

ELCHTEST

Programm Herbst/ Winter 2018/19



Das vhs-Programm
auf Ihrem Handy!



Vor 100 Jahren endete der 1. Weltkrieg – das erste Massentöten des 20. Jahrhunderts – mit dem Frieden von Versailles. Am 9. November 1918 wurde von Philipp Scheidemann die Republik ausgerufen, der Kaiser musste abdanken und ging ins holländische Exil – die Weimarer Republik war geboren.

Die Volkshochschule Region Kassel erinnert an diese schicksalsträchtigen Tage und bewegten Wochen mit einem umfangreichen Programm in Stadt und Landkreis.

Gemeinsam mit Stadt- und Landesmuseum wird eine Ausstellung zum Thema „1918 – zwischen Niederlage und Neubeginn“ gezeigt und im Wolfhager Land finden die Friedenswochen statt mit einer Fülle von Veranstaltungen, u.a. mit einer Ausstellung von Kriegspostkarten und Vorträgen zum „Krieg, der nie endete“.

Eine Folge der kriegerischen Auseinandersetzung von Erstem und Zweitem Weltkrieg war die Entstehung eines vereinten Europas – anfangs mit besonderem Bezug auf die deutsch-französische Freundschaft. Die Rolle des heutigen Europas, die Bedrohung des europäischen Gedankens wird in einer Veranstaltung im sogenannten „Europadialog“ im Herbst 2018 besonders hervorgehoben.

Bunt wie der Herbst ist das Kulturangebot in der Volkshochschule Region Kassel – auch in der Fläche des Landkreises. Es beschäftigt sich mit „Kommunisten, Krisen, Krankheiten“ genauso wie mit dem Thema Heimat-Horizonte. In diesem Rahmen bietet die vhs einen Besuch des Museums Friedland an, über dessen Durchgangslager mehr als vier Millionen Menschen in die Bundesrepublik Deutschland kamen.

Kultur findet auch im Rahmen der „Wissensrouten“ statt – einer Kooperation mit dem Freien Radio Kassel. Hier begegnen sich Neuzugewanderte mit Alteingesessenen und entwickeln gemeinsam Audioguides mit ihrer persönlichen Geschichte, die dann allen zur Verfügung stehen.

„Gesund älter werden“, diesem Thema widmet sich auch im neuen Semester wieder eine ganze Reihe von Kursen. Andere Kurse zum Thema Demenz wollen vermitteln, diese Erkrankung, die auch gesellschaftlich ein großes Problem darstellt, zu verstehen und gut damit umgehen zu können.

Ein neues Format bietet „Qigong for English speakers“ an – ein Englisch-Gesundheitskurs der besonderen Art. Sie können sich aber natürlich auch mit 24 anderen Sprachen beschäftigen – so breit ist das Angebot Ihrer Volkshochschule.

Bildung für Beruf und Freizeit – das ist die Volkshochschule Region Kassel.

Bildung ist nicht alles – aber ohne Bildung geht's nicht!

Die Volkshochschule Region Kassel als Teil des HESSENCAMPUS Kassel weitet die Bildungsberatung in Stadt und Landkreis Kassel aus. Nicht nur in den Geschäftsstellen der vhs in Kassel, Wolfhagen und Hofgeismar, sondern auch im Familienzentrum Brückenhof wird Bildungsberatung angeboten. Neu dazugekommen sind ferner der KennLERNladen in Waldau, das Generationenhaus in Hümme und die Begegnungsstätte in Kaufungen. Die kostenlose Bildungsberatung ist biografieorientiert und vertraulich. Sie kann von allen in Anspruch genommen werden, die sich beruflich verändern, in das Berufsleben einsteigen oder wieder einsteigen möchten. Qualifizierte Beraterinnen und Berater bieten eine individuelle, lebensweltorientierte Beratung an und werden dabei auch von Bildungsbeauftragten aus Migrationsvereinen in deren jeweiligen Zusammenhängen unterstützt. Bildungsberatung – ein Erfolgsmodell in Stadt und Landkreis Kassel!

Katharina Seewald

Katharina Seewald
Leiterin der vhs Region Kassel

Uwe Schmidt

Uwe Schmidt
Landrat des
Landkreises Kassel

Christian Geselle

Christian Geselle
Oberbürgermeister der
Stadt Kassel



Inhalt

Hinweise und Informationen

Vorwort	2
Inhalt	3
Programmverantwortung und Assistenz	4
Semesterauftakt „Auf zum Elchtest“	5
vhs in Kassel und Region	6
Kassel Marathon mit vhs-Cup	156
Bildungsurlaub	156
Selbstständig und kompetent im Alter	157
Datenschutzbestimmungen	158
Vorträge / Veranstaltungen	159
Leben und Lernen mit Behinderungen	162
Bürgerhäuser in Kassel	163
Ortsregister im Landkreis	164
Stichworte	166
Kommunale Bildungskoordination	168
Wissenswertes rund um Ihren Kurs	169
Anmeldekarten	170

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 2018 / 2019

Montag, 10. September

Frühjahr / Sommer 2019

Montag, 11. Februar

Hessische Schulferien

Herbst 2018

1.10. – 13.10.

Winter 2018 / 2019

24.12. – 12.1. 2019

Gesellschaft

7

Studium Generale	8
Geschichte	8
Kooperationspartner	13
Politik und Wirtschaft	15
Heimat	16
Philosophie und Religion	18
Recht im Alltag und Ehrenamt	19
Pädagogik	20
Welt und Umwelt	22
Bauen und Technik	25
Länderkunde	26

Kultur

27

Lesungen	28
Wege zum literarischen Verstehen	31
Theater und Kleinkunst	35
Vom Klang der Dinge	37
Musik	37
Stimmbildung, Gesang, Chöre	40
Musikwerkstatt, Instrumentalkurse	41
Tanz	44
Kunst- und Kulturgeschichte	49
Kultur im Dialog	50
Zeichnen	52
Malen	55
Fotografie und Neue Medien	57
Handwerkliche Techniken	59
Textiles Gestalten	63
Handarbeitstechniken	64

Gesundheit

69

Forum für Gesundheit	70
Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung	71
Heilmittel und Heilverfahren	74
Reisen und Gesundheit	77
Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken	79
Autogenes Training	81
Progressive Muskelentspannung	81
Feldenkrais-Methode	81
Massagen	82
Yoga	83
Qigong	89
Taijiquan	91
Selbstverteidigungskünste	92
Meditation	92
Selbstständig und kompetent im Alter	93
Gymnastik	94
Fitness	100
Schwimmen und Aquafitness	103
Sport	104
Ernährung	105

Sprachen

109

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen	110
Englisch	111
Französisch	117
Italienisch	120
Spanisch	122
Altgriechisch	125
Althebräisch	125
Arabisch	125
Chinesisch	126
Dänisch	126
Finnisch	126
Japanisch	127
Kurdisch	127
Latein	127
Neugriechisch	128
Niederländisch	128
Norwegisch	128
Persisch	129
Polnisch	129
Portugiesisch	129
Punisch	129
Russisch	130
Schwedisch	130
Tschechisch	130
Türkisch	130
Gebärdensprache	131
Deutsch als Fremdsprache	131
Grundbildung / Alphabetisierung	135

EDV und Beruf

137

Nachholen von Schulabschlüssen	138
Mathematik und Rechtschreibung	138
Kaufmännische Praxis	139
Persönlichkeitsentwicklung, Management	139
EDV-Einstieg	143
Computerschreiben	144
Office-Anwendungen	144
Multimedia	146
Internet	147
Programmierung	148
Lesen und Schreiben für Erwachsene	148

Kinder-vhs

141

Musik, Tanz, Bewegung, Künstlerische und handwerkliche Techniken, Sprachen, Ernährung, Abenteuer unterwegs, Mathematik und Natur, Computerwelten

Volkshochschule Region Kassel

Programmverantwortung und Assistenz

Gesellschaft

Programmverantwortung

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

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

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

Gesundheit

Programmverantwortung

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

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

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

Assistenz

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

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

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

Sprachen

Programmverantwortung

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

Graziella Rode
Tel. 0561-1003 1666
graziella-rode@landkreiskassel.de

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

Heiko Griesel
Tel. 05692-987 3205
heiko-griesel@landkreiskassel.de

Katharina Hecht
Tel. 0561-1003 1665
katharina-hecht@landkreiskassel.de

Assistenz

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

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

Elvira Gebauer
Tel. 0561-1003 1663
elvira-gebauer@landkreiskassel.de

Marco Hellwig
Tel. 0561-1003 1664
marco-hellwig@landkreiskassel.de

Stephanie Reuter
Tel. 0561-1003 1662
stephanie-reuter@landkreiskassel.de

Sabine Weigelt-Scharla
Tel. 0561-1003 1099
sabine-weigelt-scharla@landkreiskassel.de

EDV und Beruf

Programmverantwortung

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

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

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

Assistenz

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

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

Zentrum für Grundbildung und Alphabetisierung

Koordination

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

Bildungskoordination für Neuzugewanderte

Anna Rein
Tel. 0561-1003 1692
anna-rein@landkreiskassel.de

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

Öffentlichkeitsarbeit

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

Kundenmanagement

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

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

Leitungsassistenten

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

Auf zum Elchtest

**Einladung zum Semesterauftakt
am 6. September ab 18 Uhr
in die Elch-Lodge des Tierparks Sababurg
im Reinhardswald**

Programm

Begrüßung der Gäste

Landrat Uwe Schmidt und die Leiterin der vhs Katharina Seewald

Landschaftsfotografie im Reinhardswald und im Diemeltal

Diethard Rindermann präsentiert die Grüne Nordspitze im Lichtbild

Vom Grimmschen Lehren und Lernen

vergnüglihe Lesetheaterstücke über die Brüder Grimm
von Stefan Becker und Carlo Ghirardelli

Präsentation und Auflösung des vhs-Gewinnspiels



Am Eingang des Tierparks steht ab 17.30 Uhr
der Tierpark-Express bereit, der die Gäste
zur Elch-Lodge bringt.

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. 0561-10031662, Fax 0561-10031669
 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 Wolfhagen

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 (Montag)
 vhs@landkreiskassel.de
 Tram 5, Haltestelle Kleingartenverein
 Bus 51, Lärchenweg



Ahnatal

Irmgard Thiel
 Tel. 05609-9495

Bad Emstal

vhs-Haus Wolfhagen
 Tel. 05692-9873191

Bad Karlshafen

Erika Lauterbach-Nissen
 Tel. 05675-5783

Baunatal

Sabine Stange
 Tel. 05665-969096

Breuna

Irene Dippel
 Tel. 05693-7632

Calden

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-80012222

Espenau

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-80012222

Fuldabrück

vhs-Haus Wolfhagen
 Tel. 05692-9873191

Fuldatal

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-80012222

Grebenstein

Heidi Nebenführ
 Tel. 05674-1287

Habichtswald

Elfriede Schäth
 Tel. 05692-9873193

Hofgeismar-Hümme

Erika Lauterbach-Nissen
 Tel. 05675-5783

Helsa

Gisela Hohmann
 Tel. 05605-5538

Immenhausen

Sabine Hebestreit
 Tel. 05673-994705

Kaufungen

vhs-Haus Wolfhagen
 Tel. 05692-9873191

Liebenau-Haueda

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-80012222

Lohfelden

Marie-José Kuhn
 Tel. 0561-516931

Naumburg

Gertraude Frost
 Tel. 05625-1073

Nieste

vhs-Haus Wolfhagen
 Tel. 05692-9873191

Niestetal

vhs-Haus Wolfhagen
 Tel. 05692-9873191

Oberweser

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671/80012222

Schauenburg

Sabine Stange
 Tel. 05665-969096

Söhrewald

vhs-Haus Wolfhagen
 Tel. 05692-9873191

Trendelburg

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-80012222

Vellmar-Niedervellmar und Vellmar-West

Suhela Gunkel
 Tel. 05609-4209947

Vellmar-Obervellmar

Manfred Dockhorn
 Tel. 0561-828171

Zierenberg

Sonja Rieß und Ali Moshiri
 Tel. 05606-2297



Gesellschaft

In diesem Semester startet das Studium Generale von vorn.

Im Herbst 2018 jährt sich zum hundertsten Mal die Novemberrevolution, in der die Weimarer Republik, die erste deutsche Demokratie, erkämpft wurde. Stadtmuseum und Landesmuseum erinnern daran mit zwei Ausstellungen, die vhs ist mit einem Begleitprogramm beteiligt. Fortgesetzt wird die Reihe zur Geschichte Hessens im Mittelalter. Dieses Mal geht es um Kriege und Schlachten, die für die Entwicklung Hessens vom 13. bis zum 15. Jahrhundert von großer Bedeutung waren.

Im Bereich Philosophie widmen wir uns in diesem Semester Arthur Schopenhauer (1788 – 1860) und Ludwig Wittgenstein (1889 – 1951).

In Baunatal arbeitet die vhs seit vielen Jahren aktiv mit in der Arbeitsgemeinschaft „Kulturelle Bildung“. Zu den Themenwochen „Heimat: Horizonte“ bietet die vhs im Oktober / November vier Veranstaltungen an:

Eine Exkursion ins Museum Friedland, über dessen Durchgangslager bis heute mehr als vier Millionen Menschen in die Bundesrepublik Deutschland kamen. „Angeworben“ lautet der Titel einer Ausstellung des Zentrums gegen Vertreibung, über die Flucht und Vertreibung von 12 Millionen Deutschen als die größte Zwangsmigration in der europäischen Geschichte. Zu den Wolfhagener „Friedenswochen“ anlässlich des 100. Jahrestages des Endes des Ersten Weltkrieges offeriert die vhs eine Ausstellung mit Kriegspostkarten in der vhs-Geschäftsstelle, einen Vortrag über den Kriegsbeginn in Belgien in der Wilhelm-Filchner-Schule, ist dabei mit dem großen Festvortrag über den „Krieg, der nie endete“, schließt mit einem Vortrag und Musik über den großen Friedenseuropäer Beethoven.

Im Bereich der Familienbildung steht ein neuer Ausbildungsgang „aktive Väter“ im Herbstprogramm – deren erlebnispädagogisches Papa-Mobil kann schon beim Familientag des Landkreises am 26. August in Kassel ausprobiert werden.



Ansprechpartner/-innen

**Studium Generale | Geschichte | Politik und Zeitgeschehen
Philosophie | Recht und Finanzen | Ehrenamt
Familie, Erziehung, Schule | Länderkunde Bauen und
Technik | Welt und Umwelt**

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 | Eisenbahn und Industriekultur
Welt und Umwelt**

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

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

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 bis fünf 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
- Geschichte der USA

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 oder Geschichte der USA
- Geschichte des Rock' n' Roll

3. Bereich

Literatur und Philosophie:

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

4. Bereich

Naturwissenschaften:

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

Die einzelnen Kurse sind in sich abgeschlossen. Für jeden Kurs, an dem Sie teilgenommen haben, bekommen Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung. Pro Semester bieten wir aus jedem Bereich einen Kurs an, so dass alle hintereinander belegt werden können.

In insgesamt vier Semestern (2 Jahren) werden alle Kurse aus allen Bereichen je einmal durchgeführt.

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

Welchen oder welche Kurse Sie belegen wollen, ist allein Ihre Sache. Ob einen, zwei oder alle: Sie sind uns herzlich willkommen. In diesem Semester beginnt das Gesamtprogramm von vorn. Folgende Kurse stehen auf dem Programm:

STUDIUM GENERALE: Geschichte

Deutsche Geschichte von Karl dem Großen bis zur Französischen Revolution

Deutsche Geschichte von Karl dem Großen bis zur Französischen Revolution

V1000 / Thomas Ewald
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr
Mi. 19.9. / 18:15 - 19:45 Uhr
Mi. 26.9. / 18:15 - 19:45 Uhr
3 Termine / 30 €

STUDIUM GENERALE: Kunst

Kunstgeschichte vom Mittelalter bis zum Impressionismus

Kunstgeschichte vom Mittelalter bis zum Impressionismus

V1001 / Silke Renner-Schmitt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 17.10. / 18:15 - 19:45 Uhr
Mi. 24.10. / 18:15 - 19:45 Uhr
Mi. 31.10. / 18:15 - 19:45 Uhr
3 Termine / 30 €

STUDIUM GENERALE: Literatur

Geschichte der Deutschen Literatur vom Mittelalter bis zur Weimarer Klassik

Geschichte der Deutschen Literatur vom Mittelalter bis zur Weimarer Klassik

V1002 / Jürgen Strothmann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 7.11. / 18:15 - 19:45 Uhr
Mi. 14.11. / 18:15 - 19:45 Uhr
Mi. 21.11. / 18:15 - 19:45 Uhr
3 Termine / 30 €

STUDIUM GENERALE: Naturwissenschaft

Geschichte der Erde

Geschichte der Erde

V1003 / Dr. Marion Irmgard Müller,
Diplom-Geologin
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 28.11. / 18:15 - 19:45 Uhr
Mi. 5.12. / 18:15 - 19:45 Uhr
Mi. 12.12. / 18:15 - 19:45 Uhr
3 Termine / 30 €



Phönizische und karthagische Geschichte im Überblick

Neben Griechen und Römern waren die Phönizier zweifelsohne das bedeutendste Volk des antiken Mittelmeerraumes in der Eisenzeit. Von ihrer Heimat aus, dem heutigen Libanon, gründeten die Phönizier seit dem 9. Jahrhundert v. Chr. im südlichen und westlichen Mittelmeer viele bedeutende Städte, von denen Karthago die bekannteste war. Jahrhunderte lang blühte in Nordafrika die punisch-karthagische Kultur, die im dritten Jahrhundert v. Chr. auf Sizilien mit Rom in Konflikt geriet. Im Zuge der punischen Kriege ging Karthago schließlich unter tragischen Bedingungen unter. Auch das Mutterland der Phönizier - Libanon - wurde im ersten Jahrhundert v. Chr. Teil des römischen Reiches.

Ein Tipp: Sehen Sie sich auch den Kurs V4639 an, möglicherweise findet der auch Ihr Interesse.

V1018 / Dr. Andreas Mohr
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Fr. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

Antike Reisewege im hessischen Mittelgebirge - Kelten, Römer und Chatten in Nordhessen

Seit fünf Jahren erforschen wir antike Reisewege, vorzeitliche Heer- und Handelsstraßen sowie römische Marschwege. Die Marschstraßen der römischen Legionen - sowohl von Drusus als auch von Germanicus - wurden von uns intensiv untersucht. Im Jahr 2017 erschien dazu im Euregio-Verlag das Buch: Die Römer im Chattenland. Spuren römischer Präsenz in Nordhessen von Udo



Schlitzberger und Klaus Fröhlich. Zahlreiche Erkenntnisse, die im Kurs gewonnen wurden, sind in das Buch eingeflossen. Wir arbeiten momentan daran, das bekannte Netz antiker Wege in Nordhessen weiter zu vervollständigen. Viele Strecken warten noch auf ihre Entdeckung.

Die ältesten Wege, die zum Teil schon in der Bronzezeit benutzt wurden, orientierten sich zwangsläufig an den naturräumlichen Gegebenheiten. Die Topographie, insbesondere der Verlauf über die Wasserscheiden auf den trockenen Rücken der Berge, Flurnamen, Bodendenkmäler und archäologische Befunde geben die wichtigsten Hinweise. Über mittelalterliche Straßen finden sich Informationen in Dokumenten, Urkunden und historischen Landkarten.

Dr. Schlitzberger wird uns als Berater weiter zur Seite stehen.

Exkursionstermine: 29.9., 26.10., 3.11., 17.11., 1.12. 2018.

V1020 / Klaus Fröhlich, Roland Gernand Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 11.9. / 19:30 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

Archäologie

Archäologische Funde aus der Region

In diesem Semester wird eine theoretisch-praktische Einführung in die alltäglichen Sachgüter unserer vor- und frühgeschichtlichen Vorfahren gegeben. Es sind praktische Übungen mit mindestens zwei Exkursionen integriert.

Fahrten erfolgen in eigener Verantwortung.

V1024 / Dr. Jürgen Kneipp

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Fr. 14.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 86 €

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.

V1026 / Christian Klobuczynski

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 25.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 8 Termine / 44 €
Anmeldung bis: 19.9.

Kulturturen am Sonntag

Klosterberg Burghasungen

Museumsbesuch, Kunstausstellung, Tafelberg

Exkursion

Das Bergplateau von Burghasungen bietet eine herrliche Rundumsicht auf das Zierenberger und Wolfhager Land. Auf dem Tafelberg befand sich seit dem 11. Jahrhundert das als Wallfahrtsort des Heiligen Heimerad bekannte Kloster Hasungen. In dem am Berg liegenden Museum wird die Klostergeschichte erläutert. Eine Kunstausstellung des Exkursionsleiters im Museum ist Teil der Exkursion.

V1030 / Harald Schmidt Zierenberg-Burghasungen

Museum Kloster Hasungen, Hasunger Str. 21
So. 26.8. / 14:00 - 16:00 Uhr / 7,50 €
Anmeldung bis: 14.8.
Eigene Anreise
1,00 EUR Museumseintritt vor Ort zu zahlen



sirt. Die Besichtigung der Burg Trendelburg bietet ein besonderes romantisches Flair. Anschließend findet ein Abstecher zur mittelalterlichen Wallfahrtskirche Gottsbüren statt, deren restaurierter Kirchenraum eine besondere Wirkung hat.

V1032 / Harald Schmidt Trendelburg

Stadtkirche
So. 16.9. / 14:00 - 17:00 Uhr / 11 €
Anmeldung bis: 11.9.
Eigene Anreise

Die Fachwerkstadt Wolfhagen

Exkursion

Ein Rundgang durch die schöne Altstadt Wolfhagens, die von Fachwerkhäusern geprägt ist, wird verbunden mit Informationen zur alten und neuen Geschichte, einem Besuch des Regionalmuseums an der Burg sowie anschließend einem Abstecher zum Wasserschloss Elmarshausen. In der Schlossanlage aus dem 13. Jahrhundert sind bedeutende Teile des barocken Gartens und Teile des Wassergrabens erhalten. Eine Trakehnerzucht wird auf dem Reiterhof betrieben. Ablauf: Museumsbesuch, Rundgang Altstadt mit Sehenswürdigkeiten und anschließend Fahrt zum Wasserschloss Elmarshausen.

V1033 / Harald Schmidt Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
So. 14.10. / 14:00 - 17:00 Uhr / 11 €
Anmeldung bis: 28.9.
+ Eintritt Museum 3 EUR, vor Ort zu zahlen
Eigene Anreise, mit Regionalexpress und Regiotram von Kassel möglich. Fahrgemeinschaft zu den einzelnen Örtlichkeiten.



Trendelburg und Gottsbüren

Mittelalterliche Malerei und Burgromantik

Exkursion

In Trendelburgs Altstadt auf dem Burgberg über der Diemel ist mittelalterliche Geschichte noch lebendig. Ausgangspunkt des Rundgangs ist die gotische Stadtkirche. Hier werden monumentale Wand- und moderne Glasmalerei sowie die bildhauerische Darstellung des Ritters von Stockhausen themati-



Konflikte und Schlachten im spätmittelalterlichen Hessen

Vortragsreihe in Kooperation mit der Universität Kassel Leitung der Veranstaltungsreihe: Prof. Dr. Ingrid Baumgärtner, Universität Kassel, und Thomas Ewald, vhs Region Kassel.

Von der Selbstbehauptung zur Aggression? Die Fehdepolitik der Landgrafen von Hessen im Spätmittelalter

Die hessische Landgrafschaft trat erst seit der Mitte des 13. Jahrhunderts auf der politischen Bühne auf. Zu Zeiten Hermanns II., „des Gelehrten“, war sie in eine Vielzahl von Fehden verstrickt, die sie zumindest nach Meinung der älteren Forschung an den Rand der existentiellen Gefährdung brachten. In der zweiten Hälfte des 15. Jahrhunderts zeigt sich ein ganz anderes Bild: Die Landgrafschaft ist nicht nur eine etablierte Territorialmacht, sondern ihre Politik weist durchaus auch expansive Züge auf. In dem Vortrag wird diese Entwicklung nachgezeichnet und analysiert.

V1034 / Prof. Dr. Christine Reinle
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 25.10. / 18:00 - 22:00 Uhr / 5 €

Landgraf gegen Erzbischof 1427: Schicksalsschlacht für Hessen?

Im Sommer 1427 gelang es dem Heer Landgraf Ludwigs I., die Truppen Erzbischofs Konrad III. von Dhaun bei Fritzlar und Fulda zu besiegen. Die empfindlichen Niederlagen zwangen den Erzbischof dazu, am 8. Dezember den Frankfurter Frieden zu schließen. In der hessischen Geschichtsschreibung wurden diese Auseinandersetzungen zur Schicksalsschlacht stilisiert, welche die jahrhundertelangen Konflikte zwischen der Landgrafschaft Hessen und dem Erztzift Mainz gelöst und das regionale Machtgefälle nachhaltig zu Gunsten der Landgrafschaft verschoben hätte. Denn umstrittene Grenzen, Reibereien um Lehen, Zugehörigkeiten zu unterschiedlichen Bündnissen und Enklaven (wie etwa das mainzische Fritzlar) hatten seit den Anfängen der Landgrafschaft für anhaltende Spannungen und militärische Konfrontationen gesorgt. Der Vortrag widmet sich der Bedeutung dieser Kämpfe.

V1035 / Dr. Otfried Krafft
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 1.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €



Zwischen Empire und Biedermeier: Das kulturelle Leben in Kurhessen 1813 – 1848

Vortrag

Im Gegensatz zur Stagnation auf politischem Gebiet zeigt das kulturelle Leben zur gleichen Zeit auf allen Gebieten eine reiche Vielfalt in Kurhessen. Von hier gehen wesentliche Einflüsse und Wirkungen auf die deutsche Nationalkultur des 19. Jahrhunderts aus. Zu ihr gehören Persönlichkeiten wie die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm mit dem Kreis der Marburger und Kasseler Romantik, der Komponist Louis Spohr mit seiner „Kasseler Schule“, die Architekten Johann Conrad Bromeis, Julius Eugen Ruhl, Daniel Engelhard, manche Maler der Kasseler Kunstakademie oder Professoren der Universität Marburg oder des Kasseler Polytechnikums. Wenig bekannt sind für diese Zeit Willingshausen als älteste „Malerkolonie“ in Deutschland mit dem Wirken von Ludwig Emil Grimm und Gerhard von Reutern oder der kleine „Museum von Escheberg“ der Familie von der Malsburg. Mit Bildprojektionen

V1037 / Karl-Hermann Wegner
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 26.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Des Kaisers Marionette? Das deutsche Reich und die Ukraine 1918 - 1930

Vortrag

Im September 1918 empfing Wilhelm II. Hetman Pavlo Skoropadskij im Schloss Wilhelmshöhe – es war ein Treffen zweier Herrscher. Der eine Kaiser des Deutschen Reiches, der andere seit ein paar Monaten der Führer eines neuen ukrainischen Staates. Nach der Oktoberrevolution hatten die Ukrainer die Gunst der Stunde genutzt und sich von Russland losgesagt. Die Deutschen wiederum nutzten das Ausscheiden des Zarenreiches aus dem Krieg und besetzten die Ukraine, um von dort Getreide nach Deutschland zu exportieren. Ausgehend von einem Foto, das Wilhelm II. und Skoropadskij in Wilhelmshöhe zeigt, beleuchtet der Vortrag die historischen Hintergründe und die deutsch-ukrainischen Beziehungen bis ungefähr 1930.

Dr. Bettina Dodenhoeft
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 27.9. / 18:00 - 20:30 Uhr / 5 €

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 „Schmegeggehöhlerchen“ Nordhessen zu bieten hat.

Treffpunkt: Parkeingang vor dem Großen Gewächshaus

Dauer: 2 Std

Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk an.

Die Wanderung ist nicht barrierefrei.

V1045 / Julia Friedrich
Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus

Sa. 15.9. / 14:00 - 16:00 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 10.9.

+ 4 EUR Kostenbeitrag für Lebensmittel

V1046 / Julia Friedrich
Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus

Sa. 13.10. / 14:00 - 16:00 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 8.10.

+ 4 EUR Kostenbeitrag für Lebensmittel



Albert Grzesinski – ein vergessener Kämpfer für die demokratische Republik

Albert Grzesinski (1879 – 1947), von Beruf Metalldrücker, wurde später einer der bedeutendsten sozialdemokratischen Politiker der Weimarer Republik. Ab 1907 war er als Gewerkschaftssekretär in Kassel tätig. Hier wurde er während der Novemberrevolution Vorsitzender des Arbeiter- und Soldatenrates. 1919 ging er als Unterstaatssekretär nach Berlin. Von 1926 bis 1930 war er preußischer Innenminister, vorher und nachher Berliner Polizeipräsident. Den aufkommenden Nationalsozialismus hat er konsequent bekämpft. Im März 1933 entschloss er sich zur Emigration; sein Name stand auf der ersten Ausbürgerungsliste der Nazis. Grzesinski hatte „die Bitternisse des Exils bis zur Neige auskosten“ (E. Kolb) müssen. Erneut musste er in seinen letzten Lebensjahren als Metalldrücker seinen Lebensunterhalt in New York sichern. Er starb dort am 31. Dezember 1947. Prof. Dr. Krause-Vilmar wird das politische Wirken Albert Grzesinskis darstellen.

V1053 / Prof. Dr. Dietfried Krause-Vilmar Kassel
Stadtmuseum, Ständeplatz
Do. 15.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

1918 - Zwischen Niederlage und Neubeginn

Sonderausstellung im Stadtmuseum Kassel und im Hessischen Landesmuseum

09.11.2018 – 28.04.2019

Auftaktveranstaltung

Vortrag

Im Herbst 2018 jähren sich zum 100sten Mal das Ende des Ersten Weltkriegs und der Beginn der Weimarer Republik. Anlässlich dieses historisch bedeutsamen Jahrestages planen das Stadtmuseum Kassel und die Museumslandschaft Hessen Kassel im Landesmuseum – erstmals in der Geschichte der beiden Häuser – ein gemeinsames Sonderausstellungsprojekt.

Ausgangspunkt für die Ausstellung „1918 – Zwischen Niederlage und Neubeginn“ ist das Ende des Ersten Weltkriegs und die Reorganisation des kulturellen, sozialen und politischen Lebens in all seinen Facetten. Neben der unmittelbaren Nachkriegszeit werden vor allem die Modernisierungsprozesse aufgezeigt werden, die bereits 1918/19 in Gang gesetzt wurden und bis heute das Bild der Weimarer Republik prägen. Der Alltag der Menschen in dieser turbulenten Zeit beruhte auf gegensätzlichen Erfahrungen und Empfindungen: So konnte die Aufbruchsstimmung nach Gründung der ersten deutschen Demokratie nicht über die materiellen Notzeiten hinwegtäuschen; neue politische und kulturelle Freiheiten standen Wohnungsnot, Lebensmittelknappheit und Arbeitslosigkeit gegenüber. Wie hatte der Erste Weltkrieg die Stadt, das Umland und die Gesellschaft verändert, und was veränderte nun der Frieden?

Neben der Ausstellung gibt es ein Begleitprogramm mit Vorträgen und Exkursionen. Bitte beachten: Der Vortrag von Prof. Dr. Walter Mühlhausen findet bereits vor der Ausstellungseröffnung, nämlich am 18.10., statt.

Prof. Dr. Jens Flemming Kassel

Rathaus, Bürgersaal, Obere Königsstr. 8
Fr. 9.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Eine überflüssige Revolution?

Parlamentarisierung, Kriegsende und Novemberumsturz 1918

Vortrag

Am 9. November 1918 rief der gebürtige Kasseläner Philipp Scheidemann vom Berliner Reichstag die Republik aus und versetzte damit der auf dem Totenbett aufgebahrten Monarchie den finalen Stoß. Die Tage zuvor von den Matrosen an Nord- und Ostsee entfachte Revolutionsbewegung war am Ziel: Das Kaiserreich war Geschichte, der Weg führte nunmehr in die Republik. Aber war der Umsturz tatsächlich notwendig gewesen, um die Demokratie in Deutschland zu begründen? Denn am 2. Oktober war im Zeichen der sich abzeichnenden Kriegsniederlage unter Prinz Max von Baden die erste parlamentarische Regierung gebildet worden, der erstmals auch Sozialdemokraten angehörten, unter ihnen Scheidemann. Die Regierung hatte verfassungsrechtliche Reformen verabschiedet, die durchaus geeignet waren, den allmählichen Übergang in die Demokratie einzuleiten.

Prof. Dr. Walter Mühlhausen, Vorstandsmitglied der Stiftung-Reichspräsident-Friedrich-Ebert-Gedenkstätte und apl. Professor an der TU Darmstadt, zeichnet die entscheidenden Wochen im Herbst 1918 unter der Frage nach, ob die Revolution eine überflüssige war.

Prof. Dr. Walter Mühlhausen Kassel

Stadtmuseum, Ständeplatz
Do. 18.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €



Tierpark Sababurg



Augenblicke, die man nie vergisst!



Wolfe Erlebniswelt



Tierpark Sababurg
Telefon: 0 56 71 / 76 64 99 - 0
www.tierpark-sababurg.de



Friedenswochen Wolfhager Land

Pardon wird nicht gegeben -

Die Belgier im Ersten Weltkrieg

Vortrag

Bereits am 2. August 1914 wurde Luxemburg sang- und klanglos von deutschen Soldaten besetzt. Grund war die angebliche Absicherung einer in deutschem Besitz befindlichen Eisenbahn. In den Morgenstunden des 4. August 1914 rückten dann sechs deutsche Infanteriebrigaden, etwas über 30.000 Mann, mit Kavallerieunterstützung unter Bruch des Völkerrechts in das neutrale Belgien ein.

Doch vom ersten Angriffstag an gestaltete sich der Vormarsch schwieriger als vorgesehen: Von den Belgiern errichtete Hindernisse versperrten den Weg. Es gab hohe Verluste unter den Angreifern, für die nicht zuletzt Teile der Zivilbevölkerung verantwortlich gemacht wurden, die angeblich heimtückisch aus allen Ecken und Enden auf die deutschen Soldaten schossen. Mordend und brennend ging die deutsche Soldateska gegen unbescholtene Bürger vor, auch Kleinkinder und Alte wurden als sogenannte „Franctireurs (Freischärler)“ erschossen.... Im Mittelpunkt des Vortrags steht nicht das Schlachtgetümmel, vermeintlich heroisches Soldatentum, sondern das Leben und Leiden einer durch die Kriegsereignisse vergewaltigten Grenzbevölkerung.

Herbert Ruland Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Fr. 31.8. / 9:30 - 11:15 Uhr / gebührenfrei

Der Erste Weltkrieg - der Krieg, der nie endete?

Vortrag

Wir haben uns daran gewöhnt, vom Ersten Weltkrieg als der „Urkatstrophe des 20. Jahrhunderts“ zu sprechen, wie es der amerikanische Diplomat und Historiker Georges F. Kennan formuliert hat. Aber was darunter konkret gemeint sein kann, bleibt normalerweise im Dunkeln. Es gilt zu zeigen, dass und wie der Weltkrieg trotz der Friedensver-

träge von 1919ff keineswegs beendet war, sondern sich im Krieg der Nationalismen und der territorialen Neuordnung vor allem in Süd-Ost Europa bis Mitte der 1920er Jahre fortsetzte, mit ungeheuren Vertreibungs-Strömen, mit Hass und Vergeltung auf allen Seiten. Zudem gab es ein dauerhaftes Phänomen des „Kriegs in den Köpfen“, das am Beispiel Deutschlands aufgezeigt werden soll. Hier geht es um die Frustration einer Nation, die ihre Niederlage niemals richtig verstanden hat und sich vielfach zurückzog auf „Dolchstoß“ – und andere Verschwörungs-Theorien, und die auch nicht zu einer gemeinsamen Trauer um die zwei Millionen gefallener Soldaten finden konnte. Zuletzt gilt es, den Blick zu richten auf die heutigen Spuren des Ersten Weltkrieges, wie sie beispielsweise im Irak-Krieg auftauchen – wenn man nur genauer hinsieht.

Prof. Dr. Gerd Krumeich Wolfhagen

Stadthalle, Kurfürstenstr. 22
Fr. 31.8. / 18:30 - 19:45 Uhr / gebührenfrei

Bis Weihnachten sind wir wieder heim

Postkarten aus dem 1. Weltkrieg von Johannes Brede – Altendorf

vhs-Ausstellung

Die Familie Brede in Altendorf hütet einen Schatz in Form von 160 Postkarten aus dem 1. Weltkrieg. Johannes Brede, ehemals Landwirt, nahm volle vier Jahre als Reservist am Feldzug nach Belgien und Frankreich teil. Er gehörte zu den Luftschiffen. In Gera stationiert und später in Brüssel, schrieb er regelmäßig an seine Freundin und spätere Frau Elise Bräutigam Postkarten. Auch wenn über den konkreten Kriegsverlauf wenig zu erfahren ist, vermitteln sie doch ein gutes Bild über den Kriegsalltag der Soldaten. Vom Schlachtfest in Feindesland bis hin zu Lazarettaufenthalten wurde vieles berichtet. Besonders groß war die Freude über Pakete aus der Heimat. Die Ausstellung mit einer Reihe ausgewählter Postkarten vermittelt aber auch einen Eindruck von der herrschenden Propaganda, die die Soldaten in den Krieg treiben sollte. Das Elend an der Front wurde ausgespart.

V1058 / Klaus Albrecht Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2
Do. 30.8. / 8:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei
Ausstellungseröffnung am 30.8.2018, 16:00 Uhr
Ausstellung vom 30.8. bis 12.10.
Öffnungszeiten Mo. - Fr., 8:00 bis 18:00 Uhr
Gruppenführungen können telefonisch vereinbart werden: Klaus Albrecht: 05625-1804.

Vor 100 Jahren: Das Kriegsgefangenenlager auf dem Keilsberg und die Kriegsgräberstätten als Orte der Erinnerung an die Opfer von Krieg und Gