnemann

Vellmar

Ahnatalschule, Mittelring

Do. 24.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

P4065

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

Nilda Daniel-Christ

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 28.9. / 10:30 - 12:00 / 12 Termine

72 €

P4066

Easy English A1.2, ab Lektion 5.

Jeanette Bahnemann

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee

2

Mi. 23.9. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine

90 €

P4067

English Network Now A1, ab Lektion 5.

Isolde Linton

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mo. 21.9. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine

90 €

P4068

Easy English A1.2, ab Lektion 6.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Gloria Lal

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101

Mo. 21.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine

101 €

**P4069**

Easy English A1.2, ab Lektion 6.

Emma Runkel

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mo. 23.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine

90 €

P4070

Key A1, ab Lektion 7.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Christoph Heisig

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 21.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine

126 €

P4071

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch können und mit vielen abwechslungsreichen Übungen in entspannter Atmosphäre dazulernen möchten.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Intensivkurs, max. 7 TN

Bernhard Wolff

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Mi. 30.9. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine

101 €

P4072

Easy English A1.2, ab Lektion 7.

Zenon Fingerling

Kassel

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

Do. 24.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

P4075

Key A1, ab Lektion 10.

Heinz-Jürgen Weber

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mi. 23.9. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine

90 €

Englisch A2

Englisch A2.1

P4090

Easy English A2.1, ab Lektion 1.

Iris Thiele

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 22.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine

90 €

P4091

Easy English A2.1, ab Lektion 1.

Christoph Heisig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Do. 24.9. / 11:15 - 12:45 / 15 Termine

90 €

P4092

Key A2, ab Lektion 1.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Ingrid Homolla

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Do. 24.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

126 €

P4093

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch können und mit vielen abwechslungsreichen Übungen in entspannter Atmosphäre dazulernen möchten.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Nilda Daniel-Christ

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Mi. 30.9. / 14:00 - 15:30 / 12 Termine

72 €

P4094

Easy English A2.1, ab Lektion 1.

Jeanette Bahnemann

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Fr. 25.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine

90 €

P4095

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Iris Thiele

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mo. 21.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine

72 €

P4096

Easy English A2.1, ab Lektion 1.

Emma Runkel

Kassel

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

Di. 22.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine

90 €

P4097

Easy English A2.1, ab Lektion 1.

Emma Runkel

Kassel

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

Di. 22.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine

90 €

P4098

Easy English A2.1, ab Lektion 4.

Jeanette Bahnemann

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13

Di. 22.9. / 17:15 - 18:45 / 15 Termine

90 €

P4100

English Network 2, ab Lektion 3/4.

Tatjana Apraksina

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Di. 22.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

P4101

Englisch entspannt.

Easy English A2.1.

Gabriela Babel

Calden

Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9

Mo. 21.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine

90 €

P4106

Für Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch können und in kleinen Schritten in entspannter Atmosphäre dazulernen möchten.

Easy English A2.1, ab Lektion 7.

Marianne Hurst

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Di. 22.9. / 10:45 - 12:15 / 15 Termine

90 €

P4107

Easy English A2.1, ab Lektion 3/4.

Jeanette Bahnemann

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Mo. 21.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

P4108

English Network 2, ab Lektion 3.

Christoph Heisig

Baunatal-Großenritte

Alte Schule, Grüner Weg 31a

Mo. 21.9. / 11:00 - 12:30 / 15 Termine

90 €

P4109

Easy English A2.1, ab Lektion 9.

Jeanette Bahnemann

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 23.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine

90 €

P4110

Easy English A2.1, ab Lektion 9.

Jeanette Bahnemann

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2

Mi. 23.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine

90 €

P4113

English Network 2, ab Lektion 3.

Christoph Heisig

Vellmar-Obervellmar

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64

Di. 22.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine

90 €

P4115

Easy English A2.1, ab Lektion 12.

Heinz-Jürgen Weber

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Do. 24.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

Englisch A2.2

P4130

Network Now A2.2, ab Lektion 3.

Jeanette Bahnemann

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13

Di. 22.9. / 18:45 - 20:15 / 15 Termine

90 €

Standardsprachkurse haben mindestens acht und höchstens fünfzehn Teilnehmer. Intensivkurse sind Sprachkurse mit mindestens fünf und höchstens sieben Teilnehmern.



P4131

Easy English A2.2, ab Lektion 7.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Christoph Heisig

Lohfelden

Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20
Di. 22.9. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine
126 €

P4132

Key A2, ab Lektion 8.

Gerhard Hartwig

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Do. 24.9. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine
72 €

P4133

Key A2, ab Lektion 10.

Christoph Heisig

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Mi. 23.9. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine
90 €

P4134

Key A2, ab Lektion 11.

Christoph Heisig

Baunatal-Großenritte

Alte Schule, Grüner Weg 31a
Mo. 21.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
90 €

P4137

Easy English A2.2, ab Lektion 9.

Nilda Daniel-Christ

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 23.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

P4140

English Network Connection, ab Lektion 11.

Christoph Heisig

Lohfelden

Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20
Di. 22.9. / 17:45 - 19:15 / 15 Termine
90 €

Brush up A2

Wir frischen in Vergessenheit geratene Kenntnisse wieder auf und lernen Neues dazu. Das Lehrwerk „Brush up A2“ wird ergänzt durch interessante und aktuelle Artikel.
Brush up A2, ab Lektion 10.

P4145

Ingrid Homolla

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 21.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

Englisch „Refresher A2“ an 2 Wochenenden

Wochenendseminar

English Network A2, ab Lektion 3.

P4147

Isolde Linton

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 25.9. / 6.11., 18:00 - 21:00
Sa. 26.9. / 7.11., 14:00 - 17:00
So. 27.9. / 8.11., 10:00 - 13:00
Anmeldung bis 22.9.
80 €

Englisch A2

English Network Tourist, ab Lektion 12.

P4148

Christoph Heisig

Lohfelden

Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20
Do. 24.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine
90 €

Standardsprachkurse haben mindestens acht und höchstens fünfzehn Teilnehmer. Intensivkurse sind Sprachkurse mit mindestens fünf und höchstens sieben Teilnehmern.

Englisch für den Urlaub A2

Ein Kurs für alle, die sich auf Reisen in typischen Situationen auf Englisch verständigen wollen.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

P4149

Gloria Lal

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Di. 22.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine
90 €

Talking English A2

In entspannter Atmosphäre trainieren Sie vor allem das freie Sprechen und frischen dabei gleichzeitig Ihren Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen Sie Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen.

P4150

Easy English A2.1, ab Lektion 4.

In Verbindung mit Kurs P4151 auch für Schichtarbeitende geeignet.

Jeanette Bahnemann

Vellmar-Obervellmar

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Do. 24.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
90 €

P4151

Easy English A2.1, ab Lektion 4.

In Verbindung mit Kurs P4150 auch für Schichtarbeitende geeignet.

Jeanette Bahnemann

Vellmar

Ahnatalschule, Mittelring
Do. 24.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine
90 €

P4152

Network Now A2.1, ab Lektion 4.

In Verbindung mit Kurs P4153 auch für Schichtarbeitende geeignet.

Jeanette Bahnemann

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 22.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
90 €

P4153

Network Now A2.1, ab Lektion 4.

In Verbindung mit Kurs P4152 auch für Schichtarbeitende geeignet.

Jeanette Bahnemann

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mo. 21.9. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine
90 €

Englisch lernen leicht und locker! A2

Easy English A2.1, ab Lektion 10.

P4156

Zenon Fingerling

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 24.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine
90 €

English relaxed A2.2

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse mit Schwerpunkt Konversation, aber auch Basisgrammatik und Lese-/Rechtschreibvermögen in entspannter Atmosphäre trainiert.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

P4157

Gabriela Babel

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 21.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
90 €

Englisch entspannt A2/B1

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse mit Schwerpunkt Konversation, aber auch Basisgrammatik und Lese-/Rechtschreibvermögen in entspannter Atmosphäre trainiert.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

P4158

Gabriela Babel

Calden

Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9
Mo. 21.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Easy Conversation A2/B1

This course focuses on conversation as well as grammar consolidation and reading/writing short texts.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

P4159

Peter Radke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Fr. 25.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
90 €



Englisch B1

Englisch B1

P4160

Easy English B1.1, ab Lektion 1.
Tatjana Apraksina
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
 Di. 22.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
 90 €

P4162

Key B1, ab Lektion 1.
Alison Schaeffer
Kassel
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
 Mo. 21.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
 90 €

P4165

English Network Plus, ab Lektion 12.
Christoph Heisig
Vellmar-Obervellmar
 Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
 Mi. 23.9. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine
 90 €

P4166

We also talk about current topics and anything that is of interest to the group.
 English Network Plus, ab Lektion 13.
Susan Freitag
Hofgeismar
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
 Mo. 21.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine
 72 €

P4167

Easy English B1.1, ab Lektion 6.
Heinz-Jürgen Weber
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
 Mo. 21.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
 90 €

English Fun Station B1

Come and have fun while reading and discussing short stories and other topics of interest.

P4170

Emma Runkel
Kassel
 Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
 Di. 22.9. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine
 90 €

P4171

We talk about holidays, films, short stories and we also do grammar exercises.
 English Network Refresher B1, ab Lektion 3.
Emma Runkel
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
 Do. 24.9. / 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.

P4172

Marianne Hurst
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
 Di. 22.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine
 90 €



Foto: Ermisch Thomas/pixelio.de

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.

P4173

Gabriela Babel
Kassel
 Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
 Mo. 21.9. / 11:15 - 12:45 / 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.

P4175

Marianne Hurst
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
 Di. 22.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
 90 €

Climbing Higher B1

P4184

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.
Paul Heinemann
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
 Di. 22.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
 90 €

P4185

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.
Paul Heinemann
Kassel
 Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
 Mi. 23.9. / 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.

P4190

Isolde Linton
Ahnatal-Heckershausen
 Grundschule, An der Ahna 9
 Mo. 21.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine
 90 €

English Conversation B1

P4195

Conversation based on a current 'Spotlight' issue.
Gabriele Goebel
Vellmar-Niedervellmar
 Ev. Adventskirche, Kirchweg 24
 Di. 22.9. / 9:15 - 10:45 / 15 Termine
 90 €

P4196

We read and discuss short stories or „Spotlight“ articles, practice conversation and do a bit of grammar.
Claire Klose
Espenau-Hohenkirchen
 Haus Siebert, Diemelweg 25
 Do. 24.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
 90 €

P4197

If you want to have fun with nice people, come join us! The course will help you play an active part in all kinds of conversation. We talk about interesting topics, focus mainly on listening and speaking, add some reading and writing, and do grammar when we feel the need to do so.
 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
 Intensivkurs, max. 7 TN
Matthew Brandau
Hofgeismar
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
 Mo. 28.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine
 101 €



Listening and Speaking B1/B2 an 2 Wochenenden

Wochenendseminar

Do you want to feel confident while travelling, studying, at work, or chatting with friends in an English-speaking world? This course will help you to develop the relevant skills.

Das Kursbuch ist in den Kursgebühren enthalten.

P4199

Matthew Brandau

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Fr. 13.11. / 4.12., 18:00 - 21:00

Sa. 14.11. / 5.12., 14:00 - 17:00

So. 15.11. / 6.12., 10:00 - 13:00

Anmeldung bis 30.10.

86 €



Foto: E.Kopp/pixelio.de

Englisch B2

Englisch B2

P4200

Key B2, ab Lektion 1.

Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Mi. 23.9. / 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.

P4201

Cynthia Grant

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Di. 22.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

Let's start talking B2

Conversation and pleasure while getting some practice and new ideas. Articles from newspapers and magazines on a variety of topics will accompany us.

P4205

Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mi. 23.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine

90 €

Let's start talking B2

Unterrichtsmaterialien werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

P4206

Alfred Rehberg

Niestetal-Sandershausen

Grundschule, Mühlenweg 14-16

Mi. 23.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine

101 €

Englisch B2

We focus on conversation, discussion, travel reports and communication games. Your interests and suggestions complement the topics/texts and audio material provided by the teacher. Grammar? As much as you need. Newcomers welcome.

P4211

Helmut Eberhardt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Di. 22.9. / 9:15 - 10:45 / 15 Termine

90 €

English Conversation B2

P4212

Conversation course: there is a wide variety of topics to talk about.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Dagmar Jörg

Fuldabrück-Bergshausen

Ev. Gemeindezentrum, Flughafenstr. 24

Mi. 23.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine

90 €

P4213

Conversation course: there is a wide variety of topics to talk about.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Dagmar Jörg

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2

2

Mo. 21.9. / 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.

P4216

Paul Heinemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Di. 22.9. / 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.

P4217

Cynthia Grant

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Sa. 14.11. / 28.11 / 5.12., 15:00 - 18:00

So. 15.11. / 29.11 / 6.12., 10:30 - 12:45

Anmeldung bis 2.11.

68 €

Standardsprachkurse haben mindestens acht und höchstens fünfzehn Teilnehmer. Intensivkurse sind Sprachkurse mit mindestens fünf und höchstens sieben Teilnehmern.



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.

P4219
Alison Schaeffer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Do. 24.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

Englisch C1

Let`s talk English C1

If you would like to know more about the English speaking world by reading stories and then talking about the problems mentioned and the characters you meet in these stories, then this is the course for you. But don`t worry, we do not neglect English grammar, we do exercises, experiment with the language, have interesting conversations and truly enjoy ourselves.

P4220
Dr. Eva-Maria Schulz-Jander
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 23.9. / 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.

P4222
Dr. Eva-Maria Schulz-Jander
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 24.9. / 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.

P4223
Dr. Eva-Maria Schulz-Jander
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 24.9. / 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.

P4225
Dr. Sarah Thelen
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 22.9. / 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. Videos and other authentic material will be used.

P4227
Gabriela Babel
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Do. 24.9. / 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.

P4228
Paul Heinemann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 24.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

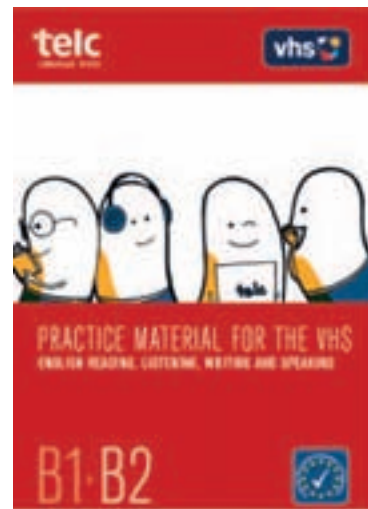
Englisch C2

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 bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

P4230
Paul Heinemann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine
101 €



Französisch

Französisch A1.1

P4301
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Prélude, ab Lektion 1.
Christine Schulz
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 22.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

P4302
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Prélude, ab Lektion 1.
Catherine Descarpentris
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mo. 28.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €



P4303

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.
Christine Schulz
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 21.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

P4304

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.
Christine Schulz
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 21.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

P4305

Facettes 1, ab Lektion 1.
Pervine Menzel
Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Do. 24.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
126 €

P4306

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.
Catherine Descarpentris
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 1.10. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

P4307

Facettes Aktuell 1, ab Lektion 1.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Pervine Menzel
Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mo. 21.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
126 €

Aktuelle Kursangebote entnehmen Sie bitte unter www.vhs-region-kassel.de oder kontaktieren Sie Ihre vhs 0561 1003 1681.

Französisch A1.2

P4310

Perspectives A1, ab Lektion 4/5.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Sylvie Liotard
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Di. 22.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
126 €

P4313

Couleurs de France neu 1, ab Lektion 9/10.
Julie Bastien
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 22.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
90 €

P4314

Facettes Aktuell 1, ab Lektion 7/8.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Pervine Menzel
Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mo. 21.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €

P4319

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits ein wenig Französisch können und mit vielen abwechslungsreichen Übungen in entspannter Atmosphäre dazulernen möchten.
Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Christina Blank
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 21.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

Französisch A2

Französisch A2.1

P4320

Couleurs de France neu 2, ab Lektion 1.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Julie Bastien
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 23.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
126 €

P4321

Découvrez les régions de France! Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Voyages A2, ab Lektion 1.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Sylvie Liotard
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Mi. 23.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
126 €

P4329

Facettes Aktuell 2, ab Lektion 2.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Pervine Menzel
Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mi. 23.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €

P4330

Perspectives A2, ab Lektion 4.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Ingrid Homolla
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 24.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
126 €

P4332

Perspectives 2, ab Lektion 4.
Catherine Descarpentris
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mi. 30.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
90 €

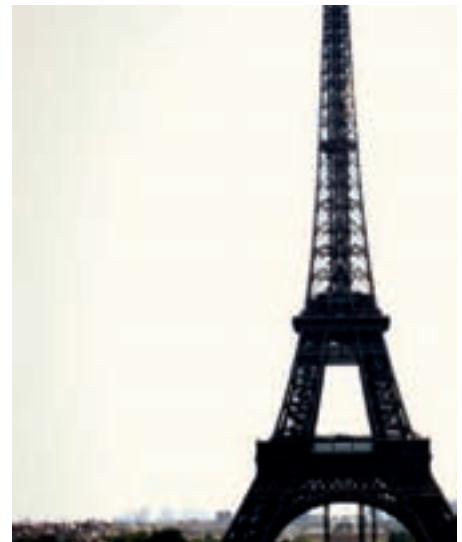


Foto: Marina Wiblishauser/pixelio.de

Französisch A2.2

P4342

Couleurs de France 2, ab Lektion 8 und Lektionen.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Marie-José Schumann
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Mo. 21.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
126 €

P4343

Perspectives A2, ab Lektion 10.
Catherine Descarpentris
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Di. 29.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

P4347

Verständigung in Alltagssituationen, Festigung der französischen Grammatik und leichte Lektüre.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Pervine Menzel
Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Di. 22.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
126 €

Prenons la parole - conversation A2

P4355

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 bei Übungen zu zweit oder in der Gruppe trainiert.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Julie Bastien
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 21.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine
126 €



Französisch am Samstagvormittag A2/B1

P4357

Dans ce cours nous lisons des textes variés, discutons de thèmes actuels et révisons la grammaire selon les besoins.

Simonetta Arico Frare

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Sa. 26.9. / 10:00 - 13:00 / 10 Termine

120 €

Französisch B1

Französisch B1

P4358

Perspectives B1, ab Lektion 3.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Pervine Menzel

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Mi. 23.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine

126 €

P4359

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Viviane Younès

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mo. 21.9. / 16:15 - 17:45 / 15 Termine

90 €

P4360

Lecture, révisions grammaticales et conversation.

Isabelle Lubrina-Stüssel

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2

Di. 22.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine

126 €

P4361

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, 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 4.

Ingrid Homolla

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mi. 23.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine

90 €

P4362

Perspectives B1, Lektion 5.

Catherine Descarpentris

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mi. 30.9. / 16:15 - 17:45 / 15 Termine

90 €

P4367

Lecture d'un roman. Perfectionnement de points grammaticaux. Le roman sera choisi au début du semestre.

Françoise Mahlmann

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 23.9. / 9:15 - 10:45 / 15 Termine

90 €

P4370

Révisions de grammaire. Discussions de thèmes variés. Les textes seront choisis au début du semestre.

Françoise Mahlmann

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 23.9. / 11:00 - 12:30 / 15 Termine

90 €

Auffrischkurs B1

P4371

Ce cours permet de rafraîchir, (ré)activer, approfondir la langue française ainsi que sa grammaire.

Lehrbuch: Reprise B1, ab Lektion 4/5.

Catherine Descarpentris

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Do. 1.10. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine

90 €

Le plaisir de parler B1

P4372

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die Lust haben, bei unterhaltsamen Gesprächen ihre Sprechfertigkeiten zu trainieren. Wir werden dazu passende kurze Texte und Artikel über aktuelle Themen bearbeiten. Bei Bedarf wiederholen wir auch Grammatik.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Julie Bastien

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mo. 21.9. / 10:45 - 12:15 / 15 Termine

126 €

La vie quotidienne française B1

P4375

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 2/3.

Standardsprachkurse haben mindestens acht und höchstens fünfzehn Teilnehmer. Intensivkurse sind Sprachkurse mit mindestens fünf und höchstens sieben Teilnehmern.

Pervine Menzel

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 22.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine

126 €

Parlons de thèmes actuels B1

P4376

Révisions grammaticales à l'aide d'exercices variés. Les textes seront choisis au début du semestre.

Françoise Mahlmann

Fuldatal-Ihringshausen

Gesamtschule, Weserstr. 38

Mi. 23.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine

90 €

Französisch B2

Pratiquez avec plaisir B2

P4380

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.

Viviane Younès

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 22.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

Rencontre et discussions B2

P4381

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.

Françoise Meyer

Kassel

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

Mo. 21.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

Französisch B2

P4382

Magazine „Ecoute“ et lecture d'un roman. Révisions de grammaire. Discussions de thèmes variés.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Françoise Mahlmann

Kassel

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

Do. 24.9. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine

126 €



Französisch C1

Lecture et conversation C1

P4389

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.

Volker Borbein

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 23.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine
90 €

Rencontre et conversation C1

P4390

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.

Françoise Meyer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 23.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Rencontre et débats C1

P4392

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.

Françoise Meyer

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 23.9. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine
90 €

Cours de conversation C1

P4394

Joselyne Torrent-Althans

Kaufungen-Oberkaufungen

Ernst-Abbe-Schule, Schulstr.24
Mo. 21.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine
90 €



Foto: LouPe/pixelio.de

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. Das Lehrbuch ist in den Kursgebühren enthalten.

P4400

Loredana Zanne

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Fr. 13.11. / 27.11., 17:30 - 20:00
Sa. 14.11. / 28.11., 10:00 - 15:00
So. 15.11. / 29.11., 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 2.11.
110 €

Italienisch zum Auffrischen am Samstagsvormittag A2

Volete rivedere e ripetere le cose imparate ma avete anche il desiderio di parlare? Questo è il corso che fa per voi! Rivediamo i punti essenziali della grammatica e pratichiamo la conversazione facile.

P4401

Loredana Zanne

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Sa. 10.10. / 10:00 - 14:00
Sa. 7.11. / 10:00 - 14:00
2 Termine
Anmeldung bis 28.9.
40 €

Italienisch A1

Italienisch A1 Intensiv

P4421

Intensivkurs zum Durchstarten oder Auffrischen. Für lerngewohnte Anfänger und Lernende, die Ihre Kenntnisse schnell wieder aktivieren möchten.

Chiaro A1, ab Lektion 1.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Marco Bartalucci

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 28.9. / 16:45 - 18:15 / 15 Termine
126 €

Italienisch A1.1

P4423

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In überschaubaren Lernschritten und angemessenem Tempo werden wir Italien und die italienische Sprache entdecken.

Con piacere A1, ab Lektion 1.

Anna-Maria Lo Voi

Niestetal-Sandershausen

Grundschule, Mühlenweg 14-16
Mi. 23.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine
90 €



P4425
Chiaro A1, ab Lektion 1.
Loredana Zanne
Kassel
Olof-Palme-Haus, Raum 3
Do. 24.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

P4426
Chiaro A1, ab Lektion 1.
Silvia Breul
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Do. 1.10. / 14:00 - 15:30 / 15 Termine
90 €

P4428
Chiaro A1, ab Lektion 1.
Vanda Mancinelli-Höhne
Wolfhagen
Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Mo. 21.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
90 €

Italienisch A1.2

P4430
Espresso 1, ab Lektion 4.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Andrea Mai
Kaufungen-Oberkaufungen
Gesamtschule, Friedrich-Ebert-Str. 28
Do. 24.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €

P4431
Espresso 1, ab Lektion 4.
Anna-Maria Lo Voi
Niestetal-Sandershausen
Grundschule, Mühlenweg 14-16
Mi. 23.9. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine
90 €

P4432
Chiaro A1, ab Lektion 4.
Silvio Sciolti
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 22.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

P4433
Chiaro A1, ab Lektion 5.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Silvio Sciolti
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 23.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine
101 €

P4434
Chiaro A1, ab Lektion 6.
Silvio Sciolti
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 22.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

P4436
Chiaro A1, ab Lektion 9.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Silvio Sciolti
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 21.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
126 €

P4437
Insieme A1, ab Lektion 11.
Marzia Bogino
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 24.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
90 €

P4439
Chiaro A1, ab Lektion 10.
Stella Valentini
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
126 €

Standardsprachkurse haben mindestens acht und höchstens fünfzehn Teilnehmer. Intensivkurse sind Sprachkurse mit mindestens fünf und höchstens sieben Teilnehmern.

Italienisch A2

Italienisch A2

P4441
Chiaro A2, ab Lektion 1.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Cristina De Vettori-Glatzel
Vellmar-Niedervellmar
Grundschule, Jahnstr. 13
Mi. 23.9. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine
101 €

P4444
Chiaro A2, ab Lektion 1.
Marzia Bogino
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Di. 22.9. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine
90 €

P4445
Chiaro A2, ab Lektion 1.
Alessandro Gerlando Arrigo
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Di. 22.9. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine
90 €

P4446
Espresso 2, ab Lektion 1.
Cristina De Vettori-Glatzel
Vellmar-Niedervellmar
Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 22.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

P4449
Chiaro A2, ab Lektion 2.
Vanda Mancinelli-Höhne
Wolfhagen
Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Di. 22.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine
126 €

P4450
Chiaro A2, ab Lektion 6.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Alessandro Gerlando Arrigo
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 21.9. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine
126 €

P4451
Chiaro A2, ab Lektion 6.
Loredana Zanne
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 25.9. / 16:00 - 18:15 / 12 Termine
108 €

P4454
Chiaro A2, ab Lektion 7.
Claudia Panetta-Möller
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 23.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
90 €

P4457
Espresso 2, ab Lektion 7/8.
Marzia Bogino
Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 21.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
90 €

Italienisch B1

Italienisch B1

P4462
Espresso 3, ab Lektion 3.
Stella Valentini
Baunatal-Altenbauna
Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 21.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine
126 €

P4463
Azzurro B1, ab Lektion 8.
Alessandro Gerlando Arrigo
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 21.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
90 €

P4465
Insieme B1, ab Lektion 6.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Loredana Zanne
Kassel, Olaf-Palme-Haus, Raum 3
Do. 24.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
126 €

P4467
Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Alessandro Gerlando Arrigo
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Di. 22.9. / 18:45 - 20:15 / 15 Termine
90 €



P4468

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Silvio Sciolti

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 24.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine

126 €

P4470

Chiaro B1, ab Lektion 10.

Silvio Sciolti

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mo. 21.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

P4472

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.

Silvio Sciolti

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 24.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine

90 €

P4473

Linea diretta 2, ab Lektion 15 und Wiederholung.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Silvio Sciolti

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Mi. 23.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

126 €

Kurs der Konversation B1

P4477

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.

Silvio Sciolti

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Di. 22.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine

90 €

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

Viaggio attraverso le regioni d'Italia B1

P4479

In questo semestre continueremo il nostro viaggio attraverso le regioni italiane, una dopo l'altra, mettendone a fuoco alcune. Le informazioni e gli spunti contenuti nel libro di testo saranno il nostro punto di partenza per discutere della varietà delle regioni e delle particolarità di ognuna, con accenni culturali e storici, letterari e di attualità. L'uso della lingua e della grammatica lo impareremo e approfondiremo strada facendo. Libro di testo: Qua e là per l'Italia.

Stella Valentini

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Di. 22.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

A spasso con Dante ed altri per Firenze, Siena e dintorni B1/B2

Wochenendseminar

P4482

Con calma, vogliamo iniziare a percorrere idealmente alcune città toscane all'inizio del Rinascimento, ma non solo, e far la conoscenza di alcune persone più e meno famose che le abitarono. Con l'aiuto di brevi testi, immagini e alcuni filmati andremo a spasso per Firenze sulle tracce di Dante spasimante di Beatrice, sulle colline a trovare alcuni personaggi del Decamerone del Boccaccio o di altre novelle del Trecento, nelle chiese a naso in aria a guardar Masaccio e altri pittori all'opera. Ci fermeremo anche a rinforzare la nostra conoscenza della grammatica, ci eserciteremo a scrivere brevi lettere e proveremo a tenere un semplice diario sul nostro viaggio toscano.

Marco Bartalucci

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Sa. 14.11. und So. 15.11. / 10:00 - 13:00

Anmeldung bis 6.11.

34 €

Italiani in viaggio B1/B2

Wochenendseminar

P4483

Gli italiani, in genere, sono molto attaccati alla loro terra e alla famiglia. Tuttavia molti, da sempre, hanno anche intrapreso viaggi lunghissimi via terra e via mare narrando dei paesi e dei popoli che incontravano. Cercheremo di seguire le tracce non solo di Marco Polo, ma anche di Ludovico de Varthema il primo occidentale a visitare la Mecca, o di Antonio Pigafetta che scrisse il diario del primo viaggio attorno al mondo e di altri che si sono avventurati nei posti più strani e lontani dalla Penisola italiana. Leggeremo brevi passi dei loro racconti, ci aiuteremo con immagini e brevi filmati a conoscere i paesi da loro visitati e proveremo ad imitarli con la scrittura di nostre impressioni di viaggio.

Marco Bartalucci

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Sa. 28.11. und So. 29.11. / 10:00 - 13:00

Anmeldung bis 20.11.

34 €

Italienisch B2

Letture di quotidiani Italiani per conoscere e discutere, B2

P4485

Vanda Mancinelli-Höhne

Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20

Mi. 23.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine

90 €

Lingua e civiltà italiana B2

P4486

I dibattiti e le conversazioni in questo corso si baseranno sugli spunti offerti dal libro „Nuovo Magari B2“, con il quale lavoreremo durante il semestre. Esso infatti offre numerose occasioni per entrare in contatto con la dimensione sociale e culturale italiana contemporanea. Ma non mancheranno le possibilità di esercitare e rivedere vecchi e nuovi punti di grammatica.

Libro: Nuovo Magari B2, unità 6.

Stella Valentini

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mi. 23.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine

90 €

Kurs der Konversation B2

P4487

In questo corso leggiamo un libro a scelta dei partecipanti e conversiamo liberamente.

Cristina De Vettori-Glatzel

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13

Mi. 23.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine

101 €

Italienisch B2

P4488

Lektüre und Konversation.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Alessandro Gerlando Arrigo

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mo. 21.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

126 €

Standardsprachkurse haben mindestens acht und höchstens fünfzehn Teilnehmer. Intensivkurse sind Sprachkurse mit mindestens fünf und höchstens sieben Teilnehmern.



Foto: Kartharina Wieland Müller/pixelio.de

Italienisch C1

Italia ieri, oggi e domani C1

P4490

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.

Silvio Sciolti

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 24.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Conversiamo in italiano! C1

P4491

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.

Marzia Bogino

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 21.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
90 €

Tendenze dell'arte figurativa nella seconda metà del XX secolo, C1

P4492

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Vanda Mancinelli-Höhne

Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Mo. 21.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €

Spanisch

Spanisches Wochenende A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch ist in den Kursgebühren enthalten.

P4500

Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Fr. 9.10. / 17:30 - 20:00
Sa. 10.10. / 10:00 - 17:00
So. 11.10. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 2.10.
68 €

Spanisches Wochenende A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Das Kursbuch ist in den Kursgebühren enthalten.

P4501

Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Fr. 6.11. / 17:30 - 20:00
Sa. 7.11. / 10:00 - 17:00
So. 8.11. / 10:00 - 17:00
3 Termine
Anmeldung bis 26.10.
68 €

Spanisches Wochenende A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Das Kursbuch ist in den Kursgebühren enthalten.

P4502

Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Fr. 27.11. / 17:30 - 20:00
Sa. 28.11. / 10:00 - 17:00
So. 29.11. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 16.11.
68 €

Spanisch A1

Spanisch am Samstagvormittag A1.2

Der Kurs ist eine Fortsetzung aus dem vorangegangenen Semester. Für Lernende mit Vorkenntnissen.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Con gusto A1, ab Lektion 8/9.

P4503

Poema Lourdes Horstmann

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Sa. 26.9. / 10:00 - 12:15 / 10 Termine
126 €

Spanisch für den Urlaub an 2 Wochenenden A1.2

Dieser Kurs dient Ihrer Vorbereitung für den Urlaub. Es werden Sprachkenntnisse vermittelt, die Ihnen erlauben, sich in Spanien oder Lateinamerika zurechtzufinden und mit den Leuten zu kommunizieren. Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Das Kursbuch ist in den Kursgebühren enthalten.

P4505

Abigail Suárez Florez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Sa. 10.10. / 28.11., 10:00 - 16:00
So. 11.10. / 29.11., 10:00 - 16:00
Anmeldung bis 1.10.
112 €

Spanisch A1.1 Intensiv

P4511

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen Einstieg in die spanische Sprache finden möchten.

Con gusto A1, ab Lektion 1.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Laura Prats de Wittig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 22.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
126 €



Foto: Eva Lilje/pixelto.de

Spanisch A1.1

P4512

Con gusto A1, ab Lektion 1.

Laurien Jakobi

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Do. 1.10. / 16:45 - 18:15 / 15 Termine

90 €

P4513

Con gusto A1, ab Lektion 1.

Silvia Breul

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 29.9. / 14:00 - 15:30 / 15 Termine

90 €

P4514

Con gusto A1, ab Lektion 1.

Christel Bunge

Baunatal-Altenbauna, Theodor-Heuss-Schule

Di. 22.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine

90 €

P4515

Con gusto A1, ab Lektion 1.

Eleonora Avendaño Morales

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Di. 22.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

P4516

Con gusto A1, ab Lektion 1.

Eleonora Avendaño Morales

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Mi. 23.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

P4517

Con gusto A1, ab Lektion 1.

Pilar Schmidt-Martinez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Mi. 23.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine

90 €

P4518

Con gusto A1, ab Lektion 1.

Laura Prats de Wittig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Do. 24.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine

90 €

P4519

Con gusto A1, ab Lektion 1.

Poema Lourdes Horstmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 24.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

Spanisch A1.2

P4522

Con gusto A1, ab Lektion 4.

Eleonora Avendaño Morales

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Di. 22.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

P4523

Für Teilnehmende, die schon etwas Spanisch können und in entspannter Atmosphäre dazulernen möchten.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Eleonora Avendaño Morales

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Mi. 23.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

P4524

Con gusto A1, ab Lektion 5.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Diego Fernando Lora

Kassel

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

Mo. 21.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

126 €

P4525

Con gusto A1, ab Lektion 5.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Eleonora Avendaño Morales

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 21.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine

126 €

P4527

Con gusto A1, ab Lektion 5.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Diego Fernando Lora

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Do. 24.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine

126 €

P4528

Con gusto A1, ab Lektion 5.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Laurien Jakobi

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Do. 1.10. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine

126 €

P4529

Con gusto A1, ab Lektion 5.

Marcos Goncalves Da Rocha

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Do. 24.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine

90 €

P4530

Con gusto A1, ab Lektion 5.

Poema Lourdes Horstmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mi. 23.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

P4531

Con gusto A1, ab Lektion 6.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Joachim Maienborn

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Do. 10.9. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine

84 €

P4532

Con Gusto A1, ab Lektion 7.

Cristina Mata Rodriguez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 22.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

P4533

Con Gusto A1, ab Lektion 7.

Cristina Mata Rodriguez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mi. 23.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

P4534

Con gusto A1, ab Lektion 7.

Cristina Mata Rodriguez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Di. 22.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

P4535

Con gusto A1, ab Lektion 8.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Abigail Suárez Florez

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Mo. 21.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

126 €

P4536

Con gusto A1, ab Lektion 9.

Christel Bunge

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule

Di. 22.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine

90 €

P4537

Con gusto A1, ab Lektion 9/10.

Luz Angela Sanchez Ramirez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Do. 24.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine

90 €

P4538

Con gusto 1, ab Lektion 10.

Dr. Marlene Montes de Sommer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mi. 23.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine

90 €

P4539

Con gusto A1, ab Lektion 12.

Luz Angela Sanchez Ramirez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Di. 22.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine

90 €



Spanisch A2

Spanisch A2.1

P4547

Con gusto A2, ab Lektion 1.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Beatriz Norie Fujii Gambero
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 22.9. / 11:00 - 12:30 / 12 Termine
126 €

P4548

Con gusto A2, ab Lektion 1.
Joachim Maienborn
Niestetal-Sandershausen
Grundschule, Mühlenweg 14-16
Mi. 9.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine
60 €

P4549

Con gusto A2, ab Lektion 1.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Joachim Maienborn
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 10.9. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine
84 €

P4550

Con gusto A2, ab Lektion 4.
Cristina Mata Rodriguez
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 21.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Spanisch A2.2

P4553

Con gusto A2, ab Lektion 5.
Laura Prats de Wittig
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 21.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine
72 €

P4554

Con gusto 2, ab Lektion 7.
Beatriz Norie Fujii Gambero
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 22.9. / 9:15 - 10:45 / 12 Termine
126 €

P4555

Con gusto A2, ab Lektion 9.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Abigail Suárez Florez
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.14
Do. 24.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
126 €

P4556

Con gusto A2, ab Lektion 9.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Christel Bunge
Baunatal-Altenbauna
Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee
2
Mi. 23.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
126 €

P4557

Con gusto A2, ab Lektion 9.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Heidi Maienborn
Niestetal-Sandershausen
Grundschule, Mühlenweg 14-16
Mi. 9.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine
84 €

P4558

Mirada aktuell, ab Lektion 14 und Konversation.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Joachim Maienborn
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Di. 8.9. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine
84 €

P4559

Lektüre und Konversation.
Joachim Maienborn
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 10.9. / 9:00 - 10:30 / 12 Termine
72 €

Spanische und lateinamerikanische Lieder A2/B1

P4565

Wir werden Lieder hören, übersetzen und die Grammatik, anhand der Lieder, analysieren und üben.
Marcos Goncalves Da Rocha
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 23.9. / 17:00 - 18:00 / 12 Termine
48 €

Deutsch-Spanische Gesellschaft Nordhessen e.V.

Die Deutsch-Spanische Gesellschaft Nordhessen möchte Partnerschaften zwischen Gemeinden und Schulen sowie Vereinen und Initiativen in Nordhessen und Spanien in die Wege leiten und unterstützen. Ein weiteres wichtiges Ziel ist die Durchführung von Veranstaltungen zu vielfältigen kulturellen, wirtschaftlichen, wissenschaftlichen und touristischen Themen, die sich mit Spanien und anderen spanischsprachigen Ländern befassen.

Kontakt: Andreas Skorka, Tel. 0561/39220
Internet: www.deutsch-spanische-gesellschaft-nordhessen.de



Cine club en español A2/B1

Las películas de Cine Club en español son divertidas. Ideal para personas que están aprendiendo español (a partir del nivel A2), o que ya hablan español (también como idioma medio-materno o materno) y quieren divertirse y pasar un buen rato charlando en castellano...es decir: ¡todos están invitados!

Antes de cada peli vamos a hacer una introducción sobre el contexto, el tema y la trama de la película. Veremos la peli en español y con subtítulos en alemán o en español (dentro de lo posible), y después haremos una charla sobre la película y las impresiones personales. (En caso de cambio de película, se dará a conocer en la página electrónica de la vhs)

Princesas

Director: Fernando León de Aranoa, España, 2005

Es la historia de dos mujeres, de dos prostitutas, de dos princesas. Una llamada Caye, casi 30 años, flequillo de peluquería (o pony) y un atractivo discutible, de barrio. Y Zulema, una princesa desterrada, dulce y oscura, que vive a diario el exilio forzado de la desesperación. Trabajan en Madrid. Cuando se conocen se enfrentan, son muchas las chicas en Madrid que ven con recelo la llegada de inmigrantes a la prostitución. Caye y Zulema no tardan en comprender que las dos caminan por la misma cuerda floja. De su complicidad nace esta historia. Temas musicales de Manu Chau.

P4568

Abigail Suárez Florez
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 29.1. / 18:00 - 22:00
6 €



Spanisch B1

Spanisch mit Moodle B1

P4570

Con gusto B1, ab Lektion 1
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Idaniurka Tamayo Figueroa
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 23.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
126 €

Spanisch B1

P4573

Con gusto B1, ab Lektion 3.
Cristina Mata Rodriguez
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

P4574

Con gusto B1, ab Lektion 3.
Marcos Goncalves Da Rocha
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 23.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
90 €

P4575

Con gusto B1, ab Lektion 3.
Marcos Goncalves Da Rocha
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 22.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
90 €

P4577

Con gusto B1, ab Lektion 6.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Christel Bunge
Baunatal-Altenbauna
Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 23.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €

A charlar en español! B1

P4579

Este curso tiene lugar dos veces al mes y está dirigido a los que hayan cursado cuatros 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. Der Kurs findet 14-tägig statt.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Beatriz Norie Fujii Gambero
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 15.9. / 29.9. / 13.10. / 3.11. / 17.11. / 1.12. / 15.12. / 12.1. / 26.1. / 9.2., 15:00 - 16:00
10 Termine
84 €

Spanisch B1

P4581

El Nuevo Curso 3, ab Lektion 12.
Luz Angela Sanchez Ramirez
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 22.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

P4583

El nuevo curso 3, ab Lektion 12.
Luz Angela Sanchez Ramirez
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 23.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
90 €

P4585

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Marcos Goncalves Da Rocha
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 23.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

P4587

Español Actual 2, ab Lektion 11/12.
Luz Angela Sanchez Ramirez
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 21.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
90 €

P4588

Curso de conversación; además ejercicios gramaticales.
Heidi Maienborn
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 10.9. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine
Do. und Mo. jeweils 19:00 - 20:30
60 €

Curso de repaso B1/B2

P4589

Con gusto B1, ab Lektion 7, así como cuentos, artículos actuales y otras cosas más.
Dagmar Jörg
Baunatal-Altenritte
Vereinshaus, Ritterstr. 1
Do. 24.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
90 €

Spanisch B2

Spanisch B2 Intensiv

P4590

Spanisch intensiv für Interessierte mit Vorkenntnissen, die nach einer Lernpause erneut starten möchten.
Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer
Pilar Schmidt-Martinez
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mi. 23.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine
126 €

Curso de conversación B2

P4591

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.
Enrique Catalan
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mo. 21.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Spanisch B2

P4592

Curso de conversación con textos periodísticos. Gramática: subjuntivo y pasados.
Enrique Catalan
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 22.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

P4593

Conversaciones y discusiones de temas actuales: repasar y practicar temas gramaticales.
Heidi Maienborn
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 10.9. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine
60 €

P4594

Leeremos textos sobre temas actuales, así como la lectura „El comisario García investiga“, además haremos ejercicios gramaticales.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Christel Bunge
Wolffhagen
Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Mo. 21.9. / 17:15 - 18:45 / 15 Termine
126 €

P4595

Descubrir España y Latinoamérica (Verlag Langenscheidt).
Luz Angela Sanchez Ramirez
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 22.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine
90 €

Standardsprachkurse haben mindestens acht und höchstens fünfzehn Teilnehmer. Intensivkurse sind Sprachkurse mit mindestens fünf und höchstens sieben Teilnehmern.



Spanisch C1

Conversación, gramática y ejercicios C1

P4596

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.

Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Do. 24.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Literatura C1

P4597

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.

Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 23.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Altgriechisch

Altgriechisch A2

P4620

Ianua Linguae Graecae, ab Lektion 29. Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Dr. Andreas Mohr

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Fr. 25.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €



Althebräisch

Althebräisch

P4621

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 auch für Anfänger und interessierte Quereinsteiger geeignet. Lehrbuch: Siebenthal, Heinrich von (Hg.): Thomas O Lambdin: Lehrbuch Bibel-Hebräisch, Gießen 2008. Wörterbuch: Langenscheidts Taschenwörterbuch Althebräisch-Deutsch.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mo. 21.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
126 €

Arabisch

Arabisch A1.1

P4622

Salam! neu A1- A2, ab Lektion 1. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Nagwat Hafez

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Do. 24.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
126 €

Ägyptisch-Arabisch A1.1

P4623

In unserem Kurs wird es nicht nur um die arabische Sprache gehen, sondern auch um die Köstlichkeiten der orientalischen Küche. Ustrati, ab Lektion 1.

Pervine Menzel

Ahnatal-Weimar

Helpensteinschule, Schulstr. 12
Do. 24.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €

Arabisch A2

P4624

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Nagwat Hafez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
126 €

P4629

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Nagwat Hafez

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Do. 24.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
126 €

Arabisch B1

P4631

Konversation und Lektüre. Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Nagwat Hafez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 22.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
126 €

Chinesisch

Chinesisch A1.1 Intensiv

P4643

Chinesisch lernen macht Spaß. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die das Land und die Kultur kennenlernen möchten.

Unvergessliches Chinesisch, Band A. Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Wen Tomusch

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 29.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
126 €



Foto: Michael Lemke/pixeltio.de

Chinesisch A1.2

P4644

Unvergessliches Chinesisch, Band B.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Wen Tomusch

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.
74

Di. 29.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €

Chinesisch A2

P4647

Unvergessliches Chinesisch, Band C
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Wen Tomusch

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.
74

Mo. 21.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €

Chinesisch B1

P4648

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende,
die Lust am Wiederholen und am freien
Sprechen haben.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Wen Tomusch

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.
74

Mo. 21.9. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine
84 €

Dänisch

Dänisch A1.2

P4651

Vi snakkes ved! A1, ab Lektion 8/9.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Jens-Herbert Christensen

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 24.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine

126 €

Dänisch A2/B1

P4653

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkennt-
nissen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Jens-Herbert Christensen

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 22.9. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine

84 €

Standardsprachkurse haben mindestens
acht und höchstens fünfzehn Teilnehmer.
Intensivkurse sind Sprachkurse mit
mindestens fünf und höchstens sieben
Teilnehmern.

Finnisch

Finnisch A1.2

P4659

Yksi, kaksi, kolme, ab Lektion 6.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Anne Niskanen

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.16

Di. 22.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
126 €

Finnisch B1

P4660

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Anne Niskanen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mi. 23.9. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine

90 €

Japanisch

Japanisch A1.1

P4664

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Tetsu Kido

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 21.9. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine

90 €

Japanisch A1.2

P4665

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnis-
sen.

Tetsu Kido

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 23.9. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine

90 €

P4666

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Tetsu Kido

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Fr. 25.9. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine

90 €

P4668

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Tetsu Kido

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 24.9. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine

84 €



Foto: Harald Hofer

Neugriechisch

Neugriechisch A1.1

P4680

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Intensivkurs, max 7 TN.

Athena Karagouni-Rehrmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Fr. 25.9. / 17:30 - 19:45

So. 27.9. / 15:00 - 17:15

Fr. 9.10. / 17:30 - 19:45

So. 11.10. / 15:00 - 17:15

Fr. 13.11. / 17:30 - 19:45

So. 15.11. / 15:00 - 17:15

Fr. 27.11. / 17:30 - 19:45

So. 29.11. / 15:00 - 19:45

7 Termine

89 €

Neugriechisch A1.2

P4681

„Griechisch in 24 Stunden“ (Katja Düster), ab Lektion 5.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Athena Karagouni-Rehrmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mi. 23.9. / 20:00 - 21:30 / 10 Termine

90 €

Neugriechisch A2

P4682

Ta nea Ellinika jia xenous, ab Lektion 17.

Katja Papia-Düster

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.

74

Do. 24.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine

90 €

Neugriechisch B2

P4684

Ta nea Ellinika jia xenous, ab Lektion 23.

Katja Papia-Düster

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.

74

Di. 22.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine

90 €

Japanisch A2.1

P4669

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Tetsu Kido

Kassel

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

Do. 24.9. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine

84 €

Japanisch A2.2

P4675

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Tetsu Kido

Kassel

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

Mo. 21.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine

84 €

P4676

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Tetsu Kido

Kassel

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

Mi. 23.9. / 18:45 - 20:15 / 15 Termine

90 €

Latein

Latein A2

P4679

Vita Romana B, ab Lektion 27 und Luana nova Band 1, ab Lektion 14.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Dr. Andreas Mohr

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Mo. 21.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine

126 €



Niederländisch

Niederländisch A1.2

P4690

Lehrbuch + Arbeitsbuch Wat Leuk A1, ab Lektion 5.

Carla Rutten

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Do. 24.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

90 €

Norwegisch

Norwegisch A1.1

P4700

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Et år i Norge, ab Lektion 1.

Barbara Kuhnen-Lenz

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 10

Do. 24.9. / 17:45 - 19:15 / 15 Termine

126 €

Norwegisch A1.2

P4701

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Et år i Norge, ab Lektion 6.

Barbara Kuhnen-Lenz

Kassel

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

Do. 24.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine

126 €

Persisch

Persisch A1.2

P4703

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. Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Nasser Sanati

Kassel

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

Do. 24.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine

126 €

Polnisch

Polnisch A1.1

P4704

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Witam! Band 1, ab Lektion 1.

Marian Zglinski

Kassel

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

Mo. 21.9. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine

90 €

Polnisch A1.2

P4705

Witam! Band 1, ab Lektion 4.

Maria Gorol

Kassel

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

Di. 22.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine

90 €

P4706

Witam! Band 1, ab Lektion 5.

Marian Zglinski

Kassel

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

Mo. 21.9. / 15:45 - 17:15 / 15 Termine

90 €

P4708

Witam! Band 1, ab Lektion 6.

Marian Zglinski

Kassel

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

Di. 22.9. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine

90 €

Polnisch B1

P4709

Witaj Polsko! Band 2, ab Lektion 14.

Marian Zglinski

Kassel

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

Mo. 21.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine

90 €

Portugiesisch

Konversationskurs Portugiesisch A1/A2 am Wochenende

Wochenendseminar

P4717

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen und beinhaltet die Behandlung von Alltagssituationen und Grammatikübungen.

Leyla Marcia Brasileiro

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Sa. 14.11. und So. 15.11. / 10:00 - 15:15

Anmeldung bis 5.11.

44 €

2,60 € (Kopien) pro TN.

Portugiesisch do Brasil A1.2

P4719

Oi Brasil! A1, ab Lektion 6.

Leyla Marcia Brasileiro

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Fr. 25.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine

90 €

Portugiesisch do Brasil A2.2

P4720

Oi Brasil! A2, ab Lektion 10.

Leyla Marcia Brasileiro

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 24.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine

126 €

Portugiesisch do Brasil B1

P4721

Português Via Brasil (Editora Pedagógica e Universitaria).

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Leyla Marcia Brasileiro

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Fr. 25.9. / 15:45 - 17:15 / 15 Termine

126 €



Punisch

Punisch A2

P4726

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Intensivkurs, mit max. 7 Teilnehmer.

Dr. Andreas Mohr

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 23.9. / 16:15 - 17:45 / 15 Termine
126 €

Russisch

Russisch A1.1

P4727

Otlitschno A1, ab Lektion 1.

Anna Morozova

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 24.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

Russisch A1.2

P4728

Otlitschno A1, ab Lektion 3.

Anna Morozova

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 22.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
90 €

P4729

Jasno! A1-A2, ab Lektion 13.

Natalia Smirnova-Breitkopf

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 24.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
90 €

P4730

Otlitschno A1, ab Lektion 6.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Lubov Zufall-Korsakowa

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
126 €

Russisch A2

P4733

Dialog Band 1.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Elisabeth Janzer

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 21.9. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine
126 €



P4734

Otlitschno A2, ab Lektion 3/4.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Lubov Zufall-Korsakowa

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 21.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
126 €

P4735

Otlitschno A2, ab Lektion 8/9.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Lubov Zufall-Korsakowa

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 24.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €

Russisch B2

P4737

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Elisabeth Janzer

Kassel

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

Mo. 21.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine
90 €

Schwedisch

Schwedisch A1.1

P4741

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Margareta Malmgren Köller

Kassel

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

Do. 24.9. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine
90 €

Schwedisch A1.2

P4742

Välkomna neu, ab Lektion 6.

Björn Müller

Kassel

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

Do. 24.9. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine
90 €



Schwedisch A2

P4745

Im Alltag kommen wir nicht genug dazu Schwedisch anzuwenden. Im Kurs werden wir lesen, reden und Wortschatz und Grammatikkenntnisse erweitern und vertiefen. Auch Kinderliteratur wird besprochen. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Margareta Malmgren Köller
Kassel, Olof-Palme-Haus, R. 15
Di. 22.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine
90 €

Schwedisch B1

P4747

Välkomna tillbaka, ab Lektion 4.
Ellen Hellis

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 23.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
90 €

Schwedisch B2

P4753

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Björn Müller
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 22.9. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine
126 €

Schwedisch C1

P4754

Björn Müller

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 21.9. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine
90 €

Schwedisch C1/C2

P4758

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 wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Margareta Malmgren Köller
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 22.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine
90 €

P4760

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 wird im Kurs bekannt gegeben.

Margareta Malmgren Köller
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 24.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine
90 €

Tschechisch

Tschechisch A1

P4766

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Jana Krech
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

Tschechisch A2

P4767

Viel Sprechen, Lesen, Wiederholen und selbstständige Dialoge.
Tschechisch Schritt für Schritt, ab Lektion 11.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.
Jana Krech
Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 22.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
126 €

Türkisch

Türkisch A1.1

P4770

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Günaydin 1, ab Lektion 1.

Sevil Akman
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 22.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

Türkisch A1.2

P4771

Günaydin 1, ab Lektion 6.

Aliye König
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 21.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

P4773

Günaydin Band 1, ab Lektion 4.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Aliye König
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 24.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine
126 €

P4775

Günaydin 1, ab Lektion 7.

Sevil Akman
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 21.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

P4776

Günaydin 1, ab Lektion 9.

Sevil Akman
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mi. 23.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Türkisch A2

P4777

Günaydin 1, ab Lektion 11.

Sevil Akman
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 21.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

P4779

Günaydin 2, ab Lektion 9.

Sevil Akman
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

Ungarisch

Ungarisch A1.1

P4780

Szóbeszéd A1, ab Lektion 1.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

Maria Szeltner
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine
101 €

Gebärdensprache

Gebärdensprachkurs 1

P4781

Wenn Sie Kontakt zu Gehörlosen haben oder entwickeln möchten, können Sie hier Gebärdensprache für die Alltagskommunikation erlernen. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Kleines Wörterbuch der Gebärdensprache.



Dagmar Ruppert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 23.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

P4782

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.

Bernhard Ruppert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 23.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
90 €

Gebärdensprachkurs 2

P4783

Kommunikative Bewältigung des Alltags.
Lehrbuch: Wörterbuch der Gebärdensprache
Dagmar Ruppert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
90 €

Blindenschrift für Sehende

Wochenendseminar

Jeder, der einen blinden Angehörigen hat, beruflich mit blinden Menschen arbeitet oder auf andere Art Kontakt mit Blinden hat, steht mehr oder weniger verwundert vor der Blindenschrift. Diese hat in gewisser Weise den Mythos einer Geheimschrift.

Sie lernen in wenigen Stunden, das international verwendete Blindenschriftsystem nach Louis Braille mit den Augen zu lesen und mit einer Blindenschrifttafel oder einer Bogenmaschine zu schreiben. Anhand eines Übersetzungsalphabets können Sie nach diesem Kurs schon einen Brief oder eine Notiz in Blindenvollschrift entziffern oder schreiben. Mit etwas Übung beherrschen Sie bald auch das Braillesystem auswendig. Überraschen Sie mit dieser Fähigkeit einen blinden Bekannten oder Angehörigen oder erweitern Sie einfach Ihren Horizont.

P4785

Birgit Riemer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Sa. 7.11. / 10:00 - 13:00
So. 8.11. / 10:00 - 13:00
2 Termine
Anmeldung bis 13.10.
28 €



Deutsch als Fremdsprache

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:

11.09.15; 23.10.15; 20.11.15; 05.12.15;
22.01.16; 19.02.16

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

10.09.15; 08.10.15; 05.11.15; 03.12.15;
04.02.16

Anmeldung jeweils 4 Wochen vor Testtermin

Sprachberatung und Einstufungstest.
„Deutsch als Fremdsprache“ im Philipp-Scheidemann-Haus, Kassel, Holländische Str. 72-74
Donnerstags zwischen 14:00 und 16:00 Uhr.

Unsere Öffnungszeiten sind:

Mo., Di. 9:00 - 13:00 Uhr

Do. 14:00 - 16:30 Uhr

und nach Vereinbarung.

Programmverantwortung

Graziella Rode

graziella-rode@landkreiskassel.de

Assistenz

Hanne Heudtlass

hanne-heudtlass@landkreiskassel.de

Telefon: 0561-9892122

Susanne Kranz

susanne-kranz@landkreiskassel.de

Telefon: 0561-9892123

Telefax: 0561-9892124

Einstufungstest im Landkreis Kassel:

vhs-Geschäftsstelle, Kasinoweg 22, Hofgeismar

Tel. 05671-80012224

Ferien - unterrichtsfreie Zeit:

Winterferien: 23.12.2015 - 03.01.2016

Prüfungen

An der Volkshochschule Region Kassel finden im Philipp-Scheidemann-Haus folgende anerkannte Prüfungen statt:



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.

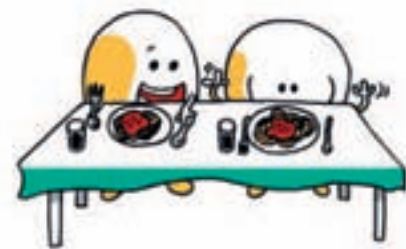
A 1

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

- P4800** / Mo.-Fr. 14.9.-9.10.
- P4801** / Mo.-Fr. 12.10.-6.11.
- P4802** / Mo.-Fr. 9.11.-4.12.
- P4803** / Mo.-Fr. 7.12.-15.1.
- P4804** / Mo.-Fr. 18.1.-12.2.



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

- P4807** / Mo.-Fr. 14.9.-9.10.
- P4808** / Mo.-Fr. 12.10.-6.11.
- P4809** / Mo.-Fr. 9.11.-4.12.
- P4810** / Mo.-Fr. 7.12.-15.1.
- P4811** / Mo.-Fr. 18.1.-12.2.

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.

P4815
Rolf-Peter Kühle
Kaufungen-Oberkaufungen
Gesamtschule, Friedrich-Ebert-Str. 28
Di. 22.9.-2.2. / 15:30 - 17:00 / 30 Termine
Di. und Do. jeweils 15:30 - 17:00
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.

P4822
Leonid Lysenko
Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 21.9.-10.2. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15
195 €
Berliner Platz 1 Neu

P4824
Helene Stach
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 21.9.-1.2. / 17:30 - 19:00 / 30 Termine
Mo. und Do. jeweils 17:30 - 19:00
195 €

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

- P4840** / Mo.-Fr. 14.9.-9.10.
- P4841** / Mo.-Fr. 12.10.-6.11.
- P4842** / Mo.-Fr. 9.11.-4.12.
- P4843** / Mo.-Fr. 7.12.-15.1.
- P4844** / Mo.-Fr. 18.1.-12.2.

P4845
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo.-Fr. 14.9.-9.10. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine
195 €

P4846
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo.-Fr. 14.9.-9.10. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine
195 €

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 2.2

In dieser Stufe erlernen Sie die letzten Bestandteile der elementaren deutschen Grammatik, z. B. den Konjunktiv II und das Passiv. Sie halten Ihre ersten Referate und schreiben längere Texte. Und vor allem: Nach diesen vier Wochen sind Sie in der Lage, bestimmte deutsche Prüfungen erfolgreich zu bestehen.

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:15 - 12:30 / 20 Termine
195 €
Lehrbuch: Berliner Platz NEU 2, Teil 2

- P4847** / Mo.-Fr. 14.9.-9.10.
- P4848** / Mo.-Fr. 12.10.-6.11.
- P4849** / Mo.-Fr. 9.11.-4.12.
- P4850** / Mo.-Fr. 7.12.-15.1.
- P4851** / Mo.-Fr. 18.1.-12.2.

P4852
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo.-Fr. 12.10.-6.11. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine
195 €


P4853
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
 Mo.-Fr. 12.10.-6.11. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine
 195 €

Deutsch-Intensivkurs/Integrationskurs am Nachmittag 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.

P4851A
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
 Mo. 14.9. - 16.10 / 13:30 - 16:45 / 25 Termine
 195 €

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.

P4860
Rolf-Peter Kühle

Kaufungen-Oberkaufungen
 Gesamtschule, Friedrich-Ebert-Str. 28
 Mo. 21.9.-1.2. / 15:30 - 17:00 / 30 Termine
 Mo. und Mi. jeweils 15:30 - 17:00
 117 €
 Berliner Platz 2 Neu, Lektion 19

P4861
Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 Mo. 21.9.-1.2. / 13:45 - 15:15 / 30 Termine
 Mo. und Do. jeweils 13:45 - 15:15
 117 €

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.

P4865
Erika Pläging

Kassel
 Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
 Mo. 21.9.-10.2. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine
 Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15
 195 €
 Lehrbuch: Berliner Platz 2 NEU

B 1
Deutsch-Intensivkurs/Integrationskurs 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

P4880 / Mo.-Fr. 14.9.-9.10.
P4881 / Mo.-Fr. 12.10.-6.11.
P4882 / Mo.-Fr. 9.11.-4.12.
P4883 / Mo.-Fr. 7.12.-15.1.
P4884 / Mo.-Fr. 18.1.-12.2.

P4885

Hofgeismar
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
 Mo.-Fr. 9.11.-4.12. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine
 195 €

P4886
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
 Mo.-Fr. 9.11.-4.12. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine
 195 €

Deutsch-Intensivkurs/Integrationskurs am Nachmittag B1.1

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.

P4884A

Kassel
 Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
 Mo.-Fr. 19.10.-20.11. / 13:30 - 16:45 / 25 Termine
 195 €

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.

P4887

Helene Stach
Lohfelden-Vollmarshausen
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 Mo. 21.9.-23.11. / 15:45 - 17:15 / 15 Termine
 Mo. und Do. jeweils 15:45 - 17:15
 117 €

Deutsch-Intensivkurs/Integrationskurs 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

P4888 / Mo.-Fr. 14.9.-9.10.
P4889 / Mo.-Fr. 12.10.-6.11.
P4890 / Mo.-Fr. 9.11.-4.12.
P4891 / Mo.-Fr. 7.12.-15.1.
P4892 / Mo.-Fr. 18.1.-12.2.

P4893

Hofgeismar
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
 Mo.-Fr. 14.9.-9.10. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine
 195 €

P4894

Hofgeismar
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
 Mo.-Fr. 7.12.-15.1. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine
 195 €
 Lehrbuch: Berliner Platz NEU3

P4895

Wolfhagen
 vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
 Mo.-Fr. 7.12.-15.1. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine
 195 €
 Lehrbuch: Berliner Platz NEU3

Deutsch-Intensivkurs/Integrationskurs am Nachmittag B1.2

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.

P4892A

Kassel
 Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
 Mo.-Fr. 23.11.-18.12. / 13:30 - 17:45 / 20 Termine
 195 €



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.

P4897

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 21.9.-10.2. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15
195 €
Lehrbuch: Berliner Platz NEU 3

Vorbereitung zum telc-Zertifikat Deutsch B1

Vorbereitung zum telc-Zertifikat Deutsch B1, für Personen, die keinen Kurs besucht haben.

P4898A

Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 23.9.-3.2. / 13:00 - 14:30 / 15 Termine
60 €

Orientierungskurse

Orientierungskurs

Geschichte, Institutionen, Leben in Deutschland

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
8:15 - 12:30 / 12 Termine
142 €

P4913 / Mo.-Fr. 7.9.-23.9.

P4914 / Mo.-Fr. 12.10.-28.10.

P4915 / Mo.-Fr. 9.11.-25.11.

P4916 / Mo.-Fr. 7.12.-22.12.

P4917 / Mo.-Fr. 18.1.-3.2.

P4917A

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo.-Fr. 12.10.-28.10. / 8:15 - 12:30 / 12 Termine
117 €

P4917B

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo.-Fr. 18.1.-3.2. / 8:15 - 12:30 / 12 Termine
117 €

Prüfungen B1

telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

P4918

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 11.9. / 8:30 - 12:00
Anmeldung bis 30.7.
130 €

P4919

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 23.10. / 8:30 - 12:00
Anmeldung bis 16.9.
130 €

P4920

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 20.11. / 8:30 - 12:00
Anmeldung bis 14.10.
130 €

P4921

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Sa. 5.12. / 8:30 - 12:00
Anmeldung bis 28.10.
130 €

P4922

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 22.1. / 8:30 - 12:00
Anmeldung bis 16.12.
130 €

P4923

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 19.2. / 8:30 - 12:00
Anmeldeschluss 13.1.
130 €

Deutsch-Test für Zuwanderer

P4918A

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 11.9. / 9:00 - 12:00
Anmeldung bis 30.7.
gebührenfrei

P4919A

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 23.10. / 9:00 - 12:00
Anmeldung bis 16.9.
gebührenfrei

P4920A

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 20.11. / 9:00 - 12:00
Anmeldung bis 14.10.
gebührenfrei

P4921A

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Sa. 5.12. / 9:00 - 12:00
Anmeldung bis 28.10.
gebührenfrei

P4922A

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 22.1. / 9:00 - 12:00
Anmeldung bis 16.12.
gebührenfrei

P4923A

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Fr. 19.2. / 9:00 - 12:00
Anmeldeschluss 13.1.
gebührenfrei

Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 wird für die Einbürgerung ein Nachweis über „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ verlangt. Im Ankreuz-Verfahren gilt es, mindestens 17 von 33 Fragen richtig zu beantworten. Der Gesamtkatalog umfasst 300 allgemeine Testfragen und 10 Fragen, die sich auf das Land Hessen beziehen.

Jeder Antragsteller erhält seine persönlichen Testfragen.

Die Anmeldung zum Test ist nur persönlich möglich.

P4926

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 10.9. / 14:30 - 16:00
Anmeldung bis 12.8.
25 €

P4926A

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 8.10. / 14:30 - 16:00
Anmeldung bis 9.9.
25 €

P4927

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 5.11. / 14:30 - 16:00
Anmeldung bis 7.10.
25 €

P4928

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 3.12. / 14:30 - 16:00
Anmeldung bis 4.11.
25 €



P4929

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Do. 4.2. / 14:30 - 16:00

Anmeldeschluss 6.1.

25 €

B 2



Prüfungen B2

Deutsch-Intensivkurs B 2

Dieser erste Teil der Mittelstufe führt Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen zum Niveau B 2.

P4930A

Kassel

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

Mo.-Fr. 14.9.-6.11. / 8:15 - 12:30 / 40 Termine

390 €

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

P4931

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Mo.-Fr. 26.10.-18.12. / 8:15 - 12:30 /

40 Termine

390 €

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

P4931A

Kassel

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

Mo.-Fr. 23.11.-5.2. / 8:15 - 12:30 / 40 Termine

390 €

P4931B

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Mo.-Fr. 11.1.-4.3. / 8:15 - 12:30 / 40 Termine

390 €

Deutsch-Abendkurs B 2

Dieser erste Teil der Mittelstufe führt Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen zum Niveau B 2.

P4934

Rudolf Sommer

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 22.9.-11.2. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine

Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15

195 €

Lehrbuch: em neu Hauptkurs B2, Lektion 1-5

Prüfung B2

P4935

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127

Fr. 18.12. / 8:15 - 12:30

Anmeldung bis 11.11.

160 €

telc- Deutsch B2

P4936

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127

Fr. 4.3. / 8:15 - 12:30

Anmeldeschluss 27.1.

160 €

C 1

Deutsch-Intensivkurs C 1

Sie bereiten sich gezielt auf das Goethe-Zertifikat C1 vor. In den Bereichen Grammatik/Leseverständnis/Hörverständnis/Sprechfertigkeit arbeiten Sie systematisch an einer persönlichen Verbesserung Ihrer vorhandenen Kenntnisse.

P4941

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mo.-Fr. 14.9.-6.11. / 8:15 - 12:30 / 40 Termine

390 €

Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

P4942

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mo.-Fr. 23.11.-5.2. / 8:15 - 12:30 / 40 Termine

390 €

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.

P4944

Viktor Buryachok

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 22.9.-11.2. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine

Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15

195 €

Lehrbuch: em neu Abschlusskurs, ab Lektion 1



Prüfungen C1

Prüfung C1

P4946

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127

Fr. 6.11. / 8:15 - 13:15

Anmeldung bis 30.9.

175 €

P4947

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127

Fr. 5.2. / 8:15 - 13:15

Anmeldeschluss 22.12.

175 €



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.

P4949

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127
Mo.-Fr. 2.11.-17.11. / 8:15 - 12:30 / 12 Termine
150 €
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

P4950

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127
Mo.-Fr. 21.1.-5.2. / 8:15 - 12:30 / 12 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.

P4952

Graziella Rode
Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127
Do. 10.9. / 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 13.8.
175 €
Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zur Prüfung am 10. September 2015 ausschließlich über die Homepage www.testdaf.de im Zeitraum vom 16.7. - 13.8.2015 möglich ist.

P4953

Graziella Rode
Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127
Do. 19.11. / 10:00 - 15:00
Anmeldung bis 22.10.
175 €
Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zur Prüfung am 19. November 2015 ausschließlich über die Homepage www.testdaf.de im Zeitraum vom 24.9. - 22.10.2015 möglich ist.

P4954

Graziella Rode
Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127
Mi. 10.2. / 10:00 - 15:00
Anmeldeschluss 13.1.
175 €
Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zur Prüfung am 10. Februar 2016 ausschließlich über die Homepage www.testdaf.de im Zeitraum vom 18.11. - 13.01.2016 möglich ist.

GROßES DEUTSCHES SPRACHDIPLOM DES GOETHE-INSTITUTS Vorbereitungskurs Großes Deutsches Sprachdiplom C2

Der Kurs richtet sich an Interessenten, die über weit fortgeschrittene Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen (Niveau C1) und sich gezielt auf das Goethe-Zertifikat (Großes Deutsches Sprachdiplom) vorbereiten wollen. Fertigkeiten im Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen werden im Kurs geübt und erworben.
Ein neuer Abendkurs für das Große Deutsche Sprachdiplom des Goethe-Instituts wird im 1. Semester 2016 angeboten.

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.

P4972

Gerhard Haack
Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo., Mi. und Do. 7.9.-6.11. / 8:30 - 12:00 / 25 Termine
195 €

P4973

Gerhard Haack
Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo., Mi. und Do. 23.11.-4.2. / 8:30 - 12:00 / 25 Termine
195 €

P4977

Beate Knierim-Plate
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo., Do. und Fr. 7.9.-16.11. / 8:30 - 11:45 / 25 Termine
195 €

P4978

Beate Knierim-Plate
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo., Do. und Fr. 23.11.-5.2. / 8:30 - 11:45 / 25 Termine
195 €

P4980

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo., Di. und Mi. 7.9.-6.11. / 8:30 - 11:45 / 25 Termine
195 €

P4981

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo., Di. und Mi. 23.11.-2.2. / 8:30 - 11:45 / 25 Termine
195 €

Deutsch-Alphabetisierung für Frauen und Männer mit kleinen Kindern

Einführung in die deutsche Sprache mit Alphabetisierung. Eine Kinderbetreuung ist vorgesehen. Der Unterrichtsraum und ein voll eingerichteter Spielraum liegen nebeneinander. Der Unterrichtsort befindet sich in Wohnungsnähe.

P4988

Helene Stach
Lohfelden
Evang. Gemeindehaus, Stadion 2
/ 11:05 - 12:35 / 30 Termine
Mo. und Do. jeweils 11:05 - 12:35
117 €

P4989

Helene Stach
Lohfelden
Evang. Gemeindehaus, Stadion 2
Mo. 21.9.-1.2. / 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 versteuern des Jahreseinkommen derzeit 20.000 € bzw. 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten nicht übersteigt, können 50 % ihrer Weiterbildungskosten mit einem Prämiegutschein in Höhe von max. 500 € finanzieren.
www.bildungspraemie.info

» Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Ansprechpartner/-innen

Abitur | Lesen und Schreiben für Erwachsene
Kaufmännische Praxis | Management

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

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

Mathematik

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

Computerwelten EDV | Tastschreiben am Computer

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

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

Management | Persönlichkeitsentwicklung Fortbildungen für Pädagogische Fachkräfte | Bildungsberatung Bildungsprämie

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

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

Fortbildungen Kindertagespflege und Pädagogische Fachkräfte

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

Bildungsprämie

Gerhard Klingelhöfer, Kassel
Tel. 0561-10031670 | gerhard-klingelhoef@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: 21.9. 2015

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. 15.9. / 18:00 - 19:00
gebührenfrei

Abitur, Deutsch

**P5001
Georg Prokopp
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 21.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
60 €

Abitur, Mathematik

**P5002
Friedhelm Wende
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 25.9. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine
60 €

Abitur, Mathematik, Grundkurs

**P5002A
Friedhelm Wende
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 25.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine
60 €

Abitur, Geschichte

**P5003
Thomas Ewald
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 22.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine
60 €

Abitur, Biologie

**P5004
Dr. Wolfgang Jacob
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 22.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
60 €

Abitur, Englisch

**P5005
Dr. Sarah Thelen
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 21.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine
60 €

Mathematik

Mathematik für die Oberstufe

Analysis I

In diesem Kurs werden Unterrichtsinhalte der E 1, E 2 bzw. FOS 12 (vor allem die Differenzialrechnung) lebensnah behandelt. Ausgewählte Aufgaben zu Abfallminimierung, größter Regenwassermenge, maximaler Sportfläche, größtem Schnittholz, Steuer und Grenzsteuersatz, mathematischer Modellierung von komplexen Profilen, Gewinnmaximierung, Wachstumsprozessen u.a. zeigen praxisnah, was mit Hilfe der Differenzialrechnung berechenbar ist. Abstrakte Regeln der Analysis werden durch die Beispiele aus dem täglichen Leben anschaulich und somit für jeden nachvollziehbar erklärt.

Für Klasse 9 und 10 ist der Kurs P6500 „Mathenachhilfe“ geeignet.

**P5010
Rudolf Daum
Kassel**

Friedrichsgymnasium, Humboldtstr. 5
Do. 24.9. / 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.

**P5013
Martina Henne
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mo. 5.10. / 18:30 - 20:45 / 7 Termine
Anmeldung bis 5.10.
82,50 €

➔ 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

P5019

Andreas Klauke

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 16.9. / 18:00 - 21:15 / 7 Termine

Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15

Anmeldung bis 14.9.

120 €

+ Kosten für Fotokopien

Gebührenermäßigung für Schüler/-innen auf Anfrage

Buchführung

Aufbaukurs

Vertiefung von Buchführungskennnissen 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

P5022

Andreas Klauke

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 4.11. / 18:00 - 21:15 / 7 Termine

Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15

Anmeldung bis 12.10.

120 €

+ Kosten für Fotokopien

Buchführung mit Lexware-Buchhalter

Wochenendseminar

Wenn Sie über gute Buchführungskennnisse 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.

P5023

Andreas Klauke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 28.11. / 9:00 - 16:00

So. 29.11. / 9:00 - 16:00

2 Termine

Anmeldung bis 5.11.

94 €

+ Kosten für Fotokopien

Management/Persönlichkeitsentwicklung

Info-Abend Coaching

An diesem Abend erfahren Sie, was in den nachfolgend aufgeführten Coaching-Seminaren behandelt wird. Der Besuch der Info-Veranstaltung ist Voraussetzung für die Teilnahme an den Seminaren.

P5033

Cristina Wild, Ärztin/Psychotherapeutin, Axel

Schulz, Unternehmensberater, Coach

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Di. 6.10. / 20:00 - 21:30

gebührenfrei

Coaching

Klarheit und Zufriedenheit im Beruf

Voraussetzung: Info-Abend am 7. Okt., 20 - 21.30 Uhr

Herausforderungen oder das Fehlen von Herausforderung, Konflikte oder unklare Situationen erfordern manchmal Innehalten und Umdenken. Mut, Authentizität und das volle Potential sind gefordert. In unserem Seminar bieten wir Kreativität, Humor und unsere Erfahrungen aus den unterschiedlichen Berufsfeldern, um Wahrnehmungsfähigkeit und Intuition weiter zu entwickeln.

Methodisch stehen z.B. das „Innere Team“ und das „Reflecting Team“ zur Verfügung, um eigene Themen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, neue Ideen und Lösungswege für Konflikte zu finden.

Aktive Mitarbeit und die Bereitschaft, eigene Themen aus Beruf oder Privatleben einzubringen, sind Voraussetzung für die Teilnahme. Sie können dieses Seminar einzeln oder mit dem zweiten Coaching Seminar zusammen buchen.

P5034

Cristina Wild, Ärztin/Psychotherapeutin, Axel

Schulz, Unternehmensberater, Coach

Kassel

Praxis Wehlheiden, Wilhelmshöher Allee 101

Di. 3.11. / 20:00 - 22:00 / 5 Termine

Anmeldung bis 28.10.

104 €

P5035

Cristina Wild, Ärztin/Psychotherapeutin, Axel

Schulz, Unternehmensberater, Coach

Kassel

Praxis Wehlheiden, Wilhelmshöher Allee 101

Di. 12.1. / 20:00 - 22:00 / 4 Termine

Anmeldung bis 6.1.

104 €

Das innere Team

Wochenendseminar

Die Verbindung der Kommunikation nach innen zu sich selbst und nach außen zum Anderen ist eine soziale Schlüsselqualifikation: Jeder von uns kennt Situationen, in denen „zwei (oder noch mehr) Seelen in meiner Brust“ wohnen. Schulz von Thun nennt das die „innere Pluralität“. Das Entdecken und Benennen der eigenen „Mitspieler“ steht im Vordergrund. Wer die zwischenmenschliche Seite einer Kommunikation mit der „innermenschlichen“ in Einklang bringt, wird als authentisch empfunden.

Frei nach Wilhelm Busch: „Willst du ein guter Teamleiter sein, dann schau auch in dich selbst hinein!“

Eigene Erfahrungen können eingebracht werden und werden gerne berücksichtigt!

Das Seminar richtet sich an Menschen, die Teams und Arbeitsgruppen im Berufs- oder Privatleben leiten und ein klares Persönlichkeitsmodell für sich selbst finden wollen.

P5036

Axel Schulz, Unternehmensberater, Coach

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Fr. 13.11. / 18:00 - 21:00

Sa. 14.11. / 9:30 - 17:30

75 €

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, Bekannt machen
- 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

P5037

Peter Brockmann

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 5.12. / 9:00 - 16:15

Anmeldung bis 24.11.

36 €



Foto: Rainer Sturm/pixelio.de

Knigge - Essen mit Stil

Satt werden wir alle, wer aber ohne ein flaes Gefühl zu einem Geschäftsessen oder einem gesellschaftlichen Anlass geht, braucht einige Kenntnisse über den stilvollen Umgang mit „Messer und Gabel“.

In angenehmer Runde wollen wir nicht nur über die Etikette am Tisch theoretisieren, sondern zeitgemäße Tischsitten bei einem exklusiven 6-Gänge-Menü verankern. Themen sind unter anderem:

- Beginn und Ende des Essens
- Gedeck, Besteck, Serviette
- wie isst man was
- Menü und Buffet
- Getränke und Gläser
- Umgangsformen im Restaurant
- Handy und Handtasche

P5038
Peter Brockmann
Grebenstein

Deutsche Eiche, Untere Schnurstr. 3
Mi. 25.11. / 19:00 - 22:00
Anmeldung bis 17.11.
46,50 €

Q5039
Peter Brockmann
Habichtswald-Ehlen

Ehlener Poststuben, Kasseler Str. 11
Mi. 17.2. / 19:00 - 22:00
Anmeldung bis 2.2.
46,50 €

Kernkompetenzen für den Beruf (weiter-) entwickeln

In den letzten Jahren haben sich die Anforderungen an Mitarbeiter/-innen und Führungskräfte grundlegend geändert. Die Aufgaben werden immer komplexer und die Halbwertszeit von Wissen wird immer geringer. Es entstehen Teams aus engagierten jungen und älteren Mitarbeitenden, die über sehr viel praktische Erfahrung verfügen. Wem es gelingt, die jungen und erfahrenen Talente in selbstor-

ganisierenden Netzwerken zusammen zu bringen, wird auf Dauer erfolgreich sein. Fachwissen allein reicht in Zukunft nicht aus. Soziale Kompetenzen bilden ein wichtiges Fundament für kreative Arbeitsweisen.

Erfahren Sie in diesem Impulsvortrag:

- Welche Kompetenzen sind in Zukunft gefragt?
- Wie kann ich meine sozialen Kompetenzen erweitern?
- Wie entwickle ich Teams und integriere dabei verschiedene Typen von Mitarbeitenden?
- Was bedeutet Kundenorientierung im 21. Jahrhundert?
- Wie sieht moderne Personalentwicklung aus?

Dirk Grebe, Elfriede Schäch Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Fr. 25.9. / 18:00 - 20:00
gebührenfrei

Kreativitätstools

Im Beruf stehen Sie vor der Aufgabe, Probleme zu lösen. Fachwissen ist dafür eine notwendige, aber nicht hinreichende Voraussetzung. Sie brauchen zusätzlich Methoden, um Ihr Wissen effektiv nutzen zu können. Problemlösemethoden sind hierfür das Handwerkszeug. Kreatives Denken und originelles Handeln sind bedeutende Voraussetzungen für den Erfolg.

Sie lernen die wichtigsten, in der Praxis bewährten, Kreativitätstechniken kennen, diese in Entscheidungsmodellen nutzbringend einzusetzen und erhalten Anstöße zur Umsetzung kreativer Prozesse im eigenen Arbeitsbereich.

Inhalt

- Was ist Kreativität?
- Rahmenbedingungen für Kreativität
- Kreativitätssitzungen vorbereiten und leiten
- Kreativitätstechniken - mehr als Brainstorming
- Methoden der Problemstrukturierung

P5041
Dirk Grebe
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Fr. 9.10. / 18:00 - 21:00
Fr. 23.10. / 18:00 - 21:00
2 Termine
Anmeldung bis 29.9.
32 €

Kundenorientierte Kommunikation am Telefon

Wochenendseminar

In den meisten Branchen wird ein großer Teil der Kommunikation zwischen Kunden und Lieferanten am Telefon abgewickelt. Insbesondere wenn es darum geht, neue Kunden zu gewinnen, Anfragen von Kunden zu bearbeiten oder auch Reklamationen entgegen zu

nehmen, ist das Gespräch am Telefon oft von entscheidender Bedeutung. Entsprechend gilt es, bestimmte Regeln und Vorgehensweisen zu kennen und auch anwenden zu können.

Sie lernen die wichtigsten Regeln für das Kundengespräch am Telefon kennen und üben diese mit ihrem Trainer ein. Durch das individuelle Feedback können Sie gezielt Ihre eigenen Fähigkeiten auf diesem Gebiet weiter entwickeln.

Inhalt

- Ziel des Gespräches
- Vorbereitung als Schlüssel zum Gesprächserfolg
- Gesprächsführung: Bleiben Sie sie selbst
- Klare Botschaften senden
- Umwege zur Zielerreichung
- Interessant bleiben
- Aktiv zuhören
- Akquisegespräche führen
- Was kann ich heute für Sie tun? Aus der Perspektive des Kunden sehen
- Den Nutzenwunsch verstärken

P5042
Dirk Grebe
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Fr. 20.11. / 18:00 - 21:00
Sa. 21.11. / 9:30 - 16:30
2 Termine
Anmeldung bis 10.11.
48 €

Optimale Kundenorientierung am Telefon

(persönliche und praktische Hintergründe in schwierigen Situationen)

Wochenendseminar

Das Seminar ist so aufgebaut, dass die Inhalte an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden.

Im Mittelpunkt steht das Bemühen, den Kunden zu verstehen und Spannungen abzubauen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie verbissene Auseinandersetzungen bereits im Ansatz vermeiden.

Praktische und psychologische Hintergründe: Durch die Vermittlung von Modellen, die den psychologischen Hintergrund beleuchten, erhalten die Teilnehmenden eine vielschichtige eigene Orientierung.

Seminarunterlagen zusätzlich zur Seminargebühr: 5 €

P5043
Axel Schulz, Unternehmensberater, Coach
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 9.10. / 18:00 - 21:00
Sa. 10.10. / 9:30 - 17:30
Anmeldung bis 2.10.
48 €



„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. 0561 1003-1410
Christine Lachmann, Tel. 0561 1003-1417



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 Schäth, Tel. 05692 - 987-3193, elfriede-schaeth@landkreis-kassel.de und Kerstin Schultheis, Tel. 0561-1003 1693, kerstin-schultheis@landkreiskassel.de

Teams entwickeln und führen

Wochenendseminar

Teams - oft interdisziplinär und international zusammengestellt - bestimmen heute in vielen Bereichen unser Arbeitsleben. Nur wer es schafft, Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen, Fähigkeiten und Motiven zu einem echten Team zu formen, kann komplexe Aufgabenstellungen erfolgreich bewältigen.

Teams zu entwickeln und zu führen gehört damit zu einer der Schlüsselkompetenzen für Führungskräfte.

Erfahren Sie, wie Sie ihr Team zusammenstellen, durch die Höhen und Tiefen der Teamfindung führen und mit Ihrem Team Höchstleistungen erreichen.

Üben Sie anhand konkreter Fallbeispiele die Schlüsselfaktoren von Teamführung

Inhalt

- Phasen der Teamentwicklung
- Teamsitzungen durchführen und moderieren
- Kommunikation im Team
- Die Bedeutung von Mission und Verantwortung
- Selbst- und Zeitmanagement - Beachtung der Work-Life-Balance

- Eine Feedbackkultur entwickeln
- Umgang mit Vielfalt: Diversität nutzen
- Nutzen und Gefahren von Zielvereinbarungen
- Führen von selbstorganisierenden Netzwerken
- Talente erkennen und trainieren
- Erfahrene und junge Talente weiterentwickeln
- Konfliktstrategien
- Unpopuläre Maßnahmen umsetzen

Q5044

Dirk Grebe

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013

Fr. 5.2. / 18:00 - 21:00

Sa. 6.2. / 9:30 - 16:30

Sa. 20.2. / 9:30 - 16:30

3 Termine

Anmeldung bis 26.1.

80 €

Effektiver lernen - effektiver arbeiten

Bildungsurlaub

Lebenslanges Lernen zählt heute zu den grundlegenden Erfordernissen im Berufsleben. Täglich kommen neue Informationen und neues Wissen zu unseren vorhandenen Kenntnissen und Fertigkeiten hinzu. Es lohnt, Strategien zu entwickeln, um diese große Wissensmenge zu kanalisieren.

Nutzen Sie diese Woche und lernen Sie verschiedene Techniken kennen und erproben Sie deren praktische Umsetzung.

Inhalt:

- die unterschiedlichen Lerntypen und Lernstrategien
- Schnelllese-Techniken
- Zeitmanagement und Umsetzung u. a. mit Outlook
- strukturierte Notizen und Mind-Mapping
- Merktechniken

Daneben wollen wir erkunden, wie Medien, Politik und Marketing uns ihre Inhalte so präsentieren, dass wir sie behalten - ob wir wollen oder nicht.

P5048

Peter Brockmann

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 23.11. - Fr. 27.11. / 5 Termine

Anmeldung bis 13.10.

180 €

Rhetorik und Gesprächsführung

Wochenendseminar

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen.

Ziel ist es, die „Kunst des Redens“ zu verbessern und dadurch überzeugender aufzutreten. Dabei werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen. Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im

Mitarbeitergespräch, den „richtigen Ton“ zu finden und Ergebnisse zu erreichen. Die Themen werden mit Beispielen, u.a. aus der Konsumenten- und Motivforschung sowie aus der Verkaufsrhetorik, untermauert. Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen.

Themen:

- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse
- Gesprächsführung mit unterschiedlichen Charakteren
- Assoziationen bei bildhafter Sprache (Metaphorik)

Zusatzkosten: 2,50 für Material, im Kurs zu entrichten

P5049

Melanie Tintera

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Sa. 10.10. und So. 11.10. / 9:00 - 16:00

Anmeldung bis 2.10.

114 €

Überzeugen durch persönliche Wirkung und Rhetorik

Wochenendseminar

Mit dem Ziel, die eigene Redegewandtheit und Überzeugungskraft zu erhöhen, bietet dieses Wochenendseminar vielfältige Übungen, die Stärken der persönlichen Wirkung zu erweitern und gekonnt einzusetzen.

Inhalt

- Selbst- und Fremdwahrnehmung: Wie wirke ich auf andere? Was verrät die Körpersprache?
- Tipps zur Gesprächsführung: Fragetechniken einsetzen; Manipulationen erkennen
- Regeln zum Abbau von Lampenfieber
- Sprachliche und körperliche Ausdrucksfähigkeit steigern
- Reden halten
- Schlagfertigkeit trainieren

P5050

Jörg Pawolleck

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Fr. 23.10. / 18:00 - 21:00

Sa. 24.10. / 10:00 - 17:00

2 Termine

Anmeldung bis 13.10.

48 €

P5051

Sonja Schöne-Rose

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Fr. 20.11. / 18:00 - 21:00

Sa. 21.11. / 10:00 - 17:00

2 Termine

Anmeldung bis 10.11.

48 €



„Nein“- sagen

Tagesseminar

Manchen Menschen fällt es schwerer als anderen „Nein“ zu sagen. Sei es, weil sie Angst haben, andere zu verletzen, eine Auseinandersetzung scheuen oder weil es schwer fällt, sich zu „widersetzen“. Oft ist es anerzogen - man widersetzt sich eben nicht! Es ist aber wichtig, anderen Menschen die eigenen Grenzen aufzuzeigen - woher sonst sollten diese wissen, wo diese Grenze ist, wann sie überschritten wird? Wer immer nur macht, was andere von ihm verlangen, wird unzufrieden und letztendlich krank. Es ist keine Lösung so lange mit dem „Nein“-sagen zu warten, bis sich so viel Wut angestaut hat, dass man nur noch völlig unkontrolliert aussprechen kann, dass es jetzt reicht. Lernen Sie Profil zu zeigen und lernen Sie 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
- Manipulatives Verhalten erkennen und der Umgang damit üben
- Warum ist es so schwer „Nein“ zu sagen? Der Umgang mit Glaubenssätzen
- Das positive „Nein“
- Ein eigenes authentisches „Nein“ entwickeln

P5052

**Sonja Schöne-Rose
Wolffhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 14.11. / 9:00 - 14:00
Anmeldung bis 3.11.
24 €

P5053

**Sonja Schöne-Rose
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 16.1. / 9:00 - 14:00
Anmeldung bis 5.1.
24 €

Zielorientierte Kommunikation in Stresssituationen

Damit es nicht kracht - gelassen und souverän auch in heiklen Situationen

Wochenendseminar

Unerwartete Angriffe und Provokationen fegen das Gehirn leer und rauben die Worte. Ist Stress im Spiel, fällt es in Gesprächen und Besprechungen manchmal schwer, eigene Anliegen gezielt auszudrücken. Die richtigen Antworten und Argumente fallen uns erst hinterher wieder ein. Das Seminar bietet Reflexion und Techniken, um sich in Zukunft mit gutem Gefühl an solche Gespräche zu wagen. Lernen Sie neben den kommunikativen Grundlagen die gezielte Vorbereitung und Durchführung von heiklen Gesprächen. Erkennen Sie, wann sie autoritär und wann sie partnerschaftlich auftreten können. Lernen Sie, mit Emotionen umzugehen und Killerphrasen zu entschärfen.

Inhalt

- Zusammenhang von Stress und Kommunikation
- Die eigene Position verständlich und überzeugend darstellen
- Eigene Stärken und Entwicklungspotenziale in der Gesprächsführung erkennen
- Umgang mit Einwänden und „Killer-Sätzen“
- Argumentations- und Überzeugungsstrategien
- Mit Spannungen und Konflikten gelassener umgehen

P5054

**Jörg Pawolleck
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 30.10. / 18:00 - 21:00
Sa. 31.10. / 10:00 - 17:00
2 Termine
Anmeldung bis 20.10.
48 €

Konflikte konstruktiv ansprechen und bewältigen

Wochenendseminar

Für viele Menschen ist es schwer, einen bestehenden Konflikt anzusprechen. Sie sind unsicher, wie der Konfliktbeteiligte die Ansprache auffassen wird, und versuchen daher, Konflikte zu unterdrücken. Das Nichtbearbeiten eines Konfliktes kann sich nachteilig auf die eigene Gesundheit auswirken. Daher ist es wichtig, Kenntnisse zu erwerben und Fähigkeiten zu entwickeln, um Konflikte transparent machen zu können.

Neben den Basisinformationen über Konflikte wird in diesem Seminar hauptsächlich die Kommunikation im Vordergrund stehen. Ziel des Seminars ist die Ansprache eines Kon-

fliktes und das Durchführen eines Konfliktgespräches. Es ist besonders für Menschen gestaltet, die selber an ihrem Konfliktverhalten arbeiten möchten.

P5055

**Cordula Ruse
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Sa. 14.11. / 9:00 - 16:00
So. 15.11. / 9:00 - 16:00
2 Termine
Anmeldung bis 9.11.
80 €

Smalltalk

Tagesseminar

Positive Beziehungen zu Menschen aufbauen, Geschäftsbeziehungen anbahnen, Sympathie schaffen - dies und viel mehr können Ziele eine Smalltalks sein. Es ist gar nicht so schwer, denn die Kunst der leichten Unterhaltung kann man lernen.

Inhalt

- Gesprächseinstiege und Smalltalk-Situationen
 - Fragetechniken und Aktives zuhören
 - Smalltalk-Themen und „no-goes“
- Lernen Sie, wie Sie vom Einstieg bis zum Abschied eine leichte Konversation führen und sich dabei neue Möglichkeiten erschließen und ihr Netzwerk erweitern - beruflich und privat.

P5056

**Peter Brockmann
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Sa. 14.11. / 9:00 - 16:15
Anmeldung bis 3.11.
36 €



Ausbilderlehrgänge

mit IHK-Prüfung

440 € zzgl. Unterlagen

Starttermine Vollzeit

07.10.2015 | 07.01.2016 | 10.08.2016 | 13.10.2016

Starttermine berufsbegleitend

02.03.2016 | 01.06.2016 | 24.11.2016



BILDUNGSZENTRUM
KASSEL GmbH



Ursula Klampt

u.klampt@bz-kassel.de

Tel. 0561 9596-352

www.bz-kassel.de

**P5057**

Peter Brockmann
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Fr. 8.1. / 18:00 - 21:00
Fr. 15.1. / 18:00 - 21:00
2 Termine
Anmeldung bis 15.12.
36 €

Schlagfertigkeit*Tagesseminar*

Sie werden verbal angegriffen, jemand verachtet, Sie einzuschüchtern oder zu überrumpeln, Sie werden in eine peinliche Situation gebracht oder jemand reißt einen Witz auf Ihre Kosten. Wenn Sie jetzt nicht „wechseln können“, büßen Sie einen Teil ihrer Souveränität ein.

Meist fallen einem die passenden Antworten auf Angriffe erst später ein. Dabei kann man Schlagfertigkeitstechniken lernen.

Inhalt

- Wann setzt man einen verbalen Konter und wann nicht - situative Schlagfertigkeit
- Methoden und Muster der schlagfertigen Antwort - verschiedene Techniken der Schlagfertigkeit
- Sein und Schein - Körpersprachlich souverän reagieren
- die feine Replik - maßvoller Umgang mit der Schlagfertigkeit

P5058

Peter Brockmann
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
So. 6.12. / 10:00 - 17:00
Anmeldung bis 24.11.
36 €

P5059

Peter Brockmann
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 7.10. / 18:00 - 21:00
Mi. 14.10. / 18:00 - 21:00
Anmeldung bis 29.9.
36 €

Kreative Arbeitssuche*Wochenendseminar*

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.

P5075

Elfriede Schätt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Sa. 7.11. / 9:30 - 16:30
Sa. 21.11. / 9:30 - 16:30
2 Termine
Anmeldung bis 13.10.
70 €
Gebührenermäßigung auf Anfrage

Bildungsberatung

Sie wollen...

B

B

Wissen, wo's lang geht!



B F B

Freiwillig bei den Johannitern.

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

Weitere Informationen:

☎ 0561 94043-0

www.johanniter.de/kurhessen

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben





Computer-Einstieg

Computerwelten EDV

Die Volkshochschule Region Kassel bietet Ihnen ein breit gefächertes Angebot auf hohem Niveau. Sie können mit uns in die Computerwelten einsteigen und Sie können ebenso Ihre Kenntnisse in EDV-Kursen für Fortgeschrittene vertiefen.

Auf Ihren Wunsch richten wir gerne weiterführende und zusätzliche Kurse ein. Auch Fortbildungen für kleine Gruppen oder Einzelunterricht können wir „maßgeschneidert“ vereinbaren und in unseren vhs-Räumen oder auch bei Ihnen im Haus durchführen.

Unser Kursangebot basiert weitgehend auf den Betriebssystemen Windows 7 und Apple OS X Yosemite). Seminare zu Microsoft Office-Anwendungen bieten wir in der Version 2010 an.

Den Kursbeschreibungen können Sie entnehmen, ob und welche Kenntnisse vorausgesetzt werden. Rufen Sie uns an, falls Sie eine Beratung zur Einschätzung Ihrer

Vorkenntnisse wünschen oder Fragen zum Kurs haben. Wir beraten Sie gern.

Sie haben den richtigen Kurs für sich nicht gefunden? Sie haben Fragen zu Inhalten und Vorkenntnissen? Sie möchten etwas anregen? Dann nehmen Sie eine individuelle, persönliche Beratung zur Einwahl in Computerkurse in der ersten Semesterwoche jeweils 9:00 bis 16:00 Uhr wahr. Die Beratung ist für Sie kostenlos und unverbindlich.

Hofgeismar, vhs-Geschäftsstelle
Donnerstag, 24. September

Kassel, vhs-Geschäftsstelle
Dienstag, 22. September

Wolfhagen, vhs-Geschäftsstelle
Mittwoch, 23. September

Weitere Termine sind nach Vereinbarung möglich!
Programmbereichsleitung EDV
H.-Friedrich Lammers
Tel. 0561-1003 1687
friedrich-lammers@landkreiskassel.de

Apple OS X Yosemite - Grundkurs

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Nur für Apple-Mac Anwender geeignet
Der Apple-Mac Computer ist mehr als nur eine Alternative zum Windows-PC. Das Betriebssystem Yosemite und die mitgelieferten Programme bieten für die meisten alltäglichen Aufgaben bereits geeignete Lösungen. Der Kurs ist auch für Anwender von Mac OS X 10.9 Mavericks geeignet.

Inhalt

- Maus/Trackpad und Tastatur bedienen
- Desktop, Menüleiste und „Dock“ nutzen
- Finder: Dateien und Ordner anlegen, umbenennen, sortieren
- Adressbuch und Kalender einrichten
- iCloud

Eine Verlängerung des Kurses ist nach Absprache möglich.

P5100

Grundkurs

Jörg Bollerhey

Kassel

AQZ, Oberwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012

Mo. 28.9. / 18:00 - 20:15 / 6 Termine

Anmeldung bis 21.9.

96 €

Falls Sie eigene transportable Geräte besitzen (MacBook, Trackpad, Mouse, Bluetooth-Keyboard), bringen Sie diese Geräte möglichst mit. Sie können an dem Kurs aber auch teilnehmen, falls Sie (noch) nicht über eigene Apple-Geräte verfügen.

Grundkurs für Ältere

P5101

Jörg Bollerhey

Kassel

AQZ, Oberwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012

Mi. 30.9. / 9:00 - 11:30 / 6 Termine

Anmeldung bis 24.9.

108 €

Falls Sie eigene transportable Geräte besitzen (MacBook, Trackpad, Mouse, Bluetooth-Keyboard), bringen Sie diese Geräte möglichst mit. Sie können an dem Kurs aber auch teilnehmen, falls Sie (noch) nicht über eigene Apple-Geräte verfügen.

Apple OS X Yosemite - Aufbaukurs für Ältere

Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse in OS X oder Yosemite Grundkurs - Nur für Apple-Mac Anwender geeignet

Das aus dem Grundkurs Erlernte wird in Übungen mit viel Zeit vertieft. Neue Inhalte werden eingeführt, ausführlich erklärt und angewendet.

Inhalt

- Dateien und Ordner im Finder verwalten
- Kalender und Kontakte
- Mails verfassen und Anlagen, zum Beispiel Fotos, hinzufügen





- Einführung in das Gestalten von Texten
- PDFs erstellen, bearbeiten und zusammenfügen
- Freie Themenwahl

P5102

Jörg Bollerhey
Kassel

AQZ, Oberwehrener Str. 103, Gebäude 5,
Südeingang, Raum 5012

Mi. 9.12. / 9:00 - 11:30 / 8 Termine

Anmeldung bis 2.12.

144 €

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. Bitte auch einen USB-Stick und/oder eine eigene externe Festplatte mitbringen, auf dem wir alle Daten löschen können!

Umstieg vom Windows-PC auf einen Apple-Mac

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit einem Windows-Computer (Bedienung Maus und Tastatur, Dateiablage)

Es gibt verschiedene Gründe, von einem PC zum Mac zu wechseln. Die Rechner mit dem Apfel überzeugen neben Ihrer Designqualität vor allem durch ein innovatives Betriebssystem und eine clevere Grundausstattung mit Software. Dieser Kurs verschafft Ihnen einen Überblick über die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Windows- und der Mac-Welt und hilft beim Eintauchen in die Mac-„Biosphäre“.

Inhalt

- Betriebssystem OS X 10.9 (Mavericks)
- Finder, Datenverwaltung, Dock
- Tastaturkürzel, Menüs, Spotlight, Bootcamp
- Mail, Adressbuch, Safari & Co.
- Multimedia mit Quicktime, iTunes, iPhoto
- Drucken, Backups erstellen, CDs/DVDs brennen
- Schriftenverwaltung
- Datenaustausch zwischen PC und Mac
- Viren am Mac...!?
- Fragen, Tipps und Tricks

P5103

Jörn Kathmann
Kassel

AQZ, Oberwehrener Str. 103, Gebäude 5,
Südeingang, Raum 5012

Sa. 7.11. / 9:00 - 16:30

So. 8.11. / 9:00 - 15:45

Anmeldung bis 31.10.

90 €

Apple OS X Yosemite - Kompaktkurs

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Nur für Apple-Mac Anwender geeignet

Der Apple-Mac Computer ist mehr als nur eine Alternative zum Windows-PC. Das Betriebssystem Yosemite und die mitgelieferten Programme bieten für die meisten alltäglichen Aufgaben bereits geeignete Lösungen. Der Kurs ist auch für Anwender von Mac OS X 10.9 Mavericks geeignet.

Inhalt

- Maus/Trackpad und Tastatur bedienen
- Desktop, Menüleiste und „Dock“ nutzen
- Finder: Dateien und Ordner anlegen, umbenennen, sortieren
- iCloud - alle Funktionen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Mails senden mit Signatur und Dateianhang
- Im Internet mit dem Safari-Browser
- Brennen von CDs und DVDs
- PDFs erstellen, bearbeiten und zusammenfügen
- Individuelle Anpassungen der Programmoberfläche
- Formatieren von Speichermedien (USB-Stick)
- Apps (Applications, das sind Programme) finden und installieren
- Systemverwaltung und Sicherheit

P5104

Jörg Bollerhey

Kassel

AQZ, Oberwehrener Str. 103, Gebäude 5,
Südeingang, Raum 5012

Mo. 7.9. - Fr. 11.9. / 10:00 - 15:15 / 5 Termine

Anmeldung bis 31.8.

180 €

Falls Sie eigene transportable Geräte besitzen (MacBook, Trackpad, Mouse, Bluetooth-Keyboard), bringen Sie diese Geräte möglichst mit. Sie können an dem Kurs aber auch teilnehmen, falls Sie (noch) nicht über eigene Apple-Geräte verfügen.

Die vhs Region Kassel - eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung.

Software zum guten Kurs!

Günstige Software-Lizenzen für Kurs-Teilnehmende an der vhs Region Kassel

Die Volkshochschule Region Kassel vermittelt Ihnen nicht nur das Know-how, sondern auch die passenden Werkzeuge. Sie können Software für Windows-Rechner und auch für Macs zu sehr günstigen Preisen über cobra-shop erwerben. Voraussetzung ist eine aktuelle Teilnahmebescheinigung eines vhs-Kurses aus den Themenbereichen „EDV & Beruf“ oder „Sprachen“. Der Einsatz der Software darf nur im privaten Bereich liegen.

Weitere Informationen erhalten Sie von der Programmbereichsleitung Computerwelten EDV

oder vom

cobra Info-Team

Tel. 07531 - 89 23 60

und im Internet <http://www.cobra-shop.de/vhs>
Dort finden Sie aktuelle Angebote für Software (Windows-Rechner und auch für Macs).

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).

Inhalt

- 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

P5107

Jörn Kathmann

Kassel

AQZ, Oberwehrener Str. 103, Gebäude 5,
Südeingang, Raum 5012

Di. 19.1. / 18:15 - 20:45 / 4 Termine

Anmeldung bis 11.1.

72 €

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie haben bereits ein Notebook, aber es gelingt Ihnen nicht so richtig, sich damit und der neuesten Windows-Version vertraut zu machen?

Inhalt

- Das Notebook kennenlernen
 - Mit Windows beginnen
 - Was bedeuten Fachbegriffe wie Betriebssysteme, Programme, Software, Anwendungen und Apps?
 - Kacheloberfläche und Desktop unterscheiden lernen
 - Windows Live-ID - Bedeutung und Nutzen
- Ein Notebook mit installiertem Windows 8 muss mitgebracht werden! Nach telefonischer Absprache mit dem Programmbereichsleiter H.-Friedrich Lammers können wir gegebenenfalls auch Geräte zur Verfügung stellen.

P5108

Gottfried Sommer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 19.1. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine

Anmeldung bis 11.1.

96 €

P5109

Gottfried Sommer

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mi. 23.9. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine

96 €

P5110

Gottfried Sommer

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Di. 3.11. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine

Anmeldung bis 27.10.

96 €



Weitere Schritte am Notebook unter Windows 8

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Notebook unter Windows 8“

Sie haben die ersten Schritte mit Ihrem Notebook absolviert. Nun wollen Sie mit Windows 8 noch effektiver arbeiten.

Inhalt

- Den Desktop bedienen
- Programme finden und verwenden
- Daten speichern und wiederfinden (Dateisystem)
- Texte mit WordPad erstellen, speichern und drucken
- Das Internet mit dem Internet-Explorer erkunden
- Mails mit Windows-Mail schreiben, versenden und empfangen

P5112 Gottfried Sommer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 2.11. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine
Anmeldung bis 26.10.

96 €

Ein Notebook mit installiertem Windows 8 muss mitgebracht werden! Nach telefonischer Absprache mit dem Programmbe-
reichsleiter H.-Friedrich Lammers können wir gegebenenfalls auch Geräte zur Verfü-
gung stellen.

Erste Schritte am Computer unter Windows 7

Wochenendseminar

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Inhalt

- Hardware und Software unterscheiden
- Betriebssystem und Anwendungen unter-
scheiden
- Unterschiedliche Speichermedien kennen-
lernen
- Maus und Tastatur bedienen
- Desktop und Taskleiste kennenlernen
- Fenstertechnik beherrschen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Den Windows-Explorer kennenlernen

P5113 Wochenendseminar Bernd Noé Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 10.10. / 9:30 - 17:00
So. 11.10. / 9:30 - 16:15
2 Termine
Anmeldung bis 3.10.
90 €

P5114 Ferienkurs Bernd Noé Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 19.10. - Do. 22.10. / 9:30 - 12:45 /
4 Termine
Anmeldung bis 10.10.
96 €

P5122 Katja Schirakowski Bad Emstal-Sand

Gesamtschule, Pestalozzistr. 5
Mo. 28.9. / 14:00 - 17:15
Mo. 5.10. / 14:00 - 17:15
Mo. 12.10. / 14:00 - 17:15
Mo. 9.11. / 14:00 - 17:15
Mo. 16.11. / 14:00 - 17:15
5 Termine
Anmeldung bis 21.9.
120 €

P5127 Windows 7 Ein Notebook mit Windows 8 kann mitge- bracht werden. Irmgard Bardo Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Do. 1.10. / 14:00 - 17:15
Do. 8.10. / 14:00 - 17:15
Do. 15.10. / 14:00 - 17:15
Do. 5.11. / 14:00 - 17:15
Do. 12.11. / 14:00 - 17:15
5 Termine
Anmeldung bis 24.9.
120 €

Erste Schritte am Computer unter Windows 7 - plus Internet

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

- Hardware und Software unterscheiden
- Betriebssystem und Anwendungen unter-
scheiden
- Maus und Tastatur bedienen
- Unterschiedliche Speichermedien kennen-
lernen
- Fenstertechnik beherrschen
- Den „Arbeitsplatz“ von Windows verstehen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Einstieg in die Internetnutzung

P5140 Birgitt Müller Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 29.9. / 8:30 - 12:45 / 5 Termine
Anmeldung bis 22.9.
150 €
+ Skript/Kopien 2 €

P5141 Evgenia Gostrer Kassel

AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5,
Südeingang, Raum 5012
Di. 3.11. / 18:15 - 21:30 / 6 Termine
Anmeldung bis 27.10.
144 €

P5144 Ein Notebook mit Windows 8 kann mitge- bracht werden. Irmgard Bardo Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Do. 1.10. / 9:00 - 12:15 / 6 Termine
Anmeldung bis 24.9.
144 €

P5145 Nasser Sanati Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Fr. 6.11. / 18:15 - 21:30
Sa. 7.11. / 10:00 - 17:30
Fr. 13.11. / 18:15 - 21:30
Sa. 14.11. / 10:00 - 17:30
4 Termine
Anmeldung bis 31.10.
144 €

P5146 Margitta Ackerbauer Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 28.9. / 14:00 - 17:15 / 6 Termine
Anmeldung bis 21.9.
144 €

PRIVATE BERUFSFACHSCHULEN UND PRIVATE HOCHSCHULE

<p>Schulen Dr. Rohrbach Ausbildung in Kassel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ergotherapeut/in (Bachelor möglich) Leipziger Straße 50 • Physiotherapeut/in (Bachelor möglich) • Pharm.-techn. Assistent/in (in Verb.) Wilhelmshöher Allee 343 <p>Tel.: 05 61 / 93 77 30</p>	<p>DIPLOMA Hochschule Bachelor / Master / MBA / Doktoratsstudium</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studium für Berufstätige in Kassel (breites Angebot) • Präsenzstudium in Physiotherapie, BWL, Medien, Tourismus und Grafik-Design in Bad Sooden-Allendorf <p>Physiotherapieausbildung durch den Kooperationspartner BBS</p> <p>Tel.: 05652 / 58 77 70</p>
---	--

Info-Tage in Kassel u. Bad Sooden-Allendorf unter www.blindow-gruppe.de



Weitere Schritte am Computer unter Windows 7

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Erfahrungen
Sie haben die ersten Schritte an Ihrem Rechner absolviert. Nun wollen Sie mit Windows 7 noch effektiver arbeiten.

Inhalt

- Mit dem Windows-Explorer arbeiten
- Den Desktop professionell bedienen
- Einstieg in die Systemsteuerung
- Die Zwischenablage nutzen
- Anwendungen und Windows mit der Tastatur bedienen
- Datensicherheit

P5165

Wochenendseminar

Bernd Noé

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 14.11. / 9:30 - 17:00

So. 15.11. / 9:30 - 16:15

Anmeldung bis 7.11.

90 €

Infoabend: Windows 10 - First Look

*Kostenlose Aktualisierung auf Windows 10.
Ein erster Blick.*

Tagesseminar

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Die Auslieferung von Windows 10 wurde von Microsoft für den Sommer 2015 angekündigt. Wer Windows 7 nutzt, wurde durch den Update-Dienst seit Juni bereits auf die kostenlose Upgrade-Möglichkeit hingewiesen. Sie erhalten einen ersten Überblick und dürfen gerne Ihre Fragen mitbringen.

Inhalt

- Was ist neu in Windows 10?
- Lohnt sich der Umstieg?
- Wie lässt sich Windows 10 bedienen?
- Was wird aus dem Startknopf, dem Desktop und den Apps?
- Wie kann ich Windows 10 beziehen?
- Warte ich beim Neukauf auf Windows 10?
- Läuft das neueste Betriebssystem von Microsoft auch auf "älteren" PCs und Notebooks?
- Wo bekomme ich weitere Unterstützung?

P5170

Gottfried Sommer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 28.9. / 18:15 - 21:30

Anmeldeschluss 22.9.

24 €

Betriebssysteme / Netzwerke

Installation und Konfiguration eines Computers

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte mit dem Computer unter Windows“ oder vergleichbare Kenntnisse

Sie lernen, wie das Betriebssystem Windows 7 auf einem PC installiert wird.

Inhalt

- Gründe für eine Neuinstallation
- Datensicherung
- BIOS-Einstellungen: passende Boot-Reihenfolge einstellen
- Vorhandene Partitionen löschen und neue erstellen
- Formatieren von Datenträgern
- Installationsprozess von Windows 7 (dieser unterscheidet sich nicht vom Installationsprozess von Windows 8)
- Aktuelle Servicepacks installieren
- Einbinden von Mainboard-Gerätetreibern
- Benutzerkonten einrichten

P5201

Gottfried Sommer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Sa. 7.11. / 9:00 - 16:30

So. 8.11. / 9:00 - 16:30

2 Termine

Anmeldung bis 31.10.

96 €

Einrichten eines Small Office-Netzwerkes unter Microsoft Windows

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer unter Windows“ oder vergleichbare Kenntnisse

Inhalt

- Hard- und Softwarevoraussetzungen
- Auswahl, Einbau und Konfiguration von Netzwerkkarten, Netzwerkkabeln und Netzwerkkomponenten
- Netzwerkprotokolle
- Freigaben und Sicherheit im Netzwerk
- Gemeinsame Nutzung des Internet (Routing)
- Wireless LAN

P5205

Gottfried Sommer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 9.1. / 9:00 - 16:30

So. 10.1. / 9:00 - 15:45

Anmeldung bis 17.12.

90 €

Einen neuen Computer kaufen - was muss ich wissen?

Vortrag, anschließend Zeit für Fragen

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?

Inhalt

Zunächst lernen Sie, was in einem PC/Notebook/Tablet eingebaut ist (Komponenten). Dann machen wir uns gemeinsam Gedanken darüber, was Sie mit dem PC/Notebook/Tablet machen wollen und wozu Sie es noch verwenden können. Danach beginnen wir mit der Auswahl, was Sie wirklich benötigen. Außerdem überlegen wir, welches Betriebssystem und welche Software für Sie sinnvoll sind.

P5206

Gottfried Sommer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 30.11. / 18:15 - 21:30

Anmeldung bis 23.11.

24 €

Computerprobleme individuell gelöst

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 Seminar.

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.

P5209

Peter Brockmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 4.11. / 19:00 - 21:30

Anmeldung bis 29.10.

25 €

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!



Tastatschreiben

Tastatschreiben am Computer - Kurzlernmethode

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
Das Tastatschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es Ihnen, mit Office-Programmen zu arbeiten. Außerdem können Sie Briefe, Protokolle und E-Mails schneller schreiben. Sie lernen mit vielen Sinnen (multisensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und in kurzer Zeit blind zu schreiben.

Inhalt

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei kurze Texte schreiben und gestalten

P5250

Angelika Wolnarek
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 30.9. / 16:30 - 18:00 / 6 Termine
Anmeldung bis 24.9.

86 €

Inklusive Fachbuch

P5264

Nadine Schönewolf

Die Kursleiterin ist Fachlehrerin für Bürowirtschaft und Informationsverarbeitung.

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 7.11. / 9:00 - 11:30

Sa. 14.11. / 9:00 - 11:30

Sa. 21.11. / 9:00 - 11:30

Sa. 28.11. / 9:00 - 11:30

4 Termine

Anmeldung bis 31.10.

86 €

Inklusive Fachbuch

Tastatschreiben am Computer - Mit mehr Zeit

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
Das Tastatschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es Ihnen, mit Office-Programmen zu arbeiten. Außerdem können Sie Briefe, Protokolle und E-Mails schneller schreiben. Sie lernen, die Tastatur effektiv zu bedienen und in kurzer Zeit blind zu schreiben.

Inhalt

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei kurze Texte schreiben und gestalten
- Briefgestaltung und Schnellschreibtraining

P5267

Birgit Walda

Die Dozentin ist staatlich geprüfte Lehrerin des Maschinenschreibens.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 12.1. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine

Di. und Do. jeweils 16:30 - 18:00

Anmeldung bis 5.1.

134 €

Inklusive Fachbuch



Foto: Rainer Sturm/pixello.de

Office-Anwendungen

P5303

Andrea Dietrich

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 5.10. / 18:15 - 21:30

Mo. 12.10. / 18:15 - 21:30

Mo. 2.11. / 18:15 - 21:30

Mo. 9.11. / 18:15 - 21:30

4 Termine

Anmeldung bis 28.9.

96 €

Training Microsoft Office 2010

Präsenzkurs mit Online-Begleitung

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows, Word und Excel

In diesem Kurs werden Sie für den beruflichen Alltag fit gemacht.

Inhalt

- Textverarbeitung mit Word 2010
- Tabellenkalkulation mit Excel 2010
- Präsentationen mit Powerpoint 2010
- Tipps und Tricks für die Praxis

P5300

Oliver Jungwirth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 23.1. / 9:00 - 16:30

So. 24.1. / 9:00 - 15:45

Anmeldung bis 16.1.

90 €

Sie haben die Möglichkeit, sich nach Kursbeginn vier Wochen lang auf unserer Internetplattform anzumelden, Kursinhalte nachzulesen, Fragen zu stellen, sich mit der Kursleitung und anderen Teilnehmenden auszutauschen und spezifische Themen zu erörtern.

P5301

Wochenendseminar

Stefan Metzger

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 5.12. / 9:00 - 16:30

So. 6.12. / 9:00 - 15:45

Anmeldung bis 28.11.

90 €

Fit mit Office auf Sylt

Kompaktkurs

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Erfahrungen
Entdecken Sie die Möglichkeiten von Microsoft Office, lernen Sie Word, Excel und Powerpoint kennen. Bringen Sie Ihre individuellen Fragen und Wünsche mit nach Sylt. In guter Atmosphäre arbeiten Sie jeweils halbtags in einer überschaubaren Gruppe. Es gibt Tipps und Tricks zu Office und Antworten auf mitgebrachte Aufgabenstellungen. Themen wie Dateiablage/Dateiverwaltung sowie das Kopieren von Daten und Bildern gehen auch nicht im Sylter Sand unter. In der Woche ist genügend Zeit zur Behandlung individueller Fragestellungen rund um die Computernutzung und spannende Inselgespräche untereinander. November auf Sylt heißt Ruhe und Gelassenheit.

Bitte teilen Sie uns zum Informationsabend mit, in welchen Bereichen Ihre Interessen liegen und über welche Vorkenntnisse Sie verfügen.

Infos zum Jugendseeheim Kreis Kassel auf der Nordseeinsel Sylt

www.jugendseeheim.de

**R5304**

Stefan Metzger
Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So., 6.11. - So., 13.11.2016
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr
Anmeldung bis 12.9.
477 €

Vorbereitungstreffen: Mo., 5.9.2016, 18 - 19
Uhr, vhs-Geschäftsstelle Kassel, Wilhelmshöher Weg 21. Weitere Details zu den Inhalten können an diesem Abend vereinbart werden.

Leistungen: Seminargebühr, Ü /DZ mit Dusche und WC /VP

+ 48 € EZ-Zuschlag

+ Anreise

Ein eigenes Notebook mit Microsoft Office muss unbedingt mitgebracht werden.

Fit im Büro mit Office

Gesellschaftliche Auswirkungen des Technologieschubes im Bereich der Informations- und Kommunikationsmedien

Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows und gegebenenfalls Erfahrungen mit früheren Office-Versionen

Machen Sie sich fit für den beruflichen Alltag!

- Inhalt
- Textverarbeitung mit Word: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte
 - Tabellenkalkulation mit Excel: Berechnungen durchführen und grafisch darstellen
 - Präsentation mit Powerpoint: Ansprechende Präsentationen effizient erstellen
 - Kommunikation mit Outlook: Kontakte und Adressen verwalten, Termine planen
 - Datenaustausch zwischen einzelnen Office-Programmen
 - Tipps und Tricks für die Praxis

Anwender und Anwenderinnen der Versionen 2007, 2010 und 2013 sind willkommen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

P5305

Peter Brockmann

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 16.11. - Fr. 20.11. / 5 Termine

Anmeldung bis 17.10.

240 €

Q5305

Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 7.3. - Fr. 11.3. / 5 Termine

Anmeldung bis 6.2.

240 €

Computer-Nachmittagstreff für Ältere

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Erfahrungen
Sie haben bereits einige Kenntnisse am Computer? In der alltäglichen Anwendung tauchen aber immer wieder Probleme auf?

Inhalt

Wir beschäftigen uns an vier Nachmittagen mit Themen wie Windows, Internet, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Bildbearbeitung. Ihre Fragen können mit Hilfe der Gruppe und der Kursleitung bearbeitet und beantwortet werden. Ziel ist es, miteinander und voneinander zu lernen, sich konkretes Wissen anzueignen und auch weiterzugeben. Die Themen richten sich nach Ihren Wünschen!

P5312

Windows 7 und Office 2010

Katja Schirakowski

Bad Emstal-Sand

Gesamtschule, Pestalozzistr. 5

Mo. 11.1. / 14:30 - 17:45

Mo. 18.1. / 14:30 - 17:45

Mo. 25.1. / 14:30 - 17:45

Mo. 1.2. / 14:30 - 17:45

4 Termine

Anmeldung bis 4.1.

96 €

P5313

Windows 7 und Office 2010

Ein Notebook mit Windows 8 kann mitgebracht werden.

Irmgard Bardo

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Do. 28.1. / 14:00 - 17:15 / 4 Termine

Anmeldung bis 21.1.

96 €

P5314

Windows 7 und Office ab 2003 aufwärts

Ein Notebook mit Windows 8 oder 8.1 kann mitgebracht werden.

Thomas Deckert

Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str.

Di. 12.1. / 14:30 - 17:45 / 4 Termine

Anmeldung bis 5.1.

96 €

Sie haben den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden? Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei: www.vhs-nordhessen.de

Textverarbeitung**Microsoft Word - Textverarbeitung Grundkurs**

Vorkenntnisse: Windows Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung einer Textverarbeitung und Möglichkeiten der Textgestaltung kennen.

Inhalt

- Texte erfassen und korrigieren
- Texte formatieren
- Seiten einrichten
- Rechtschreibung und Silbentrennung
- Tabellen gestalten
- Nummerierungen und Aufzählungen
- Kopf- und Fußzeilen erstellen
- Illustrationen einfügen und bearbeiten
- Dokumente drucken und verwalten

P5321

Word 2010

Nasser Sanati

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 11.11. / 18:15 - 21:30 / 6 Termine

Anmeldung bis 3.11.

160 €

Inklusive Fachbuch

P5325

Word 2010

Nadine Schönewolf

Die Kursleiterin ist Fachlehrerin für Bürowirtschaft und Informationsverarbeitung.

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 12.1. / 18:15 - 21:30 / 6 Termine

Anmeldung bis 5.1.

160 €

Inklusive Fachbuch

Microsoft Word 2010 für Umsteiger**Tagesseminar**

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Word in älteren Versionen

Sie sind auf Word 2010 umgestiegen und möchten sich schnell mit dem neuen Bedienungskonzept vertraut machen?

Inhalt

- Listen, Aufzählungen und Tabellen
- Mit Spalten arbeiten
- Grafiken einbinden
- Kopf- und Fußzeilen
- Zeit sparen mit Schnellbausteinen und Vorlagen
- Serienbriefe
- Umschläge und Etiketten

P5343

Natascha Stern

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 22.1. / 9:00 - 16:30

Anmeldung bis 16.1.

48 €



DIN 5008 - Schreib- und Gestaltungsregeln mit Microsoft Word

Normgerechtes Gestalten von Privat- und Geschäftsbriefen

Tagesseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Word
Die schriftliche Korrespondenz von Unternehmen und Privatpersonen stellt einen bedeutenden Teil der Außenwirkung dar. Damit diese Präsentation gelingt, sollten einige Regeln bekannt sein und angewendet werden. Warum sollte ich die DIN 5008 überhaupt kennen? Was ist die DIN 5008 und wie wende ich sie an? Wie gestalte ich meinen Schriftverkehr DIN-gerecht?

Inhalt

- Privat- und Geschäftsbriefe gestalten
- Satz- und Sonderzeichen richtig setzen
- Kalenderdaten, Uhrzeiten und Größenangaben DIN-gerecht schreiben
- Tabellen regelgerecht gestalten
- Hervorhebungen korrekt anwenden
- E-Mails nach der DIN 5008 gestalten

P5345

Word 2010

Katja Schneider

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 19.2. / 9:00 - 16:30

Anmeldeschluss 13.2.

Kreatives Gestalten mit Microsoft Word

Tagesseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Word
In diesem Workshop lernen Sie, Einladungen selbst zu gestalten sowie Flugblätter und Plakate zu entwerfen.

Inhalt

- Grafiken und Symbole einfügen und bearbeiten
- Objekte zeichnen und verändern
- Texte frei positionieren
- Tabellen erstellen und bearbeiten
- Seiteneinrichtung und Layout mit unterschiedlichen Formaten und Papiermaterialien

P5347

Word 2010

Natascha Stern

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 4.12. / 9:00 - 16:30

Anmeldung bis 28.11.

48 €

Besser formulieren im Beruf - Mit guten Texten zum Erfolg

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Word
Der gute Brief gewinnt, er weckt Sympathien, liest sich flüssig, macht einen guten Eindruck, vermeidet Floskeln, ist klar und verständlich und bringt mit frischem Schreibstil Schwung in Ihren alltäglichen Schriftverkehr.

Inhalt

- Geschäftsbriefe und auch Privatbriefe besser formulieren
- Wie Sie einen Text beginnen
- Wie Sie leichte Texte schreiben
- Wie Sie verständliche Texte schreiben
- So schreiben Sie eine Pressemitteilung
- So schreiben Sie ein Protokoll

P5349

Word 2010

Natascha Stern

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 6.11. / 9:00 - 14:15

So. 8.11. / 9:00 - 14:15

2 Termine

Anmeldung bis 31.10.

84 €

Inklusive Fachbuch

Formulare mit Microsoft Word erstellen

Formularerstellung und -gestaltung für den privaten und geschäftlichen Bereich

Tagesseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Word
Im Privat- und Geschäftsleben werden Vordrucke eingesetzt, um Abfragen vorzunehmen, Informationen einzuholen, Inhalte strukturiert darzustellen und/oder Arbeitsabläufe zu rationalisieren. Ob Anmeldungen zum Fest des Sportvereines oder Urlaubsanträge in einem Unternehmen, Formulare erleichtern uns die Arbeit.

Inhalt

- Was ist bei der Formulargestaltung zu beachten?
- Formulieren der Leittexte und Leitwörter
- OLE-Prinzip („Obere linke Ecke“)
- Erstellen von Vordrucken
- Erstellen von Online-Formularen mit Textformularfeldern und verschiedenen Optionen, Kontrollkästchen-Formularfeldern und Dropdown-Formularfeldern

P5351

Word 2010

Natascha Stern

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 9.10. / 9:00 - 14:15

Anmeldung bis 3.10.

36 €

+ Skript 2,50 €

Bei Bedarf richten wir gerne weitere Kurse zu speziellen Themen ein, beispielsweise „Berichte und wissenschaftliche Arbeiten mit Microsoft Word“, „Serienbriefe mit Word“ oder „Bewerbungen und tabellarischen Lebenslauf mit Word schreiben“ und vieles andere mehr. Rufen Sie uns an!

Texte verarbeiten mit OpenOffice Writer

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
Sie möchten Texte professionell erstellen, haben aber kein Microsoft Word auf Ihrem Com-

puter? Dann ist das kostenfreie OpenOffice genau das Richtige für Sie!

Inhalt

- OpenOffice Writer kennenlernen und beziehen (Download und Installation)
- Einfache Texte erstellen
- Texte formatieren
- Bilder und Grafiken einfügen
- Briefe sachkundig gestalten
- Gespeicherten Text wiederfinden und weiterbearbeiten

P5359

Gottfried Sommer

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mi. 4.11. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine

Anmeldung bis 29.10.

96 €

Ein Notebook mit installiertem Windows muss mitgebracht werden! Nach telefonischer Absprache mit dem Programmbe-
reichsleiter H.-Friedrich Lammers können wir gegebenenfalls auch Geräte zur Verfügung stellen.



Tabellenkalkulation

Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Grundkurs

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse
Microsoft Excel ist eine leistungsfähige Tabellenkalkulation mit Diagramm- und Datenbankfunktion

Inhalt

- Texte, Zahlen, Formeln eingeben und korrigieren
- Grundlagen der Formelerstellung
- Tabellenblätter formatieren und bearbeiten
- Arbeitsmappen bearbeiten und verwalten
- Diagramme erzeugen

P5365

Excel 2010 - Für Eilige - Wochenendseminar
Oliver Jungwirth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 5.12. / 9:00 - 16:30

So. 6.12. / 9:00 - 15:45

Anmeldung bis 28.11.

106 €

Inklusive Fachbuch

**P5371**

Excel 2010 - Für Eilige - Wochenendseminar
Nasser Sanati
Hofgeismar
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
 Fr. 29.1. / 18:15 - 21:30
 Sa. 30.1. / 10:00 - 16:45
 So. 31.1. / 11:00 - 14:15
 3 Termine
 Anmeldung bis 22.1.
 106 €
 Inklusive Fachbuch

P5377

Excel 2010 - Für Eilige - Wochenendseminar
Stefan Metzger
Wolfhagen
 vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
 Sa. 23.1. / 9:00 - 16:30
 So. 24.1. / 9:00 - 15:45
 Anmeldung bis 16.1.
 106 €
 Inklusive Fachbuch

Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Aufbaukurs

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Excel Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse
 Inhalt

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Mit Bedingungen arbeiten und Funktionen verschachteln
- Verknüpfung von Tabellen und Arbeitsmappen
- AutoFilter und benutzerdefinierte Filter
- Gliederungen und Pivot-Tabellen
- Diagramme erzeugen, bearbeiten und einbinden

P5383

Excel 2010 Aufbaukurs an zwei Wochenenden
Manfred Stein
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
 Sa. 6.2. / 9:00 - 15:45
 So. 7.2. / 9:00 - 15:45
 Sa. 13.2. / 9:00 - 15:45
 So. 14.2. / 9:00 - 15:45
 4 Termine
 Anmeldeschluss 30.1.
 184 €
 Inklusive Fachbuch

Microsoft Excel effektiv nutzen - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: erste betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse und Excel-Grundlagen
 Benötigen Sie den Einsatz von Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen in den Bereichen Buchhaltung, Kosten- und Leistungsrechnung, Finanzierung und Controlling?

Inhalt

- Bezüge und Namen
- Prozent-, Zins- und Investitionsrechnung
- Break-Even- und ABC-Analyse, DuPont-

Kennzahlensystem

- Deckungsbeitragsrechnung, Engpassrechnung, Betriebsabrechnungsbogen,
 - Benutzerdefinierte Zellformatierung und bedingte Zellformatierung
 - Effiziente Diagrammerstellung, Verbunddiagramme
 - Logikfunktionen, SVRWEIS, Solver, Was-Wäre-Wenn-Tabelle
- Weitere Infos zum Kursleiter unter www.dozent4u.de

P5386

Excel 2010
Olaf Hartmann
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
 Sa. 17.10. und So. 18.10. / 9:00 - 16:00
 Anmeldung bis 10.10.
 96 €

Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen

Veränderung der Arbeitswelt durch den Einsatz moderner EDV-Systeme

Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: erste betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse und Excel-Grundlagen
 Benötigen Sie den Einsatz von Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen in den Bereichen Buchhaltung, Kosten- und Leistungsrechnung, Finanzierung und Controlling?

Inhalt

- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Bezüge und Namen
- Prozent-, Zins- und Investitionsrechnung
- Break-Even- und ABC-Analyse, optimale Bestellmenge, DuPont-Kennzahlensystem
- Deckungsbeitragsrechnung, Engpassrechnung, Betriebsabrechnungsbogen
- Benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
- Leerzeichen und Duplikate entfernen
- Effiziente Diagrammerstellung, Verbunddiagramme, dynamische Diagramme
- Logikfunktionen, SVRWEIS, Solver, Was-Wäre-Wenn-Tabelle, Matrixfunktionen
- Pivot-Tabellen, Steuerelemente, Makros, VBA

Weitere Infos zum Kursleiter unter www.dozent4u.de

An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

P5387

Excel 2010 Intensivkurs / Crashkurs
Olaf Hartmann
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
 Mo. 7.12. - Fr. 11.12. / 5 Termine
 Anmeldung bis 7.11.
 240 €

Q5387

Excel 2010 Intensivkurs / Crashkurs
Olaf Hartmann
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
 Mo. 20.6. - Fr. 24.6. / 5 Termine
 Anmeldung bis 21.5.
 240 €

Onlinekurs: Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen mit Microsoft Excel

Vorkenntnisse: erste betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse und Excel-Grundlagen
 Benötigen Sie den Einsatz von Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen in den Bereichen Buchhaltung, Kosten- und Leistungsrechnung, Finanzierung und Controlling?

Inhalt

- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
 - Bezüge und Namen
 - Prozent-, Zins- und Investitionsrechnung
 - Break-Even- und ABC-Analyse, optimale Bestellmenge, DuPont-Kennzahlensystem
 - Deckungsbeitragsrechnung, Engpassrechnung, Betriebsabrechnungsbogen
 - Benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
 - Leerzeichen und Duplikate entfernen
 - Effiziente Diagrammerstellung, Verbunddiagramme, dynamische Diagramme
 - Logikfunktionen, SVRWEIS, Solver, Was-Wäre-Wenn-Tabelle, Matrixfunktionen
 - Pivot-Tabellen, Steuerelemente, Makros, VBA
- Wichtig: Sie können jederzeit mit dem Kurs beginnen. Zunächst melden Sie sich an. Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, werden Ihnen Lernmaterial und Übungen auf unserer Internet-Plattform zur Verfügung gestellt. Die Zugangsdaten erhalten Sie direkt von der Kursleitung. Sie können die Lernplattform bis zu sechs Monate lang nutzen. Die Kommunikation zwischen Ihnen und der Kursleitung und möglicherweise auch anderen Teilnehmenden findet über das Internet statt. Somit sind Sie unabhängig von Zeit und Ort und können Ihre Kenntnisse flexibel und effizient vertiefen und erweitern. Voraussetzung ist ein Computer mit Microsoft Excel, möglichst mit der Version 2007, 2010 oder 2013 und ein Internetzugang mit DSL-Geschwindigkeit. Weitere Infos zur Kursleitung unter www.dozent4u.de
 Beispiel für ein Lernvideo zur ABC-Analyse - Einfach mal reinschauen:
<http://www.dozent4u.de/excel-videos.html>
 Weitere Auskünfte zu diesem Kurs gibt Ihnen gerne der Programmabereichsleiter EDV, H.-Friedrich Lammers, Telefon 0561-10031687.

P5388

Olaf Hartmann
 Start jederzeit möglich
 192 €



Präsentation

Microsoft Powerpoint - Präsentation Grundkurs

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows und Word

Powerpoint ist ein professionelles Präsentationsprogramm, mit dem Sie Ihre Vorträge und Besprechungen effektiv unterstützen können.

- Inhalt
- Leistungsumfang und Nutzen eines Präsentationsprogramms
 - Bildschirmansichten bedienen und wechseln
 - Folienlayouts und Foliendesigns zuweisen
 - Präsentationen erstellen, speichern, öffnen, bearbeiten und drucken
 - Folienelemente: Texte, Zeichnungselemente (Objekte) erstellen, gestalten und präzise ausrichten und verteilen
 - WordArt-Objekte, Fotos, Filme und Sounds einfügen und bearbeiten
 - Präsentationsdesigns nutzen
 - Präsentationsablauf mit Folienübergängen versehen und automatisieren
 - Präsentationen vorführen

P5393

Powerpoint 2010
Oliver Jungwirth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 12.12. / 9:00 - 16:30
So. 13.12. / 9:00 - 15:45
Anmeldung bis 5.12.
106 €
Inklusive Fachbuch

P5394

Powerpoint 2010
Peter Brockmann
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Sa. 16.1. / 9:00 - 16:30
So. 17.1. / 9:00 - 15:45
Anmeldung bis 9.1.
106 €
Inklusive Fachbuch

Kommunikation

Microsoft Outlook

Tagesseminar

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse
Outlook ist das Microsoft-Programm für die E-Mail-, Termin-, Kontakt- und Aufgabenverwaltung.

Inhalt

- Die Arbeitsumgebung von Outlook
- E-Mails empfangen, bearbeiten, versenden und verwalten

- Kontakte erstellen und verwalten
- Termine und Ereignisse bearbeiten und verwalten
- Erinnerungsfunktion und Terminserien einrichten
- Organisation und Delegation von Aufgaben
- Einrichten des Outlook-Arbeitsplatzes

P5420

Outlook 2010

Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 10.10. / 9:00 - 16:30

Anmeldung bis 3.10.

48 €

Multimedia

Digitale Fotografie

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen am Computer und mit der Fotografie

In diesem Kurs werden Techniken der digitalen Fotografie vermittelt: Grundlagen der Fotografie, die praktische Anwendung sowie die Nachbearbeitung der Fotos. Schwerpunkt ist der Umgang mit einer digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR).

Inhalt

- Typen (Spiegelreflexkamera, Sucherkamera, Kompaktkamera) und Aufbau von Digitalkameras und der Unterschied zu analogen Kameras
- Kamerakomponenten (Objektiv, Blende, Verschluss, Bildsensor, Speicherkarte)
- Megapixel, ISO, digitales Bildrauschen, Schärfentiefe und mehr
- Unterschiede zwischen Fotodateiformaten (RAW, TIFF, JPG)
- Digitales Fotografieren in der Praxis mit und ohne Aufsteckblitz
- Erste digitale Bildbearbeitungsschritte mit Adobe Photoshop CS6 und gegebenenfalls RAW-Converter

P5424

Olga Holzschuh

Kassel

AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5,

Südeingang, Raum 5012

Fr. 16.10. / 18:15 - 21:30

Sa. 17.10. / 9:00 - 16:30

So. 18.10. / 9:00 - 16:30

3 Termine

Anmeldung bis 10.10.

120 €

Bitte eine digitale Spiegelreflexkamera, ein Verbindungskabel und möglichst einen Aufsteckblitz mitbringen!

Die Praxis findet im Freien statt. Mögliche Ausflugsziele sind der Bergpark Wilhelmshöhe und/oder die Orangerie (Karlsaue).

Digitale Kamera richtig nutzen

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erste Erfahrungen am Computer und mit der Fotografie

Ein Blick in das Handbuch der Digitalkamera und man glaubt, einen Supercomputer erstanden zu haben. Im Seminar klären wir, wie Sie Ihre Kamera richtig nutzen. Wir werden uns Zeit nehmen, vieles ausprobieren und dabei auch ein paar grundlegende Dinge zur Bildgestaltung besprechen.

Inhalt

- Wichtige Menüeinstellungen
- Blende, Zeit, Empfindlichkeit (Vollautomatik und Motivprogramme, manuelle Belichtungseinstellung, Zeit- und Blendenaomatik)
- Richtig blitzen
- Schärfentiefe - Tiefenschärfe
- Tipps und Tricks zur Handhabung
- Fotos speichern und ausgeben

P5428

Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Fr. 9.10. / 18:15 - 21:30

So. 11.10. / 9:00 - 16:30

2 Termine

Anmeldung bis 3.10.

72 €

Bitte Digitalkamera und Verbindungskabel mitbringen.

Fotografieren mit dem Handy - kreativ unterwegs

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
Das Handy haben wir heutzutage fast immer dabei. Wir wollen kreativ auf Motivsuche im Alltag gehen und lernen, noch bessere Bilder zu machen.

Inhalt

- Möglichkeiten der Handykamera
- Tipps für gute Fotos
- Bilder auf das Handy übertragen
- Handyfotos mit anderen teilen, zum Beispiel per E-Mail versenden

P5429

Katja Schirakowski

Bad Emstal-Sand

Gesamtschule, Pestalozzistr. 5

Mi. 30.9. / 14:00 - 17:15 / 3 Termine

Anmeldung bis 24.9.

72 €

Handy und Datenkabel (oder Adapter für die interne Speicherkarte) unbedingt mitbringen! Ein eigenes Notebook kann mitgebracht werden.



Foto: Anja Lenz

Fotografieren und Bildbearbeitung auf Sylt

Kompaktkurs

Digital fotografieren: Knipsen, speichern, drucken, fertig? Wie Sie mehr aus Ihren Bildern herausholen können, wollen wir auf Sylt entdecken.

Inhalt

- Belichtungsfehler ausgleichen
- Farben verbessern
- Digitale Retusche
- Bilder verfremden, schneiden, editieren und montieren
- Fotos digital präsentieren (Diashows, Kalender, Grußkarten ...)

Natürlich ist in der Woche auch genügend Zeit für kleine Fotoexkursionen, individuelle Fragestellungen zur Computernutzung, spannende Gespräche und das „Erlebnis Sylt“.

Infos zum Jugendseeheim Kreis Kassel auf der Nordseeinsel Sylt

www.jugendseeheim.de

Q5430

Peter Brockmann
Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Sa., 6.2. - Sa., 13.2.2016

Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr

Anmeldung bis 23.11.

477 €

Vorbereitungstreffen: Mi., 4.11., 18 - 19 Uhr, vhs-Geschäftsstelle Kassel, Wilhelmshöher Weg 21. Weitere Details zu den Inhalten können an diesem Abend vereinbart werden.

Leistungen: Seminargebühr, Ü /DZ mit Dusche und WC /VP

+ 48 € EZ-Zuschlag

+ Anreise

Ein eigenes Notebook, möglichst mit Photoshop Elements, und ein digitaler Fotoapparat mit Verbindungskabel müssen unbedingt mitgebracht werden.

Die vhs Region Kassel - eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung.

Fotografieren und Bildbearbeitung im Berchtesgadener Land

Kompaktkurs

Gerade im Herbst ist das Berchtesgadener Land rund um den Königssee und dem Watzmann eine eindrucksvolle Kulisse nicht nur für stimmungsvolle Landschaftsaufnahmen. Die Fotos mit den Digitalkameras, die während der Ausflüge entstehen, werden am Abend gemeinsam gesichtet und bearbeitet. Dabei geht es unter anderem um häufig verwendete Techniken wie Ausschnitte und Bildformate, Farbkorrekturen, Montagen und Retuschen, Entzerrung und Drehung sowie dem wirkungsvollen Ausdruck der Bilder. Wir nutzen dafür das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm GIMP, das über vergleichbare Funktionen verfügt wie etwa die Programme Photoshop Elements, Picasa oder Paint.net.

Infos zum Haus Panorama in Schönau am Königssee

www.gaestehauspanorama.de

R5431

Oliver Jungwirth
Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7

Fr., 7.10. - Fr., 14.10.2016

Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr

Anmeldung bis 29.8.

527 €

Vorbereitungstreffen Mi., 13.7.2016, 18 - 19 Uhr, vhs-Geschäftsstelle Kassel, Wilhelmshöher Weg 21. An diesem Abend wird über die vorhandenen Vorkenntnisse, die technische Ausstattung und die Ausflüge gesprochen. Darüber hinaus können weitere Details zu den Inhalten vereinbart und offene Fragen beantwortet werden.

Leistungen: Seminargebühr, Ü /DZ mit Dusche und WC /VP

+ 70 € EZ-Zuschlag

+ Anreise

Ein eigenes Notebook, möglichst mit GIMP, und ein digitaler Fotoapparat mit Verbindungskabel müssen unbedingt mitgebracht werden.

Yosemite „Fotos“

Digitale Bilder verwalten, bearbeiten und präsentieren

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am Mac - Nur für Apple-Anwender geeignet

„Fotos“, Apples Nachfolger von iPhoto, offeriert sich als Lösung zur Bewältigung der digitalen Bilderflut. Vom iMac (OS X) bis zum iPhone (iOS) ist „Fotos“ auf der gesamten Apple-Produktpalette verfügbar. Der Kurs bietet einen praxisorientierten Parcours durch das Programm „Fotos“.

Inhalt

- Fotos importieren und verwalten
- Strategien und Werkzeuge der Ordnung
- Bilder bearbeiten und nachbessern
- Fotobücher / Fotoalben effektiv erstellen
- In Fotoshows präsentieren
- Fotos auf CD brennen
- Fotos im Internet zur Verfügung stellen

P5433

Jörn Kathmann
Kassel

AQZ, Oberwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012

Di. 29.9. / 18:15 - 21:30 / 3 Termine

Anmeldung bis 22.9.

72 €

Bitte Digitalkamera oder iPhone und Verbindungskabel und eine Auswahl eigener digitaler Bilder mitbringen!

Google Picasa - Digitale Bilder verwalten und bearbeiten

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse
Mit dieser kostenlosen Software lassen sich Tausende digitaler Fotos verwalten, bearbeiten und Fotoalben ins Internet stellen.

Inhalt

- Fotos importieren
- Nach Ereignissen sortieren und beschriften
- Fotoalben effektiv erstellen
- Bilder bearbeiten und nachbessern
- Diashows anspruchsvoll gestalten
- Fotos auf CD oder DVD brennen
- Fotos im Internet zur Verfügung stellen

P5436

Für Ältere

Thomas Deckert
Niestetal

Seniorenbegegnungsstätte, Karl-Marx-Str. 29

Do. 5.11. / 15:00 - 17:15 / 3 Termine

Anmeldung bis 29.10.

54 €

Bitte Digitalkamera und Kabel mitbringen!
vhs-Angebot in Kooperation mit der Seniorenbegegnungsstätte Niestetal

P5437

Katja Schirakowski
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Di. 12.1. / 9:00 - 12:15

Di. 19.1. / 9:00 - 12:15

2 Termine

Anmeldung bis 5.1.

48 €

Bitte Digitalkamera und Kabel mitbringen!



Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch - Schritt für Schritt

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse. Fotobücher erfreuen sich unter den Digitalfotografen wachsender Beliebtheit. Es ist immer noch ein anderes Erlebnis, schöne Erinnerungen in einem Buch zu betrachten, als sie am Computer anzusehen.

Viele Anbieter stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der Sie Ihr persönliches Fotobuch individuell gestalten können. Die Bilder werden am PC ausgewählt, bearbeitet und zusammengestellt. Die Weitergabe an das Fotolabor erfolgt über das Internet oder auf CD. Sie lernen Schritt für Schritt, wie das funktioniert.

Inhalt

- Bildkorrekturen und Retusche
- Format anpassen
- Fotos arrangieren und mit Texten versehen
- Überblick Fotobuch-Anbieter und -Software
- Gestaltung und Bestellvorgang

Wir arbeiten vor allem mit der Software des Anbieters CEWE.

P5442

Für Ältere

Thomas Deckert

Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str.

Di. 24.11. / 14:30 - 17:45 / 2 Termine

Anmeldung bis 17.11.

48 €

Bitte bringen Sie eigene Digitalfotos auf einem USB-Stick mit!

P5443

Margitta Ackerbauer

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 16.11. / 9:00 - 12:15 / 2 Termine

Anmeldung bis 9.11.

48 €

Bitte bringen Sie eigene Digitalfotos auf einem USB-Stick mit!

P5444

Gerhild Baake

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Fr. 6.11. / 14:00 - 17:30 / 2 Termine

Anmeldung bis 31.10.

48 €

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.

Inhalt

- Werkzeuge: zeichnen, auswählen, transformieren
- Ebenen und Transparenz
- Farbton, Helligkeit, Kontrast
- Retusche und Montage
- Filter und Effekte

P5449

Oliver Jungwirth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 20.2. / 9:00 - 16:30

So. 21.2. / 9:00 - 15:45

Anmeldeschluss 13.2.

90 €

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am Computer Sie lernen die Adobe Photoshop Elements-Oberfläche kennen. Zahlreiche Praxisbeispiele und Übungen erleichtern Ihnen die Festigung des erworbenen Wissens.

Inhalt

- Einfache Retusche-Arbeiten und Fotomontagen
- Fotos mit Hilfe der Schnellkorrektur bearbeiten und optimieren
- Erweiterte Bearbeitungsoptionen
- Größe, Farbe und Kontrast verändern
- Rote Augen entfernen
- Bearbeitung für die Verwendung in Fotoalben, Druck und Internet

P5452

Photoshop Elements 10

Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Di. 3.11. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine

Anmeldung bis 27.10.

96 €

Adobe Photoshop CS6 - Grundkurs

Präsenzkurs mit Online-Begleitung

Vorkenntnisse: Erfahrungen am Computer Professionelle Bildbearbeitung mit den leistungsstarken Werkzeugen von Photoshop. Sie bereiten Ihre digitalen Bilder für die Druckausgabe, Internet-Publikationen (Webseiten, Ebay) oder den Multimedia-Einsatz vor.

Inhalt

- Wie bekomme ich meine Fotos auf den PC?
- Was bedeuten die Begriffe Pixel, Auflösung und Grafikformate?
- Bilder einfach optimieren: Kontrast, Helligkeit, Farbkorrektur
- Bilder korrigieren: Kratzer, rote Augen
- Einführung in das Arbeiten mit Ebenen
- Grundlagen der Fotomontage
- Bilder verwalten und präsentieren

P5457

Evgenia Gostrer

Kassel

AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5,

Südeingang, Raum 5012

Mi. 30.9. / 18:15 - 21:30 / 5 Termine

Anmeldung bis 24.9.

137 €

Inklusive Fachbuch

Bitte kein Notebook mitbringen!

Adobe Photoshop CS6 - Aufbaukurs

Präsenzkurs mit Online-Begleitung

Vorkenntnisse: Adobe Photoshop CS6 Grundkurs oder vergleichbare aktuelle Kenntnisse Nach dem Einstieg in die Welt der digitalen Fototechnik sind Ihnen die Grundbegriffe der Bildbearbeitung vertraut. Im Aufbaukurs vertiefen Sie nun Ihre Kenntnisse und lernen, wie Sie mit Hilfe von Photoshop noch mehr aus Ihren Bildern machen können.

Inhalt

- Bildoptimierung: Bildschärfe, partielle Kontrastkorrektur
- Einsatz von Effekten, Filtern und Masken
- Text und Schatten einfügen
- Freistellen von Bildausschnitten
- Arbeiten mit Ebenen
- Bildelemente ausschneiden und collagieren

P5459

Evgenia Gostrer

Kassel

AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5,

Südeingang, Raum 5012

Mi. 18.11. / 18:15 - 21:30 / 5 Termine

Anmeldung bis 11.11.

120 €

Bitte kein Notebook mitbringen!

Adobe Illustrator CS6

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows 7 Adobe Illustrator ist ein professionelles Grafikprogramm zum Erstellen von Illustrationen und Logos in Form von Vektorgrafiken oder dem Satz von einfachen Layouts aus Text, Bild und Grafik. Sie erhalten in diesem Kurs eine Einführung in die Grundlagen und wichtigsten Funktionen des Programms. Ziel ist es, sich auf der Benutzeroberfläche zurechtzufinden, Vektorgrafiken erstellen und bearbeiten zu können sowie zu lernen, einfache Layouts für den Druck richtig anzulegen.

Inhalt

- Arbeitsumgebung und Benutzeroberfläche
- Erstellen von Druckprodukten
- Grundformen und Vektoren zeichnen
- Objekte erstellen und bearbeiten
- Umgang mit Werkzeugen und Paletten
- Einsatz von Farben
- Texte und Typographie
- Arbeiten mit Ebenen
- Import und Export von Daten

P5460

Janine Ernd

Die Referentin ist gelernte Mediengestalterin und arbeitet seit mehr als 10 Jahren in der Werbebranche.

Kassel

AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5,

Südeingang, Raum 5012

Sa. 6.2. und So. 7.2. / 9:00 - 16:30

Anmeldeschluss 30.1.

113 €

Inklusive Fachbuch

Bitte kein Notebook mitbringen!

Sie haben den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden? Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei: www.vhs-nordhessen.de



Adobe InDesign CS6 - Grundkurs

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows 7

InDesign ist das führende Desktop-Publishing-Programm, das Werkzeug der Profis. Im Mittelpunkt stehen neben dem Kennenlernen der Arbeitsoberfläche und der Werkzeuge die Einführung in die rahmenorientierte Arbeitsweise und die typografischen Grundfunktionen des Programms. Anhand verschiedener Übungen werden Layouts aus Text-, Bild-, und Grafikelementen angefertigt und für den Druck optimiert.

Im Anschluss an diesen Kurs empfehlen wir, den InDesign Aufbaukurs zu besuchen, um das Erlernte und Geübte noch einmal zu vertiefen.

Inhalt

- InDesign-Arbeitsbereich
- Werkzeuge
- Layout mit Text/Grafik
- Textbearbeitung
- Linien, Farben, Verläufe
- Arbeiten mit Ebenen
- Mit Pfaden arbeiten
- Preflight (Druckauftrag vorbereiten)

P5462

Janine Ernd

Die Referentin ist gelernte Mediengestalterin und arbeitet seit mehr als 10 Jahren in der Werbebranche.

Kassel

AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012
Sa. 14.11. / 9:00 - 16:30
So. 15.11. / 9:00 - 16:30

2 Termine

Anmeldung bis 7.11.

113 €

Inklusive Fachbuch

Bitte **k e i n** Notebook mitbringen!

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

Adobe InDesign CS6 - Aufbaukurs

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows 7 und Grundkurs InDesign oder vergleichbare Kenntnisse

Adobe InDesign ist ein professionelles Desktop-Publishing-Programm, das nahtlos mit Adobe Photoshop und Adobe Illustrator zusammenarbeitet. Ziel dieses Kurses ist es, Sie für das Layouten von Printmedien fit zu machen. Um gute eigene Ergebnisse zu erzielen, werden wir uns mit grundlegenden Fragen zum Dokumentenaufbau, Colormanagement und Typografie beschäftigen. Sie lernen, wie man professionell, anhand vorgegebener Parameter, ein Dokument aufbaut, überprüft und druckfertig ausgibt, um ein einwandfreies Druckergebnis zu erzielen.

Inhalt

- Druckvorgaben
- Dokumentenaufbau
- Typografie
- Absatz- und Zeichenformate
- Arbeiten in Symbiose der Programme InDesign, Photoshop und Illustrator
- Colormanagement
- Preflight
- PDF/X-Standards

P5463

Janine Ernd

Die Referentin ist gelernte Mediengestalterin und arbeitet seit mehr als 10 Jahren in der Werbebranche.

Kassel

AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012
Sa. 28.11. und So. 29.11. / 9:00 - 16:30
Anmeldung bis 21.11.

96 €

Bitte **k e i n** Notebook mitbringen!

Corel Draw X5 - Grundkurs

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows
Corel Draw ist ein professionelles Grafikprogramm, mit dem Sie qualitativ hochwertige Grafiken erstellen können, vom kleinen Logo bis hin zur mehrseitigen Publikation.

Inhalt

- Funktionen von Corel Draw
- Grafische Grundformen
- Bearbeitung und Gestaltung der Grundformen
- Grafiktext und Mengentext, Texteffekte
- Seite einrichten und Layout
- Praktische Übungen

Q5466

Bernd Noé

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 16.4. / 9:30 - 17:00

So. 17.4. / 9:30 - 16:15

Anmeldung bis 9.4.

90 €

Corel Draw X5 - Aufbaukurs

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Corel Draw X5 Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse
Sie lernen, mit Corel Draw Broschüren zu erstellen.

Inhalt

- Effektive und ansprechende grafische Gestaltung
- Format und Seitenzahl der Broschüre
- Hilfslinien für den Satzspiegel
- Textobjekte über mehrere Seiten
- Seitenzahlen einfügen

Q5467

Bernd Noé

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 21.5. / 9:30 - 17:00

So. 22.5. / 9:30 - 16:15

Anmeldung bis 14.5.

90 €

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.

Inhalt

- Grundlegende Programmfunktionen kennenlernen
- Dreidimensionale Körper erstellen
- Farben und Material verwenden und erstellen
- Gruppen und Komponenten anwenden
- Simulieren von Echtzeitschatten
- Bemaßung und Beschriftung
- Import- und Exportfunktionen
- Gebäudemodelle georeferenzieren
- Geländemodellierung

P5469

Irmgard Bardo

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 31.10. / 10:00 - 16:45

So. 1.11. / 10:00 - 16:00

2 Termine

Anmeldung bis 24.10.

78 €





3D-Modellierung mit Rhinoceros

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen am Computer (Windows-PC)

Rhino 3D ist ein professionelles 3D-Modellierungswerkzeug für Konstrukteure, Architekten und Designer. Das Programm ist geeignet für den Modellbau von Landschaften und Gebäuden im kleineren Maßstab und dem Druck von verkaufsfertigen Produkten. Es gibt keine Grenzen, was Komplexität, Grad oder Größe der Modelle betrifft. Bauen Sie Ihre eigenen Objekte am Computer auf und nutzen Sie diese als Vorlage für die neuen 3D-Drucker. Der Druck kann via Auftrag an eine Internetdruckerei erfolgen (Druck- und Versandkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten und variieren mit der Objektgröße).

Inhalt

- Den Rhino-Arbeitsbereich kennenlernen
- Mit den Werkzeugen umgehen
- Kurven, Flächen und Volumenkörper erstellen
- Arbeiten mit Ebenen
- Polygonnetze und Punktwolken
- Kompatibilität zu anderen CAD-Programmen
- Von der Idee zum fertigen Produkt

P5470

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. 19.12. / 9:00 - 16:30

So. 20.12. / 9:00 - 15:45

Anmeldung bis 12.12.

90 €

Microsoft Movie Maker 2012 - Videoschnitt

Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse am Computer (Bedienung Maus und Tastatur, Dateiablage)

Auf Video bleiben die schönsten Erinnerungen lange erhalten. Damit das Anschauen und Vorführen auch Spaß macht, muss das Video-Rohmaterial vorher bearbeitet werden. Verwackelte Szenen werden herausgeschnitten, langatmige Passagen gekürzt oder neu zusammengestellt. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit der Software Movie Maker, die kostenlos erhältlich ist, Ihre Videoaufnahmen in fertige Filme oder spritzige Video-Clips verwandeln können.

Inhalt

- Wie funktioniert digitaler Schnitt?
- Wie kommt gedrehtes Material in den Computer?
- Wie kann ich Musik benutzen?
- Mit einfachen Effekten den Film verbessern
- Den Film mit Titeln und Musik auf DVD brennen

P5472

Evgenia Gostrer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 9.10. / 17:30 - 20:45 / 2 Termine

Anmeldung bis 3.10.

48 €

Videomaterial auf DVD, externer Festplatte, USB-Stick oder in der Kamera können, müssen aber nicht mitgebracht werden.

Videos planen, drehen und schneiden

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse am Computer (Bedienung Maus und Tastatur, Dateiablage) mit und ohne Videovorerfahrungen

Für ein unterhaltsames, informatives oder spannendes Video brauchen wir nicht die teuerste Videokamera oder eine komplizierte Schnittsoftware.

Die Grundlagen der Filmsprache sind ganz einfach zu verstehen, und so kann jeder an einem Wochenende lernen, wie statt Endlosvideos interessante Filme entstehen. Eine professionelle Autorenfilmerin gibt Tipps zum gestalterischen Umgang mit der digitalen Videokamera, zu Schnitttechnik und Dramaturgie. Im Kurs realisieren die Teilnehmenden selbst in kleinen Teams mit jeweils drei Personen und einer eigenen Kamera kurze Produktionen von der Idee bis zur Präsentation.

Ihre Videos erzählen Gewöhnliches und Ungewöhnliches, zum Beispiel über den Kasseler Wochenmarkt oder Weihnachtsmarkt mit seinen Menschen und Geschichten oder andere Themen ihrer Wahl.

Eigene Kameras sollen mitgebracht werden. Apple-Rechner mit einfacher Schnittsoftware (iMovie) stehen zur Verfügung.

P5473

Heidi Sieker

Kassel

AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5,

Südeingang, Raum 5012

Fr. 4.12. / 17:15 - 20:30

Sa. 5.12. / 10:00 - 17:30

So. 6.12. / 10:00 - 17:30

3 Termine

Anmeldeschluss 14.11.

120 €

Auf Ihren Wunsch richten wir gerne weitere, kreative Seminare ein, zum Beispiel zum Thema "Trickfilme erstellen". Rufen Sie uns an!

Smartphone, Tablet & Co.

Vortrag, anschließend Zeit für Fragen

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 Com-

puter 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!

P5480

Oliver Komorowski

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Do. 1.10. / 18:15 - 20:45

Anmeldung bis 24.9.

18 €

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

Workshop: Android-Smartphone und -Tabletcomputer - Grundkurs

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am Computer
Sie haben ein aktuelles Smartphone oder einen modernen Tabletcomputer mit Android als Betriebssystem, aber Sie möchten sich nicht eine Anleitung mit über hundert Seiten durchlesen. Sie möchten wissen, wie man Apps und Widgets herunterlädt oder löscht. Sie möchten erfahren, was Sie mit dem Telefon außer telefonieren auch noch machen können, zum Beispiel Daten auf Ihren Computer oder andersherum kopieren, Musik hören, Bücher lesen, es als Navigationsgerät nutzen und vieles mehr. Und Sie möchten wissen, welche Apps man haben sollte und welche „gefährlich“ sein könnten. Sie wundern sich auch über die komischen Kästchen, die man abfotografieren soll, um dann Informationen zu bekommen? Dann ist dies sicherlich der richtige Kurs für Sie und Ihr neuestes Wunderwerk der Technik.

P5481

Oliver Komorowski

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Do. 8.10. / 18:15 - 21:30 / 2 Termine

Anmeldung bis 1.10.

66 €

incl. zwei Fachbücher

Veranstaltung nur über Android-Geräte. Bitte bringen Sie zu diesem Workshop Ihre fürs Internet bereiten Android-Geräte mit (keine Apple iPhones oder iPads; keine Windows 8-Phones oder -Tablets).



Workshop: Android-Smartphone und -Tabletcomputer - Aufbaukurs

Vorkenntnisse: Workshop: Android-Smartphone und -Tabletcomputer - Grundkurs
Die Inhalte ergeben sich aus dem Workshop des Grundkurses P5481 und bauen darauf auf.

P5482
Oliver Komorowski
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Do. 21.1. / 18:15 - 21:30 / 2 Termine
Anmeldung bis 14.1.
48 €

Veranstaltung nur über Android-Geräte. Bitte bringen Sie zu diesem Workshop Ihre fürs Internet bereiten Android-Geräte mit (keine Apple iPhones oder iPads; keine Windows 8-Phones oder -Tablets).

Apple iPad

Wochenendseminar

Tabletcomputer, wie das iPad, gehören inzwischen für viele Menschen zum Alltag dazu. Entdecken Sie, wie das iPad individuell genutzt werden kann. Am ersten Tag werden neben einführenden Informationen ausführliche, angeleitete Übungen mit dem Gerät durchgeführt. Am zweiten Tag stehen Apps, Anwendungen, wie Fotos, Kalender, Safari und mehr im Vordergrund.

- Inhalte
- iPad einrichten und bedienen
 - Apps laden und konfigurieren
 - Praktische Alltagsanwendungen finden und nutzen
 - Immer synchron mit dem heimischen Computer oder Mac

P5483
Jörg Bollerhey
Kassel

AQZ, Oberwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012
Sa. 16.1. / 9:30 - 15:45
So. 17.1. / 9:30 - 15:45
2 Termine
Anmeldung bis 9.1.
84 €

Bitte ein freigeschaltetes iPad und ein USB-Verbindungskabel mitbringen.

P5484
Wochenendseminar
Jörg Bollerhey
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 10.10. / 9:30 - 15:45
So. 11.10. / 9:30 - 15:45
2 Termine
Anmeldung bis 3.10.
84 €
Bitte mitbringen: ein freigeschaltetes iPad und ein USB-Verbindungskabel

Smartphone, Tablet & E-Book-Reader - Eine Einführung

Verkaufsfrennen sind sie derzeit, Smartphones, Tablets und E-Book-Reader. Was können diese Geräte und was unterscheidet sie? Wo liegen die Vor- und Nachteile im Vergleich zu einem herkömmlichen Computer oder Notebook? Braucht man so ein Gerät heute wirklich? Android, Windows 8, Apps ..., was heißt das eigentlich? Sie erlernen die wichtigsten Grundeinstellungen an Ihrem Android-Gerät und erhalten viele wichtige Sicherheitshinweise für den Betrieb im Internet. Wenn möglich, bitte eigene Geräte mit Netzteil und Zubehör mitbringen.

P5487

Für Ältere
Thomas Deckert
Niestetal-Heiligenrode
Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str.
Di. 8.12. / 14:30 - 17:45
Di. 15.12. / 14:30 - 17:45
2 Termine
Anmeldung bis 1.12.
48 €
Nicht für iPhone- oder iPad-Nutzende geeignet.

Musik und Computer

MP3-Musik verwalten und bearbeiten mit iTunes

Vorkenntnisse: Erfahrungen am Computer, mit USB-Geräten und Internet
MP3-Musikdateien sind in der heutigen Zeit fast schon der universelle Standard, um Musik zu speichern oder zu hören - doch woher bekommt man MP3s und wie kann man den Überblick über die eigene Musiksammlung behalten?

Inhalt

- MP3-Dateien archivieren sowie mit Titel und Coverbild versehen
 - CDs in MP3-Dateien umwandeln und umgekehrt
 - Wie werden MP3-Daten vom Computer auf einen mobilen MP3-Player oder ein Smartphone übertragen?
 - Wie werden MP3-Daten auf CD oder DVD gebrannt?
 - Infos zum Downloaden (Herunterladen) von MP3-Dateien
 - Risiken und Gefahren beim Downloaden
 - MP3 und andere Musikformate
- Wir lernen mit der kostenfreien Software iTunes.

P5492

Oliver Komorowski
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 6.10. / 18:15 - 20:45 / 2 Termine
Anmeldung bis 29.9.
36 €
Bitte bringen Sie etwa 30 Lieder im MP3-Format auf einem MP3-Player oder USB-Stick mit!

Die vhs Region Kassel - eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung.



Internet

Internet-Einstieg für Ältere

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse
Sie möchten über das Internet eine Reise oder ein Konzert buchen? Sie suchen Informationen zu einem Produkt, das Sie kaufen möchten? Sie wollen sich mit Ihren Kindern, Enkeln oder Freunden weltweit per E-Mail austauschen?

Inhalt

- Was ist die Voraussetzung für einen Internetzugang, zum „Online-gehen“?
- Den Bekanntenkreis pflegen und erweitern
- Im Internet surfen
- Im Internet gezielt suchen und finden
- E-Mails verschicken
- Tipps und Kniffe

P5520

**Margitta Ackerbauer
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mi. 4.11. / 9:00 - 12:15 / 4 Termine
Anmeldung bis 29.10.
96 €

P5522

**Katja Schirakowski
Bad Emstal-Sand**

Gesamtschule, Pestalozzistr. 5
Mo. 30.11. / 14:00 - 17:15 / 4 Termine
Anmeldung bis 23.11.
96 €

P5524

**Irmgard Bardo
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Do. 19.11. / 14:00 - 17:15 / 4 Termine
Anmeldung bis 12.11.
96 €

Surfen in virtuellen Welten - Schau hin, was Dein Kind macht!

*Vortrag, anschließend Meinungs-
austausch*

Eltern wissen oft nicht, auf welchen Internetseiten sich ihre Kinder mit Smartphone, Tablet, Notebook oder Computer bewegen und was sie dort machen. Was sollten Eltern über die Nutzung der Medien wissen, mit denen ihre Kinder ins Internet gelangen? Was bedeuten Begriffe wie Cyber-Bullying, Chatrooms, Facebook, Filtersoftware, ICQ, Instant Messenger oder Phishing? Wie können Sie Kinder vor Gefahren im Internet schützen? Wie können Eltern und Kinder das Internet gemeinsam sinnvoll nutzen?

Dieser Vortrag mit anschließender Diskussionsmöglichkeit richtet sich besonders an Eltern, aber auch an Großeltern, Lehrerinnen/Lehrer und Erzieherinnen/Erzieher.

P5526

Oliver Komorowski

Der Referent ist Diplom-Sozialpädagoge und Experte im Bereich medienpädagogischer Arbeit.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 29.9. / 18:15 - 20:45
Anmeldung bis 22.9.
18 €

Facebook, XING, YouTube, Twitter & Co. - Soziale Netzwerke sicher nutzen

*Vortrag mit anschließendem Meinungs-
austausch*

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. Im abschließenden Teil dieses Vortragsabends beantworten wir Ihre individuellen Fragen und geben Ihnen Auskunft über gezielte Nutzungsmöglichkeiten „Sozialer Medien“.

P5527

**Heiko Michel Imhof
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 11.1. / 18:15 - 20:45
Anmeldung bis 4.1.
18 €

Facebook, XING, YouTube & Co. - Soziale Netzwerke sicher nutzen

Eine Einführung

Vorkenntnisse: Windows und Internet Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse
Dieser praxisnahe Kurs vermittelt, wie Sie sich seriös und sicher in sozialen Netzwerken „bewegen“ können. Sie lernen die Gefahren des Internet kennen und wie Sie Ihre Daten vor Missbrauch, und somit sich und Ihre Kinder, schützen können.

Inhalt

- Welche Plattformen gibt es?
- Sinn und Nutzen von Facebook, XING und YouTube
- Ein Google-Benutzerkonto anlegen
- Was ist bei dem Anlegen eines Profils zu beachten?
- Profilpflege in Facebook, XING und YouTube
- Kommunikation und Verhalten im Internet (Netiquette)

P5530

**Heiko Michel Imhof
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 18.1. / 18:15 - 21:30 / 4 Termine
Anmeldung bis 12.1.
96 €

Wir empfehlen den Vortrag „Facebook, XING, YouTube, Twitter & Co. - Soziale Netzwerke sicher nutzen“ als Vorinformation zu diesem Kurs!

Online-Marketing

*Vortrag mit anschließendem Meinungs-
austausch*

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. Natürlich informieren wir auch über budgetgebundene Werbemaßnahmen, doch auch hier lernen Sie, wie der Bekanntheitsgrad Ihres Vereins, Ihrer Institution oder Ihres Unternehmens sukzessiv erhöht werden kann, ohne das Werbebudget zu überschreiten. Generieren Sie in Zukunft mehr Mitglieder/Kunden mit Ihren Internetseiten und Webprojekten.

P5532

**Heiko Michel Imhof
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 15.2. / 18:15 - 20:45
Anmeldeschluss 8.2.
18 €

Webseiten erstellen mit Jimdo

Tagesseminar

Vorkenntnisse: Internet Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse sowie sicherer Umgang mit Windows

Sie haben Ideen für einen Webauftritt und möchten - auch mit geringen Vorkenntnissen - einfach, schnell und kostengünstig eine eigene Homepage erstellen?

Inhalt

- So funktioniert Jimdo
- Internetauftritte planen und einrichten
- Webseiten mit Texten und Bildern versehen
- Unterschiedliche Designs
- Tabellen und Formulare einsetzen
- Erstellen verschiedener Webelemente, beispielsweise ein Gästebuch

P5543

**Manfred Stein
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 7.11. / 9:00 - 16:30
Anmeldung bis 31.10.

60 €

Inklusive Fachbuch

Für die (kostenlose) Registrierung bei Jimdo ist eine eigene E-Mail-Adresse unbedingt erforderlich!

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!



HTML - Eine Homepage erstellen

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Internet Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse sowie sicherer Umgang mit Windows

Es werden Kenntnisse der HTML-Programmierung sowie der Erstellung und Einbindung multimedialer Elemente in Internetpräsentationen vermittelt.

Inhalt

- Grundlagen der Homepage-Erstellung
- Wichtige HTML-Befehle
- Gestaltung mit Cascading Style Sheets
- Links und Tabellen
- Einbau von Fotos und Grafiken
- Formulare
- Layout-Tipps
- Domainregistrierung
- Veröffentlichung einer Homepage per FTP

P5544

Manfred Stein
Kassel

AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012
Sa. 30.1. und So. 31.1. / 9:00 - 16:30
Anmeldung bis 23.1.

115 €
Inklusive Fachbuch

Adobe Dreamweaver CS6 - Web-Design

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Internet Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse sowie sicherer Umgang mit Windows

Dreamweaver ist ein professionelles Werkzeug zum Erstellen und Pflegen von Web-Seiten und Internetanwendungen.

Inhalt

- Mit Seiten, Texten, Hyperlinks, Bildern und Tabellen arbeiten
- Einfache Formatierung mit CSS (Cascading Style Sheets)
- HTML-Code verstehen und bearbeiten
- Veröffentlichung einer Website

P5550

Katja Schirakowski
Kassel

AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012
Sa. 10.10. / 9:00 - 16:30
So. 11.10. / 9:00 - 15:45
Anmeldung bis 3.10.

107 €
Inklusive Fachbuch
Bitte einen USB-Stick mitbringen!

Auf Ihren Wunsch richten wir gerne ein Seminar für Fortgeschrittene zum Thema „Web-Design mit Dreamweaver CS6“ ein!

Dynamische Web-Seiten mit PHP

Gesellschaftlicher Wandel in der Arbeitswelt durch technologische Impulse - Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Erstellen von Web-Seiten oder Grundkenntnisse einer Programmiersprache
PHP ist eine weitverbreitete und beliebte Programmiersprache im Bereich des Internet. Mit PHP lassen sich dynamische Web-Seiten erstellen. Den Interpreter für diese Skriptsprache gibt es kostenlos.

Inhalt

- Grundlage der Sprache PHP
 - Variablen und Datentypen
 - Kontrollstrukturen
 - Indizierte und assoziative Felder
 - Funktionen erstellen
 - Zeichenketten-, Datums- und Zeitfunktionen
 - Formulare in Web-Seiten erstellen und auswerten
 - Zugriff auf externe Dateien
 - Zugriff auf MySQL-Datenbanken
- An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

P5560

Manfred Stein
Kassel

AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012
Mo. 23.11. - Fr. 27.11. / 5 Termine
Anmeldung bis 24.10.

257 €
Inklusive Fachbuch

Q5560

Manfred Stein
Kassel

AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012
Mo. 27.6. - Fr. 1.7. / 5 Termine
Anmeldung bis 28.5.

257 €
Inklusive Fachbuch

Joomla! - ein kostenfreies CMS

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit HTML oder Dreamweaver

Joomla ist ein kostenfreies Content Management System. Damit können Sie von jedem Ort der Welt Web-Seiten online erstellen und bearbeiten.

Inhalt

- Installation und Überblick (XAMPP-Umgebung oder online)
- Arbeiten im Backend und Frontend
- Welche Erweiterungen gibt es?
- Benutzer einrichten und Kategorien zuweisen
- Wartungsarbeiten am System

P5570

Katja Schirakowski
Kassel

AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012
Sa. 23.1. / 9:00 - 16:30
So. 24.1. / 9:00 - 15:45
Anmeldung bis 16.1.

108 €
Inklusive Fachbuch
Ein eigener USB-Stick mit mindestens einem Gigabyte freiem Speicherplatz muss unbedingt mitgebracht werden!

Auf Ihren Wunsch richten wir gerne ein Seminar für Fortgeschrittene zum Thema „Joomla“ oder auch einen Kurs zum Thema „Internetshop/Onlineshop selbst erstellen“ ein.



Wordpress - ein kostenfreies Blog-System

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Sichere Windows- und Internetkenntnisse
Eigentlich als Werkzeug zum Schreiben eines Online-Tagebuches gedacht, kann mit dem kostenfreien Programm Wordpress auch eine einfache Homepage aufgesetzt werden.

Inhalt

- Online-Installation und Überblick
- Texte und Bilder einpflegen
- Kategorien nutzen
- Benutzer hinzufügen
- Plugins und Themes zur Anpassung

P5571

Katja Schirakowski
Kassel

AQZ, Oberwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012
Sa. 12.12. / 9:00 - 16:30
Anmeldung bis 5.12.

66 €

Inklusive Fachbuch

Ein eigener USB-Stick mit mindestens einem Gigabyte freiem Speicherplatz muss unbedingt mitgebracht werden!

Fotos fürs Web optimieren und GIF-Animationen erstellen

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse
Sie sind mit Ihrem Internetauftritt noch nicht zufrieden? Sie möchten Bilder und einfache GIF-Animationen auf Ihre Web-Seite stellen oder in geeigneter Größe per E-Mail verschicken? In diesem Kurs lernen Sie, Fotos für Ihre Internetseite oder Ihren digitalen Schriftverkehr zu bearbeiten und aus Einzelbildern einen Minifilm zu erstellen.

Für die Bildoptimierung können Sie Adobe Photoshop Elements verwenden. Wir arbeiten in diesem Kurs mit Photoshop CS6. GIF-Animationen können mit einem kostenlosen Programm angefertigt werden.

Inhalt

- Fotos komprimieren, bearbeiten, skalieren, schärfen und speichern
- Geeignete Dateiformate für die Veröffentlichung im Internet
- Effizienz durch Stapelverarbeitung bei ganzen Fotoserien
- Richtige Reihenfolge bei der Bildbearbeitung
- Grundlagen und Funktionsweisen von GIFs
- Erstellen von GIF-Animationen

P5577

Martin Alig

Der Referent ist diplomierter Produkt-Designer. Optimierte Fotos seiner Produkte können Sie sich anschauen unter <http://www.1mAlig.net>

Kassel

AQZ, Oberwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012
Sa. 21.11. / 9:00 - 16:30
So. 22.11. / 9:00 - 16:30

2 Termine

Anmeldung bis 14.11.

96 €

Projektmanagement

Projektmanagement mit Mindjet MindManager 14 für Windows

Projekte kreativ organisieren mit Mind Manager 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 möglich.

Inhalt

- 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 P5585 vertiefen (30./31.1.2016).

Beispiele für MindMaps können Sie sich anschauen unter <http://www.schulz-axel.de/seminare-und-trainings/mindmanager/beispiele-von-mindmaps-und-businessmaps/>

P5580

Axel Schulz

Der Referent ist „Zertifizierter MindManager14-Trainer“.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Fr. 29.1. / 9:00 - 16:30

Anmeldung bis 21.1.

48 €

+ 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.

Inhalt

- 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 P5580 (29.1.2016) ist keine Voraussetzung, aber hilfreich.

P5585

Project 2010

Peter Brockmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 30.1. / 9:00 - 16:30

So. 31.1. / 9:00 - 15:45

Anmeldung bis 23.1.

107 €

Inklusive Fachbuch

Sie haben den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden? Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei: www.vhs-nordhessen.de

Programmiersprachen

Microsoft Visual Basic 2013 Express Edition

Einführung in die Programmierung

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Fortgeschrittene Erfahrungen mit Microsoft Windows Vista, 7, 8 oder 8.1 und Grundkenntnisse in der englischen Sprache
Der Kurs ist eine Einführung in die Programmierung mit Microsoft Visual Basic 2013 Express Edition. Viele Beispiele und Übungen sollen helfen, die Grundlagen von Visual Basic zu verstehen und sie anzuwenden.

Inhalt

- 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

P5590

Michael Dittmar

Kassel

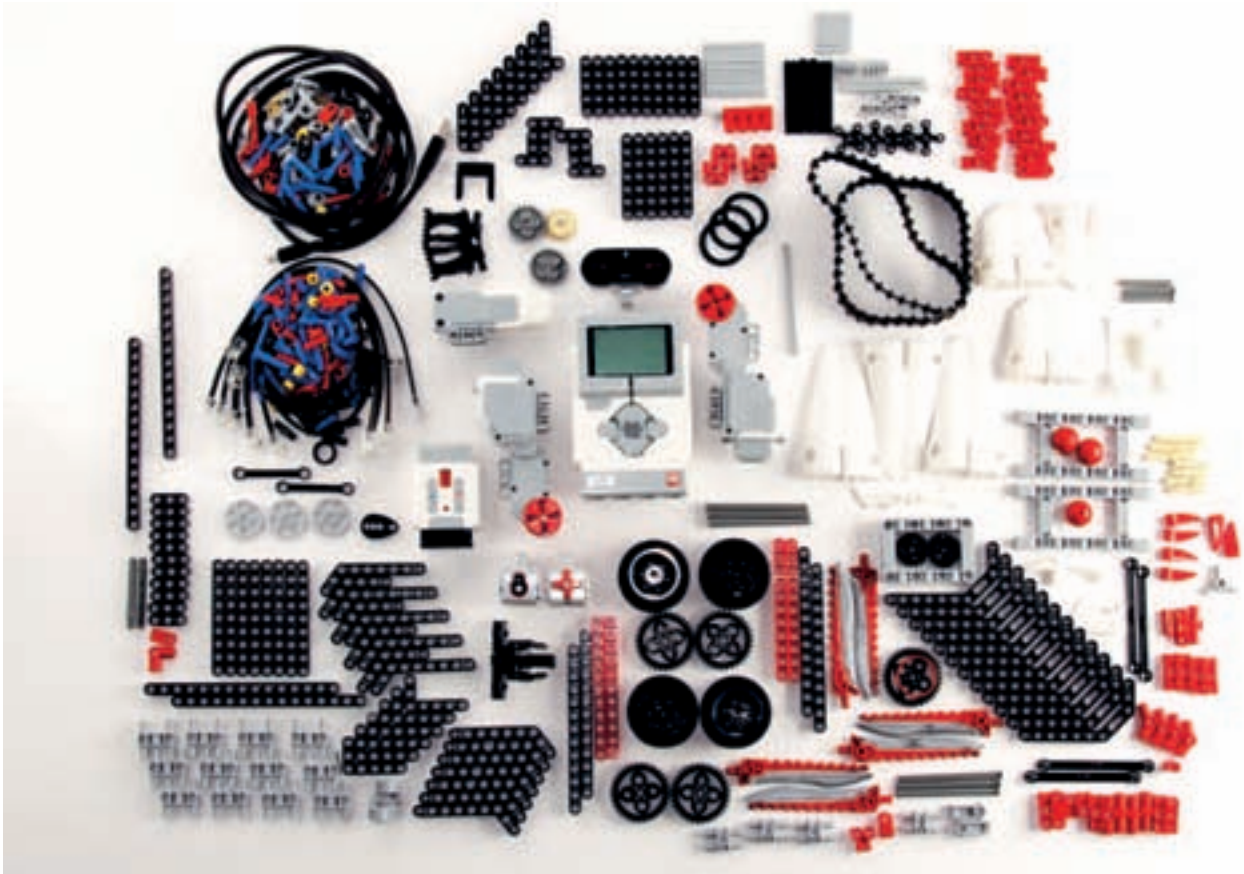
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 16.1. / 9:00 - 16:00

So. 17.1. / 9:00 - 15:15

Anmeldung bis 9.1.

90 €



Visual Basic for Applications - Routineaufgaben in Office automatisieren

Gesellschaftspolitisch relevante Aspekte des EDV-Einsatzes

Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse in mindestens einer Office-Anwendung wie Access, Excel oder Word

Mit der im Microsoft Office-Paket enthaltenen Programmiersprache lassen sich Routineaufgaben automatisieren oder Lösungen realisieren, die mit den Standardfunktionen der Office-Programme nicht möglich sind.

Inhalt

- Grundlagen der Programmiersprache VBA
- Die Objektmodelle der Microsoft Office-Programme
- Variablen und Datentypen
- Kontrollstrukturen
- Subroutinen und Funktionen
- Werkzeuge für die Fehlerbeseitigung
- Erstellen einfacher VBA-Anwendungen (überwiegend unter Excel)

An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

P5591

Manfred Stein
Kassel

AQZ, Oberwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012
Mo. 9.11. - Fr. 13.11. / 5 Termine
Anmeldung bis 10.10.

257 €
Inklusive Fachbuch

Q5591

Manfred Stein
Kassel

AQZ, Oberwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012
Mo. 6.6. - Fr. 10.6. / 5 Termine
Anmeldung bis 7.5.

257 €
Inklusive Fachbuch

→ Programmierkurse für Kinder und Jugendliche, Q6644 Robot in der Halle und Q6646 Lego Mindstorms finden Sie in der Rubrik „Kinder-vhs“, Seite 181

→ Lego Mindstorms, Kurs P6646 (nur für Kinder und Jugendliche), Seite 181

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.

P5592

Für Erwachsene und Kinder (ab Klasse 5)
Bernd Noé
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 21.11. / 9:30 - 17:00
So. 22.11. / 9:30 - 16:15
2 Termine
Anmeldung bis 14.11.
90 €



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.

Inhalt

- 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

P5593

Donald Hoffmann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 3.11. / 18:00 - 19:30 / 7 Termine
Anmeldung bis 27.10.

84 €

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!

AndroidsApps - Einführung in die Programmierung mobiler Geräte mit Android als Betriebssystem

Vorkenntnisse: Wissen über eine objektorientierte Programmiersprache - insbesondere Java - ist von Vorteil.

An jedem Kurstag wird eine themenbezogene App erstellt und kann auf dem Android-Gerät mitgenommen werden. Eine eigene App wird während des Kurses kontinuierlich weiter entwickelt. Programmiertechnische Begriffe werden situationsbezogen erklärt.

Inhalt

- Arbeitsumgebung : Java, Eclipse und Android
- Layouts, Views, Texte und Farben
- Ereignisse (Click und Touch)
- Lebenszyklus, Toast- und Log-Ausgaben
- Optionen-Menü und Dialoge
- Intents und Manifest.xml
- Maps, Websites und AsyncTask
- Kamera, Telefon, SMS und E-Mail
- Kontakte, Bilder und SQLiteDatabase
- Zeichnen und Ziehen
- Signieren, .apk-Datei, Screenshot und veröffentlichen

P5594

Wolfgang Driebe
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 2.11. / 18:15 - 21:30 / 10 Termine
Anmeldung bis 26.10.

240 €

Es wird empfohlen, ein eigenes Android-Handy oder Android-Tablet mitzubringen.

→ Rechtschreibung, Kurs P5013, Seite 150

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.

P5801

Angela Stein
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 7.9. / 18:00 - 21:00 / 20 Termine
100 €

Grundkurs

P5804

Elisabeth Mengel
Kassel

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

Di. 8.9. / 15:45 - 19:00 / 38 Termine
Di. und Do. jeweils 15:45 - 19:00

206 €

Aufbaukurs

P5806

Elisabeth Mengel
Kassel

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

Mo. 7.9. / 17:00 - 19:15 / 39 Termine
Mo. und Mi. jeweils 17:00 - 19:15

147 €

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene - Vormittagskurs

P5807

Dagmar Cropp-Oelschlägel
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 10.9. / 10:00 - 12:30 / 19 Termine
84 €

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene mit Lernschwierigkeiten

P5808

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Di. 8.9. / 15:15 - 17:30 / 20 Termine

75 €



Kinder-vhs



Ansprechpartner/-innen

Ballett | Film | Töpfern

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

Musik | Ballett | Gewaltprävention

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

Zeichnen | Töpfern | Schmieden

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

Sprachen

Bernhard Wolff, Hofgeismar
Tel. 0561-1003 2223 | bernhard-wolff@landkreiskassel.de

Computerwelten EDV | Tastschreiben am Computer

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

Koordination

Gerhard Klingelhöfer, Kassel
Tel. 0561-1003 1670 | gerhard-klingelhoef@landkreiskassel.de

Kinder-vhs

Die „Kinder-vhs“ der Volkshochschule Region Kassel freut sich auf den Besuch von Kindern und Jugendlichen. Damit Ihr Kind gut und sicher bei uns lernen kann, bitten wir Sie, Folgendes zu beachten.

Ob kreatives Angebot oder Fahrradtour mit Übernachtung: wir haben stets nur eine begrenzte Zahl an „Arbeitsplätzen“, Material oder Übernachtungsmöglichkeiten anzubieten. Deshalb muss uns für alle Kurse rechtzeitig vor dem ersten Veranstaltungstag eine Anmeldung durch die Eltern vorliegen.

Wir erwarten von Ihnen, dass Sie Ihr Kind in den Kursraum begleiten, um es persönlich der Obhut der Kursleitung zu übergeben. Bei Bedarf können Sie Ihr Kind bereits im laufenden Kurs für eine Fortsetzung anmelden oder über das Internet, Fax und Telefon im Voraus einen der begehrten Plätze belegen.

Wir beraten Sie gern.



Musik

Keyboard/Klavier

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihren Kindern einen Weg, Tasteninstrumente wie Keyboard/Klavier leicht und mit Spaß zu erlernen. Der Unterricht erfolgt in Kleingruppen von 5-6 Kindern, so dass gute individuelle Begleitung und Förderung gewährleistet sind.

Grundkurs

Kinder lernen mit Hilfe einer Klavierschule das beidhändige Spiel auf Keyboard/Klavier sowie die Notenschrift und ihre Anwendung.

P6220
(Kleingruppe)
Silke Münner
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 22.9. / 15:00 - 15:45 / 15 Termine
67,50 €

Aufbaukurs I

Kinder lernen mit Hilfe einer Klavierschule das beidhändige Spiel auf Keyboard/Klavier sowie die Notenschrift und ihre Anwendung. Voraussetzung: Grundkurs.

P6221
(Kleingruppe)
Silke Münner
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 22.9. / 15:45 - 16:30 / 15 Termine
67,50 €

Aufbaukurs II

Kinder lernen mit Hilfe einer Klavierschule das beidhändige Spiel auf Keyboard/Klavier sowie die Notenschrift und ihre Anwendung. Voraussetzung: z. B. Grund- und Aufbaukurs I

P6222
(Kleingruppe)
Silke Münner
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 22.9. / 16:30 - 17:15 / 15 Termine
67,50 €

Ballett und Tanz

Ballett 1

ab 5 Jahre

P6231
Yukie Fukuzumi-Weinrich
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Fr. 25.9. / 14:30 - 15:30 / 12 Termine
52 €

Ballett 2

ab 8 Jahre

P6232
Yukie Fukuzumi-Weinrich
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Fr. 25.9. / 15:30 - 16:30 / 12 Termine
52 €

Ballett

*Für Kinder und Jugendliche (11-17 Jahre),
Waganowa-Methode*

P6234
Irina Kotovitch
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 25.9. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine
Anmeldung nach Beratung durch die Kursleitung: 0561-4000265
75 €

P6235
Irina Kotovitch
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 22.9. / 15:30 - 17:00 / 15 Termine
Anmeldung nach Beratung durch Frau Kotovitch: 0561-4000265
75 €

Trickfilm

Puppentrick 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...

P6275
Maurice Quentin
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 21.11. / 13:00 - 18:30
So. 22.11. / 10:00 - 16:30
2 Termine
Jeder Teilnehmer zahlt die volle Gebühr. Einzeltteilnehmer sind willkommen!
Anmeldung bis 3.11.
65 €

Töpfern/Malen/Schmieden

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 zu Weihnachten verschenken! Die getöpften 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!

P6281
Laura Grass-Zabel
Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54, Werkraum
Mi. 9.9. / 16:00 - 17:30 / 6 Termine
Anmeldung bis 7.9.

45 €
+ Material nach Gewicht, pro kg Ton 2 €
+ Brennkosten

P6282
Laura Grass-Zabel
Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54, Werkraum
Mi. 4.11. / 16:00 - 17:30 / 6 Termine
Anmeldung bis 31.10.

45 €
+ Material nach Gewicht, pro kg Ton 2 €
+ Brennkosten

Freies Plastizieren - mit Ton und Naturglasuren

Für Kinder ab dem Schulalter

Wochenendseminar

Im Ton ist alles angelegt: Die Form wird aus dem Ton heraus frei gestaltet - haben wir da einen Igel? Beim Nachbarn wird eine Schildkröte sichtbar. Auch aus Vorlagen heraus kann ins Gegenständliche gestaltet werden - Polizeiauto... Die Form ist da, kommt ein Muster dazu? Die kleinen Kunstwerke werden gebrannt und jetzt kommt die Farbe ins Spiel. In der kleinen Gruppe ist genug Zeit, um eigene Wünsche einzubringen. Roland Strey ist von Haus aus Pädagoge und Kunsttherapeut. Am 2. Samstag folgt das Finish; der genaue Termin wird von der Gruppe festgelegt.

P6283
Roland Strey
Ahnatal-Weimar

Atelier Roland Strey, Dörnbergstr. 26a
Sa. 10.10. / 10:00 - 14:00
So. 11.10. / 10:00 - 13:00
Sa. 17.10. / 13:00 - 14:30

3 Termine
Anmeldung bis 29.9.
42,50 €
Bitte Schürze und Handtuch mitbringen.
+ Materialkosten 5 €



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.

P6653

Nasira Turganbaj-Reichel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Mo. 19.10. - Do. 22.10. / 10:00 - 12:30 / 4

Termine

Anmeldung bis 9.10.

33,50 €

Materialkosten: 18 € für Ton, Glasur und Brand der fertigen Arbeitsstücke direkt an die Kursleiterin

Malen mit Kindern, Vätern und Omas

Wochenendseminar

Farbflecken, Tuschespritzer und bunte Handabdrücke sind meist unerwünschte Hinterlassenschaften. Doch nicht hier. In diesem Kurs werden Sie sogar aufgefordert mit Farben zu werfen, zu experimentieren und zu schmieren. Denn bekanntlich ist das Schönste eines Kunstwerks der Entstehungsprozess. Und genau diesen möchten wir gemeinsam so phantasievoll und abwechslungsreich wie möglich zelebrieren. Spielerisch und farbenfroh auf Groß- oder Kleinformat werden wir gemeinsam Kunst machen.

P6210

Maurice Quentin

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Sa. 10.10. / 9:30 - 14:00

Geeignet für Kinder ab dem Schulalter.

Erwachsene Begleiter der Kinder zahlen keine Gebühr, melden sich aber bitte als „Interessenten“ gleichfalls an.

Anmeldung bis 1.10.

25 €

+ Material pro Kind: 10,00 Euro

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

P6651

Nasira Turganbaj-Reichel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Mo. 19.10. - Do. 22.10. / 14:00 - 16:30 / 4

Termine

Anmeldung bis 9.10.

33,50 €

Materialkosten ca. 10€ je nach Verbrauch direkt an die Kursleiterin

Wir malen uns die Welt - wie sie uns gefällt

Ein Malwochenende für Kinder ab 10 Jahren

Wochenendseminar

Ein kreatives Malwochenende als Ausgleich zur Schule - und dabei doch eine Schulung durch Förderung des Denkens, Planens und bildnerischen Gestaltens: Das Malwochenende in Lohfelden für Schulkinder von zehn bis zwölf Jahren - keine feste Altersabgrenzung, da auch in Altersgruppen geteilt gearbeitet werden kann. Das Thema ist grundsätzlich offen; vorgeschlagen werden:

Welche Tiere kann ich im Wald entdecken?

Ich lebe in der Natur!

Gemalt wird "von Grund auf", beginnend mit dem Herrichten der Malutensilien, der gedanklichen Komposition eines Bildes über den Bildaufbau bis hin zu einer gemeinsamen Besprechung der Werke.

Die kleinen Künstler sind eingeladen, ihre Kunstwerke ab Anfang Februar in der vhs Lohfelden auszustellen.

P6211

Leonie Ruth Woitinas

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 21.11. und So. 22.11. / 10:00 - 12:30

Bitte Deckfarben, Pinsel, Wasserglas mitbringen. Gern auch eine Kleinigkeit für eine Verwöhpause, gesund oder süß.

Anmeldeschluss 11.11.

19 €

+ 6 Euro Materialkosten

P6212

Leonie Ruth Woitinas

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Sa. 21.11. und So. 22.11. / 14:30 - 17:00

Bitte Deckfarben, Pinsel, Wasserglas mitbringen. Gern auch eine Kleinigkeit für eine Verwöhpause, gesund oder süß.

Anmeldeschluss 11.11.

19 €

+ 6 Euro Materialkosten

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.

Bitte robuste Kleidung und Verpflegung mitbringen!

Für Rückfragen und Wegbeschreibung:

Tel. 0175 -7 925 040.



P6260

Kristian Marx, Iris Speck

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Sa. 31.10. und So. 1.11. / 10:00 - 13:00

Anmeldung bis 19.10.

75 €

+ 5 € Materialkosten an die Kursleitung

Nähen

Teenie-Nähkurs Jeans-Upcycling

Für Kinder ab 10 Jahren mit Anfängerkenntnissen

Die Teilnehmer bringen eine nicht mehr benötigte alte Jeans (gern auch kaputt oder mit Flecken) zum Vorgespräch mit. Hier wird erklärt, wie die Jeans aufgetrennt werden soll, damit der Stoff weiterverwendet werden kann. Zum Nähtermin wird die Jeans dann entsprechend des Schnittmusters für die ausgesuchte Tasche geschnitten und dann nach Anleitung genäht.

Futterstoffe sowie Reißverschlüsse, Schnallen und sonstiges Zubehör stellt die Kursleitung zur Verfügung.

P6294

Martina Petersen

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Fr. 11.9. / 18:00 - 19:00

Sa. 19.9. / 10:00 - 13:00

Sa. 26.9. / 10:00 - 13:00

3 Termine

Jedes Kind erhält für die Dauer des Kurses eine kindgerechte Nähmaschine zur Nutzung. Weiteres Zubehör, wie Scheren, Nähgarn, Bügeleisen, Malstifte, Schablonen, Reißverschlüsse, Gurtband, Futterstoff etc. wird für die Dauer des Kurses durch die Kursleitung zur Verfügung gestellt. Die Nähstücke können mit nach Hause genommen werden.

Anmeldung bis 2.9.

30 €

+ 10 € Materialkosten



Kinder-Nähkurs mit Nähmaschinenführerschein

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Nach einer Einführung ins Nähen an der Kinder-Nähmaschine, die gestellt wird, werden als erstes Fleece-Deckchen in Mola-Technik gefertigt.

So werden die Kinder schnell ein Gefühl für die Handhabung der Maschine bekommen, ohne etwas falsch machen zu können. Dann wird eine kleine Eule genäht, als Talisman oder einfach als Kuscheltier.

Die Kinder erhalten für ihre großartige Leistung einen Nähmaschinenführerschein.

P6295
Martina Petersen
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Sa. 14.11. / 13:00 - 15:00

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 4.11.

9 €

+ Materialkosten 8 Euro

Aufbau-Nähkurs Loop-Schal und Beanie-Mütze

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Die Kinder schneiden sich aus Jersey- und Fleecestoffen ihrer Wahl zwei Rechtecke für den Loopshal sowie zwei Beanievorlagen aus. Pappschablonen hierfür erhalten sie von der Kursleitung. Beim Nähen erhalten die Kinder individuelle Unterstützung an den einzelnen Nähplätzen.

Schließlich wird zum Ende des Kurses jedes Kind ein kuscheliges Set Schal und Mütze fertiggestellt haben.

P6296
Martina Petersen
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
So. 15.11. / 14:30 - 17:00

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.

11 €

+ Materialkosten 20 Euro

Schwimmen

Baby- und Kleinkinderschwimmen

Fit im und unter Wasser für Kinder im Alter von 4 - 12 Monaten mit einem Elternteil

Von der Wassergewöhnung bis zu den Anfängen der Selbstrettung.

P6301
für Kinder im Alter von 4 - 12 Monaten mit einem Elternteil
Edelgard Behrje-Lieberknecht
Immenhausen
Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5
Do. 24.9. / 10:30 - 11:15 / 17 Termine
Anmeldung und Vorbesprechung: Mi., 23.9., um 20 Uhr, Freiherr-vom-Stein-Schule, Immenhausen, Kampweg 24
85 €
inkl. Eintritt Hallenbad

P6302
Edelgard Behrje-Lieberknecht
Immenhausen
Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5
Do. 24.9. / 9:45 - 10:30 / 17 Termine
Anmeldung und Vorbesprechung: Mi., 23.9., um 20 Uhr, Freiherr-vom-Stein-Schule, Immenhausen, Kampweg 24
85 €
inkl. Eintritt Hallenbad

P6303
Edelgard Behrje-Lieberknecht
Immenhausen
Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5
Do. 24.9. / 9:00 - 9:45 / 17 Termine
Anmeldung und Vorbesprechung: Mi., 23.9., 20:00 Uhr, Freiherr-vom-Stein-Schule, Immenhausen, Kampweg 24
85 €
inkl. Eintritt Hallenbad

Schwimmen für Kindergartenkinder

Fit im und unter Wasser für Kinder im Alter von 3 - 5 Jahren

Von der Wassergewöhnung bis zu den Anfängen der Selbstrettung für wassererfahrende Kinder.

P6304
Frank Lieberknecht
Immenhausen
Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5
Di. 22.9. / 15:00 - 15:45 / 17 Termine
85 €

Schwimmen für Kinder

Wassergewöhnung, Gleiten, Tauchen, Springen

Ziel des Kurses ist es, Schwimmen mit Hilfsmitteln zu erlernen.

P6306
Ab 4 Jahre
Veronika Humburg
Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 8.9. / 16:00 - 17:00 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500079 und 05671-81813
50 €
+ Eintritt Hallenbad

Grundkurse

Ziel des Kurses ist das Schwimmen ohne Hilfsmittel und der Erwerb des „Seepferdchens“.

P6307
Ab 5 Jahre
Veronika Humburg
Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 8.9. / 15:00 - 16:00 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81813
50 €
+ Eintritt Hallenbad

P6308
Ab 5 Jahre
Veronika Humburg
Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 10.9. / 14:30 - 15:30 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81813
50 €
+ Eintritt Hallenbad

Aufbaukurse

Durch intensives Training kann das Bronze- oder Silberabzeichen erworben werden.

P6309
Ab 5 Jahre
Veronika Humburg
Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 8.9. / 17:15 - 18:15 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81813
50 €
+ Eintritt Hallenbad

P6310
Ab 5 Jahre
Veronika Humburg
Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 10.9. / 15:30 - 16:30 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81813
50 €
+ Eintritt Hallenbad

P6311
Ab 5 Jahre
Veronika Humburg
Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 10.9. / 16:30 - 17:30 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81813
50 €
+ Eintritt Hallenbad

**Schwimmen für Kinder - Juniorretter**

Durch intensives Training kann der Juniorretter erworben werden.

P6312

Veronika Humburg
Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Fr. 11.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81813.
50 €
+ Eintritt Hallenbad

P6313

Veronika Humburg
Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Fr. 11.9. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81813
50 €
+ Eintritt Hallenbad

Sport und Spiel**Eltern-Kindturnen**

ab 1,5 Jahre

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

P6314

Ute Rost
Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Mo. 21.9. / 17:00 - 18:00 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60595
50 €

Sport und Spiel für Kids ab 3 Jahre

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

P6315

Ute Rost
Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Mo. 21.9. / 16:00 - 17:00 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60595
50 €

P6316

Ute Rost
Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Di. 22.9. / 16:15 - 17:15 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60595
50 €

Spiel, Sport und Spaß an der Bewegung

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

P6317

3 - 10 Jahre
Ute Rost

Habichtswald-Ehlen
Grundschule, Oderweg 7
Di. 22.9. / 17:15 - 18:15 / 15 Termine
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60595
50 €

Rückenschule

Spielerische Übungen verbessern die Körperwahrnehmung. Kräftigungs- und Dehnübungen stärken den kindliche Bewegungsapparat, Lockerungs- und Entspannungsübungen führen zu allgemeinem Wohlfühl.

P6318

Für Kinder von 7 - 11 Jahre
Petra Kreuter

Wolfhagen
Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20, R. 311
Do. 24.9. / 16:15 - 17:15 / 8 Termine
27 €

Judo

Judo ist eine alte japanische Kampfsportart und bedeutet übersetzt „der sanfte Weg“. Egal, ob groß oder klein, jede(r) kann diese Sportart ausüben. Positiver Nebeneffekt: Sie erlernen quasi nebenbei Selbstverteidigungstechniken. Gut geeignet auch für Mädchen.

P6319

Grundkurs
Kinder und Jugendliche 6 - 14 Jahre
Norbert Arnold
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mi. 23.9. / 15:00 - 16:30 / 10 Termine
50 €

P6320

Aufbaukurs
Kinder und Jugendliche 6 - 14 Jahre
Norbert Arnold
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mi. 23.9. / 16:30 - 18:00 / 17 Termine
85 €

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 Verhal-

tensweisen (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.

P6321

Sabine Mackrodt
Kassel

WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10
Do. 29.10. - Fr. 30.10. / 9:00 - 13:00 / 2 Termine
Anmeldung bis 16.10.
40 €
+ € 5 für Raumnutzung

Entspannung**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.

P6330

Iris Wagner
Wolfhagen

Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock
Sa. 26.9. / 10:00 - 11:00 / 10 Termine
46 €

Entspannung mit Klangschalen

Für Kinder ab 6 Jahren mit einem Elternteil

Tagesseminar

Die golden glänzenden Klangschalen üben eine große Faszination sowohl auf Erwachsene als auch auf Kinder aus. Ihre sanften Klänge vermitteln Sicherheit und Ruhe und laden ein zum Entspannen und Träumen. Gönnen Sie sich und Ihrem Kind zum Beginn der Herbstferien einen entspannenden Nachmittag beim Entdecken und Spielen von Klangschalen und erleben Sie, wie bei einer einfachen Klangmassage sowohl Sie als auch Ihr Kind genussvoll zur Ruhe kommen und sich wohlfühlen können. Bitte mitbringen: Unterlagen, Decke, Kissen.

P6331

Regina Kathrin Bolle
Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 17.10. / 14:30 - 18:00
Anmeldung bis 5.10.
19,50 €



Kochen

„Topfgucker“ - ran an den Herd

Für Kinder von 8 - 12 Jahren

Tagesseminar

Wir kochen, backen und genießen gemeinsam leckere Gerichte. Ganz nebenbei lernst du den Umgang mit den Küchengeräten und einiges über unsere Lebensmittel und ihre Herkunft kennen. Lass dich überraschen, wie viel Spaß in der Küche möglich ist.

P6333

**Christiane Meyer-Hozak
Bad Karlshafen**

Marie-Durand-Schule, Carlstr. 27
Do. 24.9. / 16:00 - 19:00
10,50 €
+ Lebensmittelumlage 5 €

P6334

**Christiane Meyer-Hozak
Bad Karlshafen**

Marie-Durand-Schule, Carlstr. 27
Do. 15.10. / 16:00 - 19:00
10,50 €
+ Lebensmittelumlage 5 €

P6335

**Christiane Meyer-Hozak
Bad Karlshafen**

Marie-Durand-Schule, Carlstr. 27
Do. 5.11. / 16:00 - 19:00
10,50 €
+ Lebensmittelumlage 5 €

Sprachen

Englisch für Schüler/-innen der Klassen 5 bis 6

Lehrmaterial wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

P6411

**Emma Runkel
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 24.9. / 15:00 - 16:30 / 15 Termine
90 €

Englisch für Schüler/-innen der Klassen 7 bis 8

P6412

**Emma Runkel
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 21.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine
90 €

Bonjour la France

Französisch für Grundschüler

Der Kurs ermöglicht spielerisch einen ersten Kontakt mit dem Klang der französischen Sprache. Das Erlernen von französischen Kinderliedern eröffnet schnell und unkompliziert den Zugang zur Fremdsprache. Die mündliche Kommunikation steht im Vordergrund. Die Kinder werden vertraut mit wichtigen Alltagsvokabeln, die es ihnen ermöglichen in kleinen Rollenspielen einfache Sätze zu formulieren. Für die Kinder und Eltern kann die Teilnahme am Kurs eine entscheidende Hilfestellung bei der Wahl der ersten oder zweiten Fremdsprache sowie der weiterführenden Schule darstellen. Bitte einen schmalen DIN A 4 Ordner, Federmäppchen mit Buntstiften, Schere und Kleber mitbringen.

P6626

**Muriel Couture-Brieu-Vicum
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 24.9. / 15:00 - 16:30 / 15 Termine
59 €

Mathematik

Mathe für die Klasse 9 und 10

Vorzugsweise für Klasse 9 und 10. In der Lerngruppe können Wissenslücken mittels ausgewählter Aufgaben beseitigt werden. Auch eigene Vorschläge sind willkommen. Alles wird durch Modelle, maßstäbliche Darstellungen, lebensnahe Bilder, Diagramme, Experimente u. a. veranschaulicht. Übliche Aufgaben in abstrakter Form werden somit für jeden nachvollziehbar erklärt. Auch durch Testaufgaben vermittelt der Kurs mehr Sicherheit in Klassenarbeiten und in der Abschlussprüfung.

Für Schülerinnen und Schüler der Klasse 11 ist der Kurs P 5010 geeignet.

P6500

**Rudolf Daum
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mi. 23.9. / 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 Jugendlichen, die einmal etwas genauer hin-

schauen möchten. Was zappelt da in der Fischfuttertüte, was krabbelt da im Moos, wer knabbert da an meinen Pflanzen?

Alle diese Fragen werden beantwortet. Die „Tierchen“ können dann selbst unter Lupe und Mikroskop beobachtet werden. Teilnehmende Eltern sind gern gesehen. Wer über ein eigenes Mikroskop verfügt, kann dies mitbringen. Kursgeräte sind jedoch ausreichend vorhanden. Die maximale Platzzahl ist 12.

Die Eltern sollten den Kindern einen kleinen Imbiss und genug zu trinken mitgeben.

P6530

**Wolfgang Grigoleit
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Sa. 21.11. / 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 Zehnfingersystem erleichtert es dir, den Computer zu bedienen. Du lernst mit vielen Sinnen (multisensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und in kurzer Zeit „blind“ zu schreiben.

Inhalt

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei kurze Texte schreiben und gestalten

P6510

**Angelika Wolnarek
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 26.10. - Fr. 30.10. / 9:00 - 12:30 / 5 Termine
Anmeldung bis 13.10.
104 €
Inklusive Fachbuch

P6515

**Margitta Ackerbauer
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 19.10. - Fr. 23.10. / 9:00 - 12:30 / 5 Termine
Anmeldung bis 6.10.
104 €
Inklusive Fachbuch

P6516

**Angelika Wolnarek
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Mo. 19.10. - Fr. 23.10. / 9:00 - 12:30 / 5 Termine
Anmeldung bis 6.10.
104 €
Inklusive Fachbuch



Computerwelten EDV

Ferienkurse

Erste Schritte am Computer für Kids

Für Kinder der Klassen 2 bis 5

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
Dieser Kurs ist ein Einstieg für Kinder in die Computerwelt.

Inhalt

- Windows-Benutzeroberfläche
- Maus und Tastatur bedienen
- Der Windows-Taschenrechner
- Malen mit Paint
- Schreiben mit WordPad
- Kopieren und verschieben von Texten und Bildern

P6640

Windows 7

Manfred Stein

Kassel

AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012

Mo. 19.10. - Fr. 23.10. / 9:00 - 12:30 /

5 Termine

Anmeldung bis 6.10.

60 €

P6641

Windows 7

Margitta Ackerbauer

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 26.10. - Fr. 30.10. / 9:00 - 12:30 /

5 Termine

Anmeldung bis 13.10.

60 €

Weitere Schritte am Computer für Kids

Für Kinder der Klassen 2 bis 5

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer für Kids“ oder vergleichbare Kenntnisse
Dieser Kurs ist ein weiterführender Einstieg für Kinder in die Computerwelt.

Inhalt

- Texte gestalten und korrigieren
- Tabellen und Aufzählungen erstellen
- Sonderzeichen, Symbole, Bilder und ClipArts einfügen
- Eigenes Briefpapier erstellen
- Besonderheiten im Malprogramm Paint
- Texte und Zeichnungen ablegen und wiederfinden

P6642

Windows 7

Andrea Dietrich

Kassel

AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012

Mo. 26.10. - Fr. 30.10. / 9:00 - 12:30 /

5 Termine

Anmeldung bis 13.10.

60 €

Windows, Word, Powerpoint und Internet

Für Kinder und Jugendliche der Klassen 5 bis 8

Vorkenntnisse: Windows Aufbaukurs für Kids oder vergleichbare Kenntnisse

- Inhalt
- Programme und Anwendungen
 - Dateien und Ordner im Griff
 - Einstieg ins Internet
 - Suchen und finden im Internet
 - Texte gestalten mit Microsoft Word
 - Einstieg in die Präsentation mit Microsoft Powerpoint

P6643

Windows 7, Word 2010, Powerpoint 2010 und Internet

Manfred Stein

Kassel

AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012

Mo. 19.10. - Fr. 23.10. / 13:00 - 16:30 /

5 Termine

Anmeldung bis 6.10.

60 €

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

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.

P6644

Programmieren mit Excel 2010

Bernd Noé

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 26.10. - Fr. 30.10. / 14:15 - 17:30 /

5 Termine

Anmeldung bis 13.10.

60 €

+ Skript 2,50 €

Wenn du nicht sicher bist, ob ein bestimmter Kurs der richtige für dich ist, lass dich bitte beraten!

Lego Mindstorms NXT - Lego-Roboter konstruieren und programmieren

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 5

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows
Lego-Roboter werden für bestimmte Aufgaben konstruiert und mit einer grafischen Software programmiert.

Inhalt

- Robotermodelle konstruieren und zusammenbauen
- Programmieren verschiedener Aufgaben
- Testen und Programmierfehler beheben

P6646

Bernd Noé

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 19.10. - Fr. 23.10. / 14:15 - 17:30 /

5 Termine

Anmeldung bis 6.10.

60 €

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 und wo weiter) und dem Einsatz von technischen Hilfsmitteln (zum Beispiel Beamer) ihr Thema informativ, interessant und sicher vortragen können.

Inhalt

- Material sammeln und Inhalte sortieren
- Folien erstellen
- Handzettel für die Zuhörer erstellen
- Vortragstechniken (Mimik, Gestik und vieles mehr) kennenlernen und anwenden
- Vorträge als Bildschirmpräsentation vorführen
- Laptop, Beamer und Presenter verwenden können
- Welche Möglichkeiten gibt es, den Vortrag zu verbessern?

P6648

Ferienworkshop

Katja Schirakowski

Kassel

AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012

Mo. 26.10. - Fr. 30.10. / 13:30 - 17:00 /

5 Termine

Anmeldung bis 13.10.

71 €

Inklusive Fachbuch

Selbstständig und kompetent im Alter

Selbstständig und kompetent im Alter

Die Volkshochschule sichert im Stadtgebiet Kassel als Kooperationspartner im Projekt „GRIPS“ vielfältige Zugänge zu präventiven Angeboten. Im Landkreis Kassel begleitet die vhs mit der Initiative „Selbstständig und kompetent im Alter – gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität“ den Aufbau dezentraler Gruppenangebote und engagiert sich in Stadt und Landkreis besonders in der Aus- und Fortbildung der Kursleitungen.

Ausbildung zur Gruppenleitung GRIPS – kompetent im Alter

Das Projekt GRIPS – kompetent im Alter bietet inzwischen an über 30 Standorten im ganzen Stadtgebiet Kassel älteren Menschen die Möglichkeit, gemeinsam und kostenlos Gedächtnis, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Möglich ist dieses bundesweit einzigartige, vom städtischen Referat für Altenhilfe, dem Seniorenreferat der Evangelischen Kirche Kassel und der Volkshochschule Region Kassel koordinierte Angebot durch das ehrenamtliche Engagement der fast 60 GRIPS-Trainerinnen und –Trainer.

In den vergangenen Jahren haben sich diese Ehrenamtlichen zunächst im Bereich Prävention qualifiziert und nahmen kostenfrei an den Modulen Basic und Kompetenztraining der SimA®-Trainerqualifizierung teil. Im Anschluss daran sind sie in zahlreichen Stadtteilen in Kassel als GRIPS-Gruppenleitungen, in Bürgerhäusern, Kirchengemeinden, in den Stadtteiltreffpunkten der Wohnungswirtschaft, Stadtteilzentren für Ältere und vielen anderen Einrichtungen vor Ort, tätig. Immer noch besteht Bedarf an engagierten GRIPS-Trainerinnen und Trainern, die – so viel sei verraten – durch die Ausbildung auch einiges über das eigene Älterwerden lernen. Ein ideales Angebot also für alle, die auf dem Weg ins aktiv gestaltete Alter sind!

Weitere Informationen: Referat für Altenhilfe des Sozialamtes der Stadt Kassel, Tel: 0561 787-5024 (vormittags), E-Mail: nina.hesemeier@stadt-kassel.de oder Elfriede Schäth, Tel: 05692-987-3193, E-Mail: elfriede-schaeth@landkreiskassel.de



Was ist SimA®?

Das SimA®-Trainingsprogramm ist ein an der Universität Erlangen-Nürnberg entwickeltes multimodales Angebot, welches Maßnahmen der geistigen und körperlichen Aktivierung in Gruppen sowie das gemeinsame Bearbeiten alltagsrelevanter Themen vereint. Die Wirksamkeit des SimA-Präventionsprogramms wurde in Bundesforschungsprojekten am Institut für Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg untersucht (www.sima-akademie.de)



SimA® Basic

Wochenendseminar

P7720

**Charlotte Vortmann
Kassel**

Kassel, Ev. Gemeindehaus Wolfsanger, Wolfsangerstr. 126
Fr. 28.8. / 10:00 - 16:00
Sa. 29.8. / 10:00 - 16:00
Fr. 18.9. / 10:00 - 16:00
Sa. 19.9. / 10:00 - 16:00
4 Termine

SimA® Kompetenztraining

Wochenendseminar

P7721

**Elfriede Schäth
Kassel**

Kassel, Ev. Gemeindehaus Wolfsanger, Wolfsangerstr. 126
Fr. 13.11. / 9:00 - 16:30
Sa. 14.11. / 9:00 - 16:30
2 Termine

Selbstständig und kompetent im Alter

Gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

Gedächtnistraining und Übungen zur kognitiven Aktivierung, Übungen und Spiele zur Bewegungskoordination sowie Wissensvermittlung und Austausch über das, was im Alter wichtig wird.

P7730

Ehri Haas

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Mi. 9.9. / 10:00 - 12:00

15 Termine

75 €

P7731

Jutta Bickel

Vellmar-West

Evang. Kirchengemeinde, Lüneburger Str. 12

Mi. 23.9. / 10:00 - 12:00

10 Termine

60 €

Selbstständig und kompetent im Alter

Gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

Schnupperkurs

Gedächtnistraining und Übungen zur kognitiven Aktivierung, Übungen und Spiele zur Bewegungskoordination sowie Wissensvermittlung und Austausch über das, was im Alter wichtig wird.

P7732

Marga Röder

Espenau-Hohenkirchen

Soziales Zentrum, Goethestr. 5

Mo. 3.8. / 10:00 - 11:30 / 9 Termine

Kostenbeitrag für Material

P7733

Marga Röder

Espenau-Hohenkirchen

Soziales Zentrum, Goethestr. 5

Do. 6.8. / 10:00 - 12:00 / 10 Termine

Kostenbeitrag für Material

P7734

Ingeborg Haubold

Niestetal

Seniorenbegegnungsstätte, Karl-Marx-Str. 29

Di. 8.9. / 10:00 - 12:00

15 Termine

Kostenbeitrag für Material

P7735

Brigitte Voss, Elfriede Schäth

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Mo. 21.9. / 14:30 - 16:00

10 Termine

Kostenbeitrag für Material

P7736

Irene Speckmann

Schauenburg

Ev. Landgraf-Moritz-Haus, Unterer Kirchweg 3

Mo. 21.9. / 16:30 - 18:00

9 Termine

Kostenbeitrag für Material

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

Leben und Lernen mit Behinderungen

P7737

Karin Lichte, Filomena Ciuffreda
Baunatal-Altenbauna
Zentrum Rembrandtstr. 6 (Käthe-Kollwitz-
Brunnen)
Mi. 23.9. / 14:30 - 16:00 / 10 Termine
Kostenbeitrag für Material

P7738

Marga Röder
Breuna-Wettesingen
Alte Schule, Alte Schulstr. 1
8 Termine
Kostenbeitrag für Material

P7739

Inge Rode
Kaufungen-Niederkaufungen
Ev. Gemeindehaus, Kirchplatz 9
Fr. 23.10. / 10:00 - 11:30 / 10 Termine
Kostenbeitrag für Material

Die Angebote im Landkreis sind gefördert im Rahmen des Projektes „getup“ und werden in Kooperation mit dem Landfrauenbezirksvereinen Wolfhagen und Kassel, dem Diakonischen Werk Hofgeismar-Wolfhagen und anderen Partnern umgesetzt. Auch in anderen Städten und Gemeinden des Landkreises Kassel sind Kurse zum Thema: "Gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität - selbständig und kompetent im Alter" geplant. Bitte beachten Sie die regionalen Veröffentlichungen. Ansprechpartnerin für interessierte Personen und Institutionen: Elfriede Schäth, Tel: 05692-987-3193 elfriede-schaeth@landkreiskassel.de



P7741

Bernd Quast
Fuldata

P7742

Erika Lauterbach-Nissen, Inge Seidenstücker
Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12

P7743

Bärbel Fehr
Lohfelden
Mehrgenerationenhaus, Sandweg 1

Es ist unser Ziel die gemeinsame Teilhabe von Menschen mit und ohne Behinderung an Angeboten der öffentlichen Erwachsenenbildung in der Region Kassel zu fördern. Ein Arbeitskreis aus Mitarbeiter/-innen der regionalen Behindertenhilfeeinrichtungen, Vertretern von Selbsthilfegruppen und vhs-Mitarbeiter/-innen reflektiert die inklusive Ausrichtung der Angebotsplanung -und Durchführung.

Nachfolgende Angebote nehmen den Themenschwerpunkt „Leben mit Behinderungen“ in besonderer Weise in den Blick.

Menschen mit einem Handicap können zuweilen an einem Kurs nur dann teilnehmen, wenn sie eine individuelle Hilfe bzw. Unterstützung erhalten. Wenn Sie Unterstützung brauchen, vermerken Sie das bitte auf dem Anmeldeformular. Wir nehmen dann Kontakt mit Ihnen auf.

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.

Projektkoordination: Marco Ferchland, E-Mail: marco.ferchland@ahaev.de
Tel: 0561 – 506165 150, www.ahaev.de

Weitere Infos: Elfriede Schäth, Tel. 05692-987-3193, elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

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

Fotografie: Tiere und Menschen

*Das Fotobuch „Tierpark Sababurg“ entsteht
Wochenendseminar*

Das vorhergehende Fotoseminar im Sommer im Reinhardswald hatte seinen Schwerpunkt auf die Beziehungen zwischen Mensch und Tier gelegt. Eine gemeinsame Erfahrungsbasis sollte aus der gemischten Gruppe von Menschen mit und ohne Einschränkungen erwachsen. Die überaus ansprechenden fotografischen Ergebnisse sollen nun zu einem Fotobuch verarbeitet werden. Für den Winter ist des weiteren die Vorbereitung einer Ausstellung vorgesehen.

P2710

Diethart Rindermann
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Fr. 23.10. / 16:00 - 19:00
Sa. 24.10. / 9:00 - 13:30
2 Termine
Anmeldung bis 6.10.
10 €
Siehe auch Seite 61

Gebärdensprachkurs 1

Wenn Sie Kontakt zu Gehörlosen haben oder entwickeln möchten, können Sie hier Gebärdensprache für die Alltagskommunikation erlernen. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Kleines Wörterbuch der Gebärdensprache.

P4781

Dagmar Ruppert
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 23.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €

P4782

Bernhard Ruppert
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 23.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 90 €
Siehe auch Seite 142/143

Gebärdensprachkurs 2

*Kommunikative Bewältigung des Alltags
Lehrbuch: Wörterbuch der Gebärdensprache*

P4783

Dagmar Ruppert
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 90 €
Siehe auch Seite 143

Blindenschrift für Sehende

Wochenendseminar

Jeder, der einen blinden Angehörigen hat, beruflich mit blinden Menschen arbeitet oder auf andere Art Kontakt mit Blinden hat, steht mehr oder weniger verwundert vor der Blindenschrift. Diese hat in gewisser Weise den Mythos einer Geheimschrift. Sie lernen in wenigen Stunden, das international verwendete Blindenschriftsystem nach Louis Braille mit den Augen zu lesen und mit einer Blindenschrifttafel oder einer Bogenmaschine zu schreiben. Anhand eines Übersetzungsalphabets können Sie nach diesem Kurs schon einen Brief oder eine Notiz in Blindenvollschrift entziffern oder schreiben. Mit etwas Übung beherrschen Sie bald auch das Braille-system auswendig. Überraschen Sie mit dieser Fähigkeit einen blinden Bekannten oder Angehörigen oder erweitern Sie einfach Ihren Horizont.

P4785

Birgit Riester
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Sa. 7.11. / 10:00 - 13:00
So. 8.11. / 10:00 - 13:00
Anmeldeschluss 13.10. / 28 €
Siehe auch Seite 143

Lesen und schreiben lernen für Erwachsene mit Lernschwierigkeiten

P5808

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Di. 8.9. / 15:15 - 17:30 / 20 Termine / 75 €
Siehe auch Seite 174

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. 0561-94990170
E-Mail: claudia.blos@stadt-kassel.de



Bürgerhaus Harleshäusen
Rolf-Lucas-Str. 22a, 34128 Kassel
Hausverwalter: N.N.
Tel. 0561- 9402919
E-Mail: buergerhaeuser@kassel.de

Bürgerhaus Jungfernkopf
Zum Feldlager 83, 34128 Kassel
Hausverwalterin: Stephanie Braun
Tel. 0561- 7874150
E-Mail:
stephanie.braun@kassel.de

Bürgerhaus Philippinenhof/Warteberg
Philippinenhöfer Weg 28,
34127 Kassel
Hausverwalterin: Stephanie Braun
Tel. 0561-7874150
E-Mail:
stephanie.braun@kassel.de



Bürgerhaus Waldau
Kasseler Str. 35, 34123 Kassel
Hausleitung: Claudia Blos
Tel. 0561-94990170
E-Mail: Claudia.Blos@kassel.de



Elisabeth-Selbert-Haus
Frankfurter Str. 298, 34134 Kassel
Hausleitung: Ulrike Mand
Tel. 0561-4758084
E-Mail: Ulrike.Mand@kassel.de



Olof-Palme-Haus
Eugen-Richter-Str. 111,
34134 Kassel
Hausverwalter: Henrik Hahnebach
Tel. 0561- 9402919
E-Mail: henrik.hahnebach@kassel.de



Philipp-Scheidemann-Haus
Holländische Str. 74, 34127 Kassel
Hausverwalterin: Stephanie Braun
Tel. 0561- 7874150
E-Mail:
stephanie.braun@kassel.de

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

P1152
Sylt, Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 8.11. - So. 15.11. / 430 €
Ü/DZ mit DU/WC, Verpflegung, Seminargebühren, + EZ-Zuschlag 50 €
Eigenanreise

Burnout-Prävention - Gesunde Lebensbalance mit Meditation und Yoga

Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel:
achimrache@landkreiskassel.de
0561-1003-1685.

P3045
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 4.1. - Fr. 8.1.2016 / 242 €

Effektiver lernen - effektiver arbeiten

P5048
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 23.11. - Fr. 27.11. / 180 €

Fit im Büro mit Office

P5305
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 16.11. - Fr. 20.11. / 240 €
Q5305
Hofgeismar, vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 7.3. - Fr. 11.3.2016 / 240 €

Microsoft Excel - Intensivkurs Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen

P5387
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 7.12. - Fr. 11.12. / 240 €

Q5387
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 20.6. - Fr. 24.6.2016 / 240 €

Dynamische Web-Seiten mit PHP

P5560
Kassel, AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012
Mo. 23.11. - Fr. 27.11. / 257 €
Inklusive Fachbuch

Q5560
Kassel, AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012
Mo. 27.6. - Fr. 1.7.2016 / 257 €
Inklusive Fachbuch

Visual Basic for Applications Routineaufgaben in Office 2010 automatisieren

P5591
Kassel, AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012
Mo. 9.11. - Fr. 13.11. / 257 €
Inklusive Fachbuch

Q5591
Kassel, AQZ, Oberzwehrener Str. 103, Gebäude 5, Südeingang, Raum 5012
Mo. 6.6. - Fr. 10.6.2016 / 257 €
Inklusive Fachbuch

September

Der Bauer und sein Prinz

Kulinarisches Kino

Dorothea Fellingner
Trendelburg-Wülmersen, Wasserschloss
Fr. 4.9. / 18:30 - 22:00, 25 €

Der Bauer und sein Prinz

Kulinarisches Kino

Dorothea Fellingner
Trendelburg-Wülmersen, Wasserschloss
Sa. 5.9. / 18:30 - 22:00, 25 €

Gesundheit im Gespräch

Makuladegeneration, Hauptursache von Erblindung bei über 50-Jährigen

Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 8.9. / 18:30 - 20:00, Eintritt frei

Nicht mit mir!

Selbstbehauptung - Selbstverteidigung für Frauen

Susanne Schachtschneider
Söhrewald-Wellerode, Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1
Do. 10.9. / 20:00 - 21:30, 5 €

Louise Bourgeois

Vortrag und Diskussion

Dr. Ellen Markgraf
Kassel, Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)
Fr. 11.9. / 19:30 - 21:00, 5 €

Sagenhafte Wilhelmshöhe

Anne Fingerling
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 12.9. / 19:00 - 20:45, 10 €

"Von Hof zu Hof" - ein Lese-Zeit-Spaziergang

Andrea Appel
Trendelburg-Wülmersen, LandMuseum Wülmersen
So. 13.9. / 14:00 - 15:00, Eintritt frei

Selbstsicher älter werden

Horst Reuter
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 15.9. / 10:00 - 11:30, Eintritt frei

Informationsveranstaltung zum Nachholen des Abiturs

Thomas Ewald
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 15.9. / 18:00 - 19:00, Eintritt frei

Gelenk-Entspannung

Dorothe Schulz
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 16.9. / 14:45 - 16:15, Eintritt frei

Entspannung und Stressabbau mit Kinesiologie

Monika Steins
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 16.9. / 14:45 - 16:15, Eintritt frei

Westafrikanische Heilpflanzen und Heilweisen

Dorothe Schulz
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 16.9. / 16:45 - 18:15, 5 €

Fitnessübungen für Bett und Stuhl

Entspannte Muskeln durch bewusste Gehirnaktivität

Bärbel Scholz-Bornhardt
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 16.9. / 16:45 - 18:15, 5 €

Es ist so wenig Frieden, weil so wenig Versöhnung ist

Jugendliche berichten über ihre Arbeit bei Aktion Sühnezeichen Friedensdienste

Waltraud Mann
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mi. 16.9. / 18:00 - 20:00, 4 €

Tae Bo

Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 16.9. / 18:30 - 19:30, 5 €

World-Jumping

Für Frauen

Baunatal-Altenbauna, KSV-Sportwelt, Altenritter Str. 37
Mi. 16.9. / 18:30 - 19:15, 5 €

Weser-Renaissance

Kunst und Kultur am Freitagnachmittag II

Dr. Vera Leuschner
Warburg, Museum im "Stern", Beyer-Saal, Sternstr. 35
Mi. 16.9. / 19:00 - 20:30, 4 €

Kaiser Wilhelm II. und der Erste Weltkrieg

„Mitten im Frieden überfällt uns der Feind“

Einführungsvortrag zur Ausstellungseröffnung

In Kooperation mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land und dem Heimat- und Geschichtsverein Wolfhagen

Wolfgang Hoffmann
Wolfhagen, Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Do. 17.9. / 19:30 - 21:00, Eintritt frei

Dorothea Viehmann

Die Märchenbeiträgerin der Brüder Grimm

Holger Ehrhardt
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 19.9. / 19:00 - 21:00, 10 €

E.T.A. Hoffmann: Der Sandmann

Eine Lesung von Sabine Wackernagel mit Musik von Frank Pecher und Hartmut Schmidt
Lohfelden, Gemeinde- und Schulbücherei, Lange Str. 51b
Di. 22.9. / 19:00 - 20:45, Abendkasse öffnet um 18:30 Uhr, 10 €

Erben und Vererben

Dr. Michael Müller-Goebel
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:30, 5 €

Rom und Germanien unter Augustus und Tiberius

Dr. Patrick Reinard
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 24.9. / 18:00 - 20:00, 5 €

Gustave Flaubert: "Madame Bovary"

Vortrag und Diskussion

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 24.9. / 20:00 - 21:30, 5 €

Kernkompetenzen für den Beruf (weiter-)entwickeln

Dirk Grebe, Elfriede Schäth
Hofgeismar, vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Fr. 25.9. / 18:00 - 20:00, Eintritt frei

Geschichte des Antiamerikanismus in Deutschland

Prof. Dr. Jens Flemming
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 29.9. / 19:30 - 21:30, 5 €

Was macht uns widerstandsfähig?

Das Resilienz-Modell

Elke Pfeil
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 29.9. / 20:00 - 21:30, 5 €

Meine Rechte als Mieter/-in

Dr. Michael Müller-Goebel
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 30.9. / 20:00 - 21:30, 5 €

Oktober

Die Germanen? Zwischen Konstruktion und Realität

Dr. Roland Steinacher
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 1.10. / 18:00 - 20:00, 5 €

Vor dem Krieg - in den Krieg

1913-1919

In Kooperation mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land und dem Heimat- und Geschichtsverein Wolfhagen

Jochem Wolff
Wolfhagen, Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Do. 1.10. / 19:30 - 21:00, 5 €

Leo N. Tolstoi: "Anna Karenina" (1873-78)

Vortrag und Diskussion

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 1.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

Veranstaltungen/Vorträge

Der Kontrabass von Patrick Süskind

theater 3 hasen oben in Kooperation mit der Alten Pfarrei Niederurff

Bad Zwesten, Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3

Fr. 2.10. / 20:00 - 21:30

Kartenvorbestellung unter 06693-1619 wird empfohlen. 12 €

Im Osten geht die Sonne auf

Berichte aus anderen Zeiten

Eine Kooperation mit "Kulturforum Zierenberg, Künstler in Kirche und Rathaus"

Jutta Voigt

Zierenberg, Rathaus, Poststr. 20

Sa. 3.10. / 19:30 - 21:15, 10 €

Von jodelnden Cowboys

Jimmie Rodgers und der frühe Country

Dr. Wolfram Boder

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mo. 5.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

Lactose, Fructose und Gluten

Rainer Brummelte

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 6.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

Patientenverfügung, Betreuungsvorfügung, Vorsorgevollmacht

Dr. Michael Müller-Goebel

Naumburg, Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10

Di. 6.10. / 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. 7.10. / 19:00 - 21:00, 5 €

Nordhessische Eisenbahngeschichte

Vom "DRACHEN" zur Regiotram

Dr. Klaus-Peter Lorenz

Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12

Mi. 7.10. / 19:00 - 20:30, Eintritt frei

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

Dr. Michael Müller-Goebel

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 7.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

Roland Freisler und die Machtergreifung der Nationalsozialisten in Kassel

Prof. Dr. Dietfried Krause-Vilmar

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 8.10. / 19:30 - 21:00, 4 €

Theodor Fontane: "Effi Briest" (1894-95)

Vortrag und Diskussion

Axel Schmitt

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 8.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

Der richtige Weg zur Haussanierung-teure Fehler vermeiden

Vortrag und Beantwortung von Fragen

Volkhard Bouchon

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Fr. 9.10. / 18:00 - 21:00, 5 €

In einem anderen Leben

Linus Reichlin in der Reihe "Mann liest"

In Kooperation mit der „Männerarbeit“ der Evangelischen Kirche

Linus Reichlin

Kassel, Café am Bebelplatz, Friedrich-Ebert-Str. 153

Fr. 9.10. / 19:30 - 21:15, 5 €

Rosemarie Trockel

Vortrag und Diskussion

Dr. Ellen Markgraf

Kassel, Atelier in der Korkfabrik, Elfbuchenstr. 24 (Hinterhof)

Fr. 9.10. / 19:30 - 21:00, 5 €

Die Main-Weser-Bahn

Die Entwicklung der Main-Weser-Bahn und ihre Lokomotiven in den Anfängen und der Länderbahnzeit

Stefan Umbach

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Fr. 9.10. / 20:00 - 22:00, 5 €

Sitzen vier Polen im Auto

Alexandra Tobor

Immenhausen, Stadt- u. Schulbücherei, Freiherr-v.-Stein-Schule, Kampweg 24

Sa. 10.10. / 16:00 - 17:45, 10 €

Das gibts in keinem Russenfilm

Thomas Brussig liest

Schaumburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2

Sa. 10.10. / 19:00 - 20:45, 12 €

Sun Records - Geburtsstätte des Rock'n'Roll

Dr. Wolfram Boder

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mo. 12.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

Kamtschatka - wildes Land im Fernen Osten Russlands

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

Peter-Joachim Focke

Liebenau-Haueda, Dorfgemeinschaftshaus, Alte Lange Str.

Mo. 12.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

Gesundheit im Gespräch

Legasthenie/Dyskalkulie

Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Di. 13.10. / 18:30 - 20:00, Eintritt frei

Mit Goethe im Rucksack. Wandererlebnis mit Mensch, Natur und Kunst

Vortrag

Josef Hesse

Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12

Di. 13.10. / 19:30 - 21:15, 7 €

Achten Sie aufs Etikett - Kennzeichnung von Lebensmitteln

Was bedeutet die neue Lebensmittelverordnung für Verbraucher?

Eva-Maria Rötzer

Hofgeismar, vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Mi. 14.10. / 19:30 - 21:00, 5 €

Keine Angst vor dem Elternunterhalt

Dr. Michael Müller-Goebel

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 14.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

Unter dem Schuttschirm der Siegermacht:

Amerikanische Besatzung und demokratischer Wiederaufbau in Hessen nach dem Zweiten Weltkrieg

Prof. Dr. Walter Mühlhausen

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 15.10. / 19:30 - 21:30, 5 €

Der Krieg und das Mädchen

Lesung mit Jürgen Seidel

Wolfhagen, Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock

Do. 15.10. / 19:30 - 21:15, 5 €

Schienefahrzeugbau - aus Kassel für die Welt 1

Eine Eisenbahnmeile in Kassel - Die Wolfhager Straße

Peter Zander

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Do. 15.10. / 20:00 - 21:45, 5 €

Madeira

Digitale Multivisionsschau

Klaus Lielischkies

Lohfelden, Bürgerhaus, Lange Str. 22

Do. 15.10. / 20:00 - 21:30, 6 €

LandMuseum Wülmersen

Erzählcafé "Power to the Bauer"

Dorothea Fellingner

Trendelburg-Wülmersen, Wasserschloss

So. 18.10. / 15:00 - 18:00, 6 €

Bürgerinnen befragen Bürgermeister Michael Reuter

Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 20.10. / 10:00 - 11:30, Eintritt frei

November

Dr. Eva-Maria Schulz-Jander im Gespräch mit Thomas Ewald

Kassel, Sarah-Nussbaum-Zentrum, Ludwig-Mond-Str. 127

Mo. 2.11. / 19:30 - 21:30, Eintritt frei

Endlich "Ich-sein"

Schein oder Sein? Sind Sie wirklich authentisch?

Angela Osius

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 3.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Für Kaiser, Gott und Vaterland

Religiöse Verführung in Kriegspredigten 1914-1918 und ihre brennende Aktualität

In Kooperation mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land e.V. und dem Evangelischen Kirchenkreis Wolfhagen

Dr. Manuel Goldmann
Wolfhagen, Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2.
Eingang, 1. Stock
Mi. 4.11. / 19:30 - 21:15, 5 €

Venezianische Kunst

Vortrag

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Mi. 4.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Haltern und Germanicus

Dr. Stephan Berke
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Saal
Do. 5.11. / 18:00 - 20:00, 5 €

Amon. Mein Großvater hätte mich erschossen.

Jennifer Teege liest

Baunatal-Altenbauna, Stadtbücherei, Veranstaltungssaal, Marktplatz 14
Do. 5.11. / 19:00 - 20:30, 10 €

Heilkräuter mit hormoneller Wirkung

Karin Detloff
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Do. 5.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Die Wechseljahre - Hormone und Symptome - zurück zur Balance

Tarina Simone Kruse
Söhrewald-Wellerode, Gemeindehaus, An der Kirche 2
Do. 5.11. / 09:30 - 11:00, 5 €

Literarisches Kabarett Herrenzimmer

Wenn wer sich wo als Lump erwiesen... Krimisatiren – ins Schwarze getroffen“

Gerd Dahmen
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache,
Lange Str. 2
Fr. 6.11. / 19:00 - 21:15, 12 €

Die Stalinbahn

Vortrag mit einer Powerpointpräsentation: Aktuelle Fotografien, Kartenmaterial und Video-clips

Leo Demuth
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Saal
Fr. 6.11. / 19:00 - 20:30, 5 €

Literarisches Kabarett Herrenzimmer

Wenn wer sich wo als Lump erwiesen... Krimisatiren – ins Schwarze getroffen“

Gerd Dahmen
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache,
Lange Str. 2
Sa. 7.11. / 19:00 - 21:15, 12 €

Eine jüdische Zeitreise mit Dany Bober

Eine Kooperation mit "Kulturforum Zierenberg, Künstler in Kirche und Rathaus"

Dany Bober
Zierenberg, Rathaus, Poststr. 20
So. 8.11. / 19:30 - 21:00, 12 €

Galápagos - zauberhaftes Tierparadies im Pazifik

Reisebericht mit digitalen Bildern

Henning Ringewaldt
Liebenau-Haueda, Dorfgemeinschaftshaus,
Alte Lange Str.
Mo. 9.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

"Ich habe mich noch nie so geliebt gefühlt."

Nahtoderfahrungen als Quelle neuer Zuversicht

Irmela Biehler
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Mo. 9.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Gesundheit im Gespräch

Schwanger werden, aber wie?

Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 10.11. / 18:30 - 20:00, Eintritt frei

Positive Konfliktstrategien in Erziehung und Partnerschaft

Vera Mennemeier
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Di. 10.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Die Ukraine zwischen West und Ost. Probleme der Nationalstaatsbildung 1

Die Ukraine als staatenloses Land unter russischer, polnischer und österreichischer Herrschaft.

Prof. Dr. Roland Höhne
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Kleiner Saal
Di. 10.11. / 20:00 - 22:00, 5 €

Georg Wilhelm Friedrich Hegel: Die Phänomenologie des Geistes

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Mi. 11.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Rom und die Chatten

Dr. Armin Becker
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Kleiner Saal
Do. 12.11. / 18:00 - 20:00, 5 €

Mano. Der Junge, der nicht wusste, wo er war

Anja Tuckermann liest
Wolfhagen, Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Fr. 13.11. / 11:30 - 13:15, 4 €

Streichquartette mit Charango

und den Mitgliedern des Kasseler Orchesters

In Kooperation mit der Alten Pfarrei Niederurff
Diego Jascavech
Bad Zwesten, Alte Pfarrei Niederurff,
Parkstr. 3
Fr. 13.11. / 20:00 - 21:30, 12 €

Brasilien - zwischen Traum und Wirklichkeit

Ein Porträt in Streiflichtern aus Geschichte und Gegenwart

Jochem Wolff
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache,
Lange Str. 2
Sa. 14.11. / 19:00 - 21:15, 10 €

Ausbildung eines Genies - Gustav Mahler in Kassel

Dr. Wolfram Boder
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Mo. 16.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Freude und Entspannung mit Lach Yoga

Christoph Heisig
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 17.11. / 10:30 - 12:00, 5 €

Das dritte Buch über Achim: Uwe Johnsons großer Roman von 1961 über den berühmten DDR-Radrennfahrer

In Zusammenarbeit mit dem Richard-Wagner-Verband Kassel

25 Jahre deutsche Einheit
Hansgeorg Kling
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Saal
Di. 17.11. / 18:00 - 19:45, 5 €

Machandel

Regina Scheer liest
Kaufungen-Niederkaufungen, Tagungs- u. Begegnungshaus, Kirchweg 3
Di. 17.11. / 19:00 - 20:45, 8 €

Hegels Tragödientheorie in den "Vorlesungen über Ästhetik"

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304
Mi. 18.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Das wilhelminische Reich und die Frauen

In Kooperation mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land und dem Heimat- und Geschichtsverein Wolfhagen

Dr. Annika Wilmers
Wolfhagen, Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2.
Eingang, 1. Stock
Do. 19.11. / 19:30 - 21:15, 5 €

Die Schönen Künste unter Landgraf Friedrich II.: Malerei, Bildhauerei, Kunsthand

Karl-Hermann Wegner
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Saal
Do. 19.11. / 19:30 - 21:30, 5 €

Schienenfahrzeugbau - aus Kassel für die Welt 2

Die Lokomotivfabrik Henschel & Sohn - Europas erfolgreichste Lokfabrik?

Peter Zander
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Kleiner Saal
Do. 19.11. / 20:00 - 21:45, 5 €

Veranstaltungen/Vorträge

Magdalena Abakanowicz

Vortrag und Diskussion

Dr. Ellen Markgraf

Kassel, Atelier in der Korkfabrik, Elfbuch-
enstr. 24 (Hinterhof)

Fr. 20.11. / 19:30 - 21:00, 5 €

Die Main-Weser-Bahn II

Ausgewählte Bahnhöfe/Haltestellen der nördli-
chen M-W-B im Laufe von 160 Jahren

Stefan Umbach

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Kleiner Saal

Fr. 20.11. / 20:00 - 22:00, 5 €

Unerfüllter Kinderwunsch - was tun?

Tarina Simone Kruse

Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlen-
bach 5

Sa, 21.11. / 15:00 - 16:30, 5 €

Sternstunden der Klassik - Die Londoner Sinfonien Josef Haydns

Dr. Wolfram Boder

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304

Mo. 23.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Freie Eltern - Freie Kinder

Dr. Stephan Valentin

Breuna, Braunsbergschule

Di. 24.11. / 19:30 - 21:15, 5 €

Die Ukraine zwischen West und Ost. Probleme der Nationalstaatsbildung 2

Nationalstaatsbildung und transnationale Per-
spektiven

Prof. Dr. Roland Höhne

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Kleiner Saal

Di. 24.11. / 20:00 - 22:00, 5 €

Gestorben wurde schon immer.

Irmela Biehler

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304

Di. 24.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Jungen brauchen klare Ansagen!

Reinhard Winter

Hofgeismar, Gustav-Heinemann-Schule,
Adolf-Häger-Str. 8

Mi. 25.11. / 18:00 - 19:45, 5 €

Heinrich Zille - ein Porträt

der mit Herzblut malte

Vortrag

Konrad Nachtwey

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304

Mi. 25.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Musik und Literatur im Kassel der Aufklärung

Karl-Hermann Wegner

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Saal

Do. 26.11. / 19:30 - 21:30, 5 €

Über die Sierra Nevada und durch die Alpujarra

Dia-Vortrag in Power Point-Technik

Deutsch-Spanische Gesellschaft Nordhessen
und Deutscher Alpenverein, Sektion Kassel

Andreas Skorka

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304

Do. 26.11. / 19:30 - 21:00, Eintritt frei

Krebserkrankungen und TCM

Unterstützende Behandlung mit Traditioneller
Chinesischer Medizin (TCM)

Dr. med. Karla Bentler

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304

Mo. 30.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Dezember

Die deutschen Juden im Militärdienst und im Ersten Weltkrieg

In Kooperation mit dem Regionalmuseum
Wolfhager Land und dem Heimat- und Ge-
schichtsverein Wolfhagen

Ernst Klein

Wolfhagen, Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2.
Eingang, 1. Stock

Di. 1.12. / 19:30 - 21:15, 5 €

Die Kanalinseln Jersey und Guernsey - Einzigartige Gärten im Meer

Matthias Hanke

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Saal

Do. 3.12. / 19:30 - 21:30, 6 €

Lindbergh

Torben Kuhlmann

Breuna, Braunsbergschule

Fr. 4.12. / 11:00 - 12:45, 4 €

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Vortrag/Info-Abend

Thomas Wiebke

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304

Mo. 7.12. / 20:00 - 21:30, Eintritt frei

Die Ukraine zwischen West und Ost. Probleme der Nationalstaatsbildung 3

Unabhängigkeit, Oligarchenherrschaft, Demo-
kritisierung und ausländische Interventionen

Prof. Dr. Roland Höhne

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Kleiner Saal

Di. 8.12. / 20:00 - 22:00, 5 €

Die Willingshäuser Malerkolonie

von Grimm über Bantzer, Thielmann, Kätel-
höhn, Knaut zu Vincent Burek

Vortrag

Konrad Nachtwey

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304

Mi. 9.12. / 20:00 - 21:30, 5 €

Der Schatz des Isaac Prager

Sabina Lüdemann

Kassel, Sarah-Nussbaum-Zentrum, Ludwig-
Mond-Str. 127

Do. 10.12. / 19:30 - 21:30, 4 €

Schienenfahrzeugbau - aus Kassel für die Welt 3

Zuverlässigkeit und Luxus - die Schienenfahr-
zeuge von Wegmann

Peter Zander

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Kleiner Saal

Do. 10.12. / 20:00 - 21:45, 5 €

Rebecca Horn

Vortrag und Diskussion

Dr. Ellen Markgraf

Kassel, Atelier in der Korkfabrik, Elfbuch-
enstr. 24 (Hinterhof)

Fr. 11.12. / 19:30 - 21:00, 5 €

Januar

Kopf-, Gesichts- und Handmassage

Tuira Kögler

Söhrewald-Wellerode, Dorfgemeinschafts-
haus, Zum Bahnhof 1

Do. 14.1. / 20:00 - 21:30, 5 €

Warme Getränke für die kalte Jahreszeit

Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäfts-
stelle, Brunnenstr. 9

Di. 19.1. / 10:00 - 11:30, 5 €

Politische Zeiten: Erinnern, Verdrängen, Vergessen

Prof. Dr. Claus Leggewie

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Saal

Di. 19.1. / 19:30 - 21:45, 5 €

Bildende Kunst im Deutschen Faschismus

Vortrag

Konrad Nachtwey

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Raum 304

Mi. 20.1. / 20:00 - 21:30, 5 €

Sabrina Janesch liest: Katzenberge

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Saal

Di. 26.1. / 19:30 - 21:45, 5 €

Franz Hohler stellt einen Querschnitt seines Schaffens vor

Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache,
Lange Str. 2

Fr. 29.1. / 19:30 - 21:15, 15 €

Februar

Die Westküste der USA und Kanadas - Von Los Angeles bis Vancouver

Dia-Vortrag

Michael Stuka

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Saal

Di. 16.2. / 19:30 - 21:30, 6 €

ORTSREGISTER IM LANDKREIS

Ahnatal

Ägyptisch-Arabisch	137
Englisch	122ff
Französisch	128f
Ganzkörpertraining	100
Gitarre	42
Nähen	71
Pilates	106
Problemzonen-Fitness	108
Qigong	95
Rückenfiness	104
Spanisch	134
Steinbildhauerei	65
Steuerrecht für Vereine	22
Töpfern	176
Yoga	89ff

Bad Emstal

Computer-Nachmittagstreff f. Ältere	161
Fotografieren mit dem Handy	164
Internet-Einstieg für Ältere	170
Malen	57
Windows	158

Bad Karlshafen

Fitness	107
Kochen	180
Töpferwochenende	6

Baunatal

Aquarell- und Acrylmalerei	58
Beckenbodentraining	105
Bogenbau	68
Deutsch als Fremdsprache	148
Englisch	122ff
Entspannung	76, 80
Entspannung für Kinder	179
Filzen	68
Fitness	80
Französisch	129
Haarstyling	72
Italienisch	131
Kochen	115ff
Lesung	31
Malen und Zeichnen	57
Nordic Walking	101, 112
Orientalischer Tanz	45
Partnermassage	87
Pilates	105
Rückengymnastik	102
Selbsthypnose	79
Selbstverteidigung	97
Spanisch	135f
Tae Bo	80
Taijiquan	96
Weihnachtskarten	67
Yoga	90f

Breuna

Aktiv- und Wellnessstag	84
Aqua-Fitness	111
Lesungen	32
Powergymnastik	107

Calden

Englisch	123f
Metallskulpturen	65
Nähen	71
Nanas + Skinnies	63
Pilzexkursion	26
Rücken- und Ausgleichsgymnastik	102f
Yoga	89

Espenau

Englisch	125
Kochen	116
Spinning	113
Zumba®	109

Fuldabrück

English	126
Fitness	100

Fulda

Acryl- und Ölmalerei	59
Action Painting	61
Französisch	129
Orientalischer Tanz	45
Standard- und Lateintänze	48
Zeichnen	55

Grebenstein

Essen mit Stil	152
Rückenfitness	10

Habichtswald

Die Wiege der Wasserkünste	13
Eltern-Kind-Turnen	179
Essen mit Stil	152
Pilates	105
Rücken- und Ausgleichsgymnastik	103f
Sport und Spiel für Kids	179
Yoga und Entspannung	85f

Helsa

Rückenpower mit Stretching	103
Tanzkreis für Paare	49
Yoga	8

Hofgeismar

Acrylmalerei	58f
Aqua-Fitness	112
Aquarell	58
Ausgleichsgymnastik	99
Autogenes Training	85
Ballett	176
Bauch, Beine, Po & mehr	108
Computer für Kids	181
Deutsch als Fremdsprache	144ff
Digitale Bildbearbeitung	166
Digitale Fotografie	61
Englisch	122ff
Entspannung	84
Excel	163
Farb- und Stilberatung	72
Französisch	128
Gartengestaltung	26
Gipsguss	64
Gitarre	42
Hardanger Stickerei	70
Historische Exkursion	10
Holzbildhauerei	64

Internet	170
Kennzeichnung von Lebensmitteln	114
Kerzen gießen	64
Kochen	1156
Lesung	24
Malen für Kinder	177
Nähen	70f
Nähen für Kinder	177f
Nordhessische Eisenbahngeschichte	16
OpenOffice Writer	162
Outlook	164
Papiergestaltung	67
Qigong	103
Rückengymnastik	102
Schlüsselkompetenzen für den Beruf	152ff
Schminkschule	72
Schreibwerkstatt	37
Schwimmen	111
Schwimmen für Kinder	178
Selbstsicherheitstraining	76
Spanisch	134
Stricken	70
Taiji/Qigong	95
Tastschreiben am Computer für Kids	180
Weihnachtskarten	67
Windows plus Internet	158
Yoga	88ff
Zilgri	79
Zumba®	109

Immenhausen

Ausgleichsgymnastik	99
Autogenes Training	85
Englisch	122
Lesung	31
Literaturkreis	33
Nähen	70
Osteoporosegymnastik und	104
Rückenschule	
Pilates	106
Rückengymnastik	102
Schwimmen für Kinder	178
Yoga	89ff
Zumba®	109

Kaufungen

Backen	117
Deutsch als Fremdsprache	144f
Englisch	123f
Feuerwerkskultur in Deutschland	38
Französisch	130
Italienisch	131
Klöppeln	70
Konditions- und Fitnessgymnastik	107
Lesung	32
Lokführer-Kurs	17
Orientalischer Tanz	45
Patchwork	69
Qigong	94
Schreibwerkstatt	36
Yoga	90ff

Liebenau

Reiseberichte	28
---------------	----

Lohfelden

Aroha	108
Autogenes Training	85
Backen	117f
Badminton	114
Bürgerinnen befragen Bürgermeister	98
Michael Reuter	

Comiczeichnen	62
Deutsch als Fremdsprache	144ff
Digitale Bildbearbeitung	62, 166
Effektiver lernen - effektiver arbeiten	153
Englisch	122ff
Englisch für Schüler	180
Entspannung	84, 98
Feldenkrais-Methode®	86
Fitness	100
Haarstyling und Make-up	72
Heilhypnose	79
iPad	62
Kochen	98
Malen	177
Marburger Konzentrationstraining	24
Meditation	97
Nähen	71
Nanas	63
Obstbaumschnitt	27
Office	160
Pilates	106
Progressive Muskelentspannung	86
Puppentrick- und Animationsfilm	176
Reisebericht	28
Rückengymnastik	103f
Russisch	141
Schlüsselkompetenzen für den Beruf	153
Selbstsicher älter werden	98
Spanisch	135
Stimmbildung	40
Sütterlin	56
Taijiquan	96
Tastschreiben am Computer	160
Türkisch	142
Word	161
Yoga	89, 93
Zumba®	10

Naumburg

Bauch, Beine und Co.	108
Patientenverfügung, Bertreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht	74
Rückengymnastik	103

Nieste

Yoga	93
------	----

Niestetal

Computer-Nachmittagstreff f. Ältere	161
Digitale Bildbearbeitung	165f
Englisch	126
Italienisch	130f
Smartphone, Tablet & E-Book-Reader	169
Spanisch	135
Yoga	90

Schauenburg

Lesungen	31ff
Ausgleichsgymnastik	99
Disco-Fox	48f
Pilates	105f
Standard- und Lateintänze	49
Yoga	90

Söhrewald

Massage	98
Qigong	94
Rückenwellness	104
Selbstbehauptungstraining	98
Wechseljahre	98

Trendelburg

Lesungen	53
Regionalhistorische Exkursion	10
Rückenfitness	104

Vellmar

Ausgleichsgymnastik	99
Bauch, Beine, Po	108
Englisch	122ff
Entspannung	84
Hardanger Stickerei	70
Italienisch	131f
Lesen bereichert das Leben	33
Nähen	71
Osteoporosegymnastik und Rückenschule	105
Pilates	105f
Rückengymnastik	103
Rückengymnastik	103f
Spanisch	134ff
Töpfern	65
Töpfern für Kinder	176
Yoga	88ff
Zumba®	109

Wolffhagen

Historische Vorträge	20f
Bodyforming	110
Computer-Nachmittagstreff f. Ältere	161
Deutsch als Fremdsprache	144f
Digitale Bildbearbeitung	165
Energy Dance	110
Englisch	122ff
Entspannung	76, 84
Excel	163
Fahrermutigungstraining	78
Fatburner - Bodyforming	110
Fit und gesund ins Alter	108
Gitarre	42
Gymnastik	104
Herbstschmuck	64
Internet-Einstieg	170
Italienisch	131ff
Judo	179
Kerzen gießen	64
Kochen	115f
Lesung	31
Line Dance	48
Malen	57, 85
Office	160
Osteoporosegymnastik	105
Powerpoint	164
Qigong	94
Rücken- und Ausgleichsgymnastik	103
Rückenschule	103
Schlüsselkompetenzen f. d. Beruf	153ff

Schminkschule	72
Spanisch	136
Standard- und Lateintänze	48
Taiji/Qigong	95
Tanzkreis	49
Tastschreiben am Computer für Kids	180
Windows	157f
Yoga	90ff
Yoga für Kinder	179
Zumba	109

Zierenberg

Astronomie	25
Kochen	115
Lesungen	30ff
Nähen	71
Yoga	90

STICHWORTE

3D-Gest. u. Modellierung	167	Business Knigge	151	Forum für Gesundheit	74f	Internetseiten erstellen	170
Abitur	150	Cajon	44	Fotobuch	166	Intervalltraining (H.I.I.T.)	113
Achtsame Sprache	77	Charleston	47	Fotoclub	61	iPad	62, 169
Achtsamkeit	83	Chatten	9	Fotografie	61f, 164	Irish Set Dance	48
Acrylmalerei	57ff	Chinesisch	137f	Fototransfer auf Stoff	69	Italien	18
Action-Painting	60	Chinesische Küche	116	Französisch	127ff	Italienisch	130ff
Adobe	166	Coaching	151	Frauen 19, 48, 76, 80, 85, 98ff,	107	Japanisch	138f
Aerobic	109	Cocktails	118	Frauenrechte	21	Jimdo	170
Aktiv- und Wellnessstag	84	Comiczeichnen	55	Freisler, Roland	14	Jobsuche	155
Aktive Väter	23f	Computer für Kids	181	Fundamentalismus	22	Jonglieren	38
Aktzeichnen	55	Computerkauf	159	Galápagos	28	Joomla	171
Alexander-Technik	79	Computer-Nachmittagstreff	161	Garten	25	Jüdisches Leben	15, 32
Allgemeinbildung	8	für Ältere		Gebärdensprache	142f	Judo	179
Alphabetisierungskurse	148, 174	Computerschreiben	160, 180	Gedächtnistraining	153, 182	Jungen	24
Alte Pfarrei Niederurff	30	Corel Draw	167	Germanicus-Feldzug	9	Kabarett	32
Alter	182	Dance Aerobic	110	Gesang	40f	Kaffee aus Nordhessen	118
Altgriechisch	137	Dänisch	138	Geschichte der Schrift	56	Kamtschatka	28
Althebräisch	137	DDR	30	Gesundheit im Gespräch	75	Kanada	28
Android	168	Deutsch als Fremdsprache	143ff	Gewaltfreie Kommunikation	77	Kanalinseln	28
Animationsfilm	176	Deutsch B2	147	Gewaltprävention	97, 179	Kassel Stadtgeschichte	10
Antiamerikanismus	14	Deutsch C1	147	GIF-Animation	172	Kasseler Markthalle	12
Antisemitismus	14, 21	Deutsch C2	148	GIMP	166	Kasseler Unterwelten	16
Apple	156f	Deutsche Geschichte	8	Gipsguss	64	Keramik	65
Apple iPad	62, 169	Didgeridoo	41	Gitarre	42	Kerzen gießen	64
Apps	168, 174	Dieter von Andrian	53	Gitarren-Spielkreise	42	Keyboard	43, 176
Aqua Fitness	111	Digitale Bildbearbeitung	62, 165	Glasfenster von D. v. Andrian	53	Kinderturnen	179
Aquarellmalen	57ff	Digitale Fotografie	61, 164	Goldschmieden	66	Kinder-vhs	175ff
Arabisch	137	Digitalkamera	164	Griechische Volkstänze	47	Kinderwunsch	74
Arbeitsuche	155	DIN 5008	162	Grimm, Ludwig Emil	51	Klangschalenmassage	84
Archäologie	9	Disco-Fox	48	Grimmwelt	53	Kleinkinderschwimmen	178
Aroha	108	Dönche	24	GRIPS – kompetent im Alter	182	Kleinkunst	37f
Aschrott, Sigmund	15	Dorn-Methode	79	Grußkarten	62	Klettern	113
Astronomie	25	Dreamweaver	171	Gymnastik für Männer	99	Klimawandel	24
Aufbaukeramik	65	Drechseln	66	Haarstyling	72	Klöppeln	70
Aufklärung in Hessen	12	E-Book-Reader	169	Handy	164	Kochen für Kinder	180
Augenentspannung	78	EDV für Kids	181	Hardanger Stickerei	70	Kommunikation	77, 153, 164
Ausdrucksmalen	60	EDV-Einstieg	156ff	Hatha-Yoga	88ff,	Kompetenz	152, 182
Ausgleichsgymnastik	99f	Ehrenamt	22	Hausbau	27	Konditions- und Fitness-	107
Authentizität	74f	Einbürgerungstest	146	Hegel, Georg Wilhelm Fr.	22	gymnastik	
Autobiograph. Schreiben	35	Eisenbahn	16f	Heilhypnose	79	Konfliktmanagement	154
Autogenes Training	85	Elternunterhalt	23	Heilmittel und –methoden	78f	Konzentrationsfähigkeit	24, 153,
Ayurveda	83, 91, 115	Energy-Dance	110	Heilpraktiker für	78		182
Baby- und Kleinkinder-	178	Englisch	122ff	Psychotherapie		Koreanische Küche	117
schwimmen		Englisch für den Beruf	121	Heimwerken	27	Körpersprache	153
Backen	114	Englisch für Senioren	121f	Henschel	16	Kräuter	26, 74
Ballett für Kinder	176	Enrgieeinsparung	24	Hessen in der Antike	9	Kreatives Schreiben	36
Band-Projekt	43	Entspannungs- und	80ff	Hessische Geschichte	9	Kreberkrankungen	75
Baumwanderung	26	Wellnessreisen		Hip Hop	47	Kreistänze	47
Baunatal	31	Entspannungstechniken	83f	Hochsensibilität	74ff	Krieg	20
Beckenbodentraining	105	Erben und Vererben	23	Holzbildhauerei	64	Kum Nye	92
Berchtesgadener Land	165	Erlebnispädagogik	23f	Homepage	170	Kundalini-Yoga	87
Bergpark Wilhelmshöhe	13, 30	Ernährung	114ff	Hoop-Dance	46	Kunst-Exkursionen	50ff
Betriebssysteme	156f, 159	Erster Weltkrieg	20	Hören – Zuhören	38f	Kunstgeschichte	12, 49ff
Bewegung	99ff	Excel	162f	Hormonyoga	92	Künstlerinnen	50
Bewerbung	155	Exkursionen	10f, 50ff	Hörspiele	39	Kunstvorträge	50f
Bienen	25	Facebook	170	HTML	171	Lachyoga	93
Bildbearbeitung	62, 164	Fahrermutigungstraining	78	Hut filzen	68	Länderkunde	28
Bilddoptimierung	164	Fahrradreparatur	28	Hypnose	79	Landgraf Friedrich II	11f
Bildungsberatung	149, 155	Familienforschung	10	Ich beweg` mich!	101f	von Hessen	
Bildungsprämie	149	Farb- und Stilberatung	72	Ikebana	68	LandMuseum Wülmersen	53f
Bildungsurlaub	21, 78, 153,	Feldenkrais-Methode	86	Illustrator	166	Laptop	157
	161ff, 171ff, 184	Ferienkurse	38, 58, 158	iMac	156f, 169	Latein	139
Blended Learning	160	Ferienkurse für Kinder	177, 180f	Immenhausen	31	Latin Fitness	109
Blindenschrift	143	Feuerwerkskultur	38	Impro-Theater	38	Lauftreff	113
Blockflöte	41	Filmgeschichte	18	InDesign	167	Lebensfreude	76, 182
Body KICK & CHILL	107	Filmische Erzählformen	63	Indoor Cycling	113	Lego Mindstorms NXT	173, 181
Body Tuning	107	Filzen	68	Inklusion	183	Lerntechniken	153, 182
Body Workout	109	Finnisch	138	Inneren Frieden finden	83	Lesen	30ff
Bodyforming - Bodystyling	110	Fit für die Party	49	Inneres Team	151	Lesen und Schreiben	174
Bogenbau	68	Fitness & Tanz	108	Installation eines Computers	159	für Erwachsene	
Brasilien	32	Fitnessgymnastik	107f	Instrumentalkurse	41ff	Lesungen	30ff
Briefformulierung	162	Flamenco	46	Integrales Yoga	88	Lindbergh	32
Brüder Grimm	30	Flüchtlinge	15	Integrationskurse	143ff	Literarisches Café	33
Buchbinden	66	Fondant Motivtorten	117	Internationale Küche	116f	Literatur	33f
Buchführung	151	Formulare erstellen	162	Internet	158, 170ff		

STICHWORTE

Literatur des Ehebruchs	33	Polnisch	140	Sylt	80ff, 160ff	Zeitgenössischer Tanz	47
Literaturgeschichte	33f	Portugiesisch	140	Systempflege am Mac	157	Ziele klären	76
Literaturkreis	33	Powerpoint	164, 181	Tabellenkalkulation	162f	Zierenberg	30
Literaturtraining Deutsch fürs Abitur	34	Power-Yoga	88	Tablet	168	Zumba	109
Lokführerkurs	17	Prager, Isaac	15	Taekwondo	96	Zumba Gold	109
Lyrik verstehen und schreiben	35	Präsentation	164, 181	Taijiquan	95f	Zweiter Weltkrieg	14f
Mac	156f, 169	Programmierung	172, 181	Tango	46		
Machandel	32	Progressive Muskelentspannung	86	Tanz Aktuell	44ff		
Madeira	28	Project	172	Tanz Kardio	107		
Main-Weser-Bahn	17	Projektmanagement	172	Tanzgymnastik	100		
Malen	57ff, 177	Prüfungen	146ff	Tast schreiben am Computer	160		
Manga-Zeichnen für Kinder	177	Psychologie für den Alltag	74f	Teammanagement	151		
Männerarbeit	31	Punisch	141	TestDaF	148		
Mappenvorbereitungskurs	54	Puppentrickfilm	176	Textiler Schmuck	69		
Marburger Konzentrations-training	24	Qigong	93ff	Textverarbeitung	161f		
Märchen	30	Quickstep	49	Thailändische Küche	116		
Märchenwache	30	Rechtschreibung und Zeichensetzung	150	Theater	37f		
Massage	86f	Regionalgeschichte	9	Themen im Gespräch	19		
Mathematik	150, 180	Regiotram	16	Tod	75		
Mavericks	156	Reisen und Gesundheit	80ff	Töpfern	65		
Meditation	97	Rentenversicherung	19	Töpfern für Kinder	176f		
Messerschärfen	66	Resilienz	74f	Torten dekorieren	117		
Messer-Schmieden	66	Rhetorik	153	Traditionelle Chinesische	75, 79,		
Metallskulpturen	65f	Rhinoceros	168	Medizin	114		
Microcontroller-Technik	174	Rock 'n' Roll	46	Trauerrituale	77		
Mieterrechte	23	Rom und Germanien	8	Trickfilm	63		
Mikroskopie	26, 180	Römisches Reich	9	Trommeln	44		
Mindjet MindManager	172	Rückengymnastik, -schule	102ff	TrophoTraining®	86		
Moodle	160	Rückenwellness	104	Tschechisch	142		
Movie Maker	168	Russisch	141	Türkisch	142		
Multimedia	164	Russland	17	Twitter	170		
Mundharmonika	43	Salsa	45	Über den Dächern der Uni	14		
Musical	37	Salsa Aerobic	110	Ukraine	20		
Musik	39ff, 169	Scheidung	19	Ukulele	43		
Musik verstehen	39ff	Schlagfertigkeit	76, 155	Ungarisch	142		
Musikgeschichte	39f	Schmieden	66, 177	USA	28		
Nähen	70f	Schminken	72	Väter aktiv	23f		
Nähen für Teenager	177f	Schönau am Königssee	165	Vater-Kind-Wochenenden	177		
Nähmaschinenführerschein	178	Schreibwerkstatt	36f	Vätermobil	24		
Nahtoderfahrungen	74	Schrott schmieden und schweißen	66	Veganes Kochen	115		
Nanas	63	Schulz-Jander, Eva-Maria	15	Vertriebene	15		
Nationalsozialismus	14	Schwedisch	141f	Videos drehen	168		
Netzwerk einrichten	159	Schwimmen	111	Videoschnitt	168		
Neugriechisch	139	Seelische Gesundheit	75ff	Visual Basic	172		
Niederländisch	140	Selbstbehauptung	76	Vorlesen	24		
Nordic Walking	112	Selbsthypnose	79	Wald	26		
Norwegisch	140	Selbstverteidigung	96f	Wassergymnastik	112		
Notebook	157	Selbstwert	76	Wasserkünste im Bergpark	13		
Obstbäume	27	Seniorengymnastik	99f	Wilhelmshöhe			
Office-Anwendungen	160ff	SimA® - Selbständig im Alter	182	Web-Seiten erstellen	170		
Ölmalerei	57ff	Singles	77	Wegmann	16		
Online-Marketing	170	Smalltalk	154	Weihnachtliches Patchwork	69		
Open Office Writer	162	Smartphone	168	Weihnachtskarten	67		
Orchester der vhs	41	Soziale Netzwerke	170	Wein	118		
Orientalischer Tanz	44f	Spanisch	133ff	Wellness	80f, 84		
Orientierungskurse	146	Spinning	113	Weltkriegsausstellung	20		
Osteoporosegymnastik	104	Stadel-Besuche	50	Wolfhagen			
Outlook	164	Stadtarchiv Kassel	10, 23	Weltreligionen	22		
Pädagogik	23f	Stadt-Rad-Führungen	13	Weserrenaissance	52		
Papiergestaltung	67	Standard- und Lateinamerikanische Tänze	48f	Wildfrüchte	25		
Parkführungen	27	Steinskulpturen	64f	Windows	157		
Patchwork	69	Steptanz	46	Word	161f		
Patientenverfügung	23, 74	Steuerrecht für Vereine	22	Writer	162		
Perkussion	44	Stilberatung	72	Wülmersen	10		
Persisch	140	Stimmbildung	40f	XING	170		
Philosophie	22f	Stressbewältigung	80, 83ff	Yin-Yoga	92		
Photoshop	62, 166	Stricken	70	Yoga	87ff		
PHP	171	Studium Generale	8	Yoga für Kinder	179		
Picasa	165	Sturzprophylaxe	182	Yoga und Meditation	93		
Pilates	105f	Sushi	116	Yosemite	156		
Pilze	26	Sütterlin	56	YouTube	170		
Plastizieren	63ff, 176			Ytong-Stein	65		
Polen	31			Zeichnen	54ff		
				Zeitgenössische Literatur	30ff		

Wissenswertes rund um Ihren Kurs...

Den richtigen Kurs finden!

Sie finden die im Semester angebotenen Kurse in der gedruckten Ausgabe ungefähr 3 Wochen vor dem jeweiligen Semesterbeginn in ca. 100 Geschäften, Sparkassen, Rathäusern usw. in Stadt und Landkreis Kassel. Zeitnah wird das Programm ebenfalls online unter www.vhs-region-kassel.de gestellt. Falls Sie Fragen zu den Kursen haben oder Unsicherheiten im Bezug auf Ihre Kursauswahl bestehen, können Sie sich in unseren 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 uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Haftung

Der vhs-Träger haftet nicht bei Diebstahl, Sachschaden und Verspätungen des Kursbeginns. Bei Unfall haftet der vhs-Träger, wenn ihn ein Verschulden trifft. Für Schäden auf dem Hin- und Rückweg von und zu vhs-Veranstaltungen haftet der vhs-Träger nicht. Dies gilt auch für teilnehmende Kinder und Jugendliche.

Unterrichtsfreie Tage

Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine vhs-Veranstaltungen statt. Ausnahmen sind bei den entsprechenden Veranstaltungen vermerkt.

Räume

Die vhs ist zusätzlich zu eigenen Häusern auf Räume von Schulen und anderen Institutionen angewiesen. Die Räume und Einrichtungen sind von den Teilnehmenden schonend zu behandeln. Die jeweilige Hausordnung sowie die Hinweise der Hausmeister/-innen und Kursleitungen sind zu beachten. Das Rauchen, der Genuss alkoholischer Getränke und der Aufenthalt von Tieren sind in den Kursräumen nicht gestattet. Die Teilnehmenden haften für von ihnen verursachte oder verschuldete Beschädigungen, Verluste oder ungewöhnliche Verunreinigungen in den Kursräumen.

Anmeldung zu Fahrten und Fahrradtouren

Anmeldungen zu diesen Fahrten erfolgen gemäß diesen abgedruckten Bedingungen. Abweichend hiervon gelten beim Rücktritt die jeweils in der Ausschreibung vermerkten besonderen Rücktrittsbedingungen. Die ausgedruckten Preise der Veranstaltungen entsprechen dem Stand bei Drucklegung. Preisveränderungen bleiben vorbehalten. Programmänderungen, die seitens der Veranstaltungsleitung in Absprache mit der vhs vorgenommen werden, bleiben ebenfalls vorbehalten. Soweit die vhs als Veranstalter haftet, ist die Haftung bei Fahrlässigkeit der Teilnehmenden ausgeschlossen. Die Haftung der beauftragten Leistungsträger (z. B. Busunternehmen) bleibt hiervon unberührt. Zur Absicherung möglicher Risiken empfiehlt die vhs ihren Teilnehmenden den Abschluss entsprechender Versicherungen.

Hinweis zum Datenschutz

Gemäß § 18, Abs. 2, des Hess. Datenschutzgesetzes (HDSG) informieren wir Sie, dass Ihre persönlichen Angaben über Name, Vorname, Alter, Adresse und Telefon und Bankverbindung (bei Teilnahme am Bankeinzugsverfahren) zum Zwecke der Kursbelegung und Gebührenabrechnung in einer automatisierten Datei gespeichert werden. Eine Datenübermittlung an Dritte erfolgt nicht. Grundlage der Verarbeitung ist § 11 HDSG. Die Daten werden fünf Jahre nach Kursende gelöscht. Die Verweigerung der genannten Daten schließt eine Teilnahme an den Veranstaltungen der vhs aus.

Schlussbestimmung

Mit der Anmeldung werden die vorstehenden Bedingungen sowie die jeweils geltende Entgeltordnung für die vhs Region Kassel anerkannt und dem/der Teilnehmer/-in auf Wunsch ausgehändigt.

Stand 1.12.2011

Impressum

Herausgeber

Volkshochschule Region Kassel
Wilhelmshöher Allee 19-21
34117 Kassel

Gestaltung und Layout

Günter Benedix
benedix.kassel@freenet.de

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) _____

**Staatlich anerkannte Ausbildung
zum/r**

**PSYCHOLOGISCHEN
PSYCHOTHERAPEUTEN/IN
oder zum/r**

**KINDER- UND
JUGENDLICHEN-
PSYCHOTHERAPEUTEN/IN**

– Schwerpunkt Verhaltenstherapie –

Regionale Ausbildungsgruppen in Kassel,
Marburg und Friedrichsdorf

für Diplom/Master-Psychologen, Diplom/Master-
Pädagogen (KJP), Diplom/Master-Sozialpädagogen (KJP)

ausführliche Informationen:

Dipl.-Psych. Doerthe Klingelhöfer
Geschäftsführerin awkv
Friedrich-Ebert-Str. 110 | 34119 Kassel
Tel. 0561 / 920 19 10
gf@awkv.de

PP KJP

oder

Frau Hartung, awkv Büro
Heinrich-Heine-Str. 44-46 | 35039 Marburg/Lahn
Tel. 06421 / 38 93 82-0 | Fax 06421 / 38 93 82-90
vw-mr@awkv.de

awkv

Aus- und Weiterbildungseinrichtung
für klinische Verhaltenstherapie

Volle Kostenerstattung durch die Krankenkasse?
Pro Jahr 500 Euro für Gesundheitskurse, ohne prozentuale Begrenzung



Jetzt informieren.

BKK Wirtschaft & Finanzen
Frankfurter Straße 174
34134 Kassel

0800 56 61 800
www.bkk-wf.de
info@bkk-wf.de



spie en



WIR SPIELEN FÜR SIE

www.staatstheater-kassel.de / 0561.1094-222

**STAATS
THEATER
KASSEL**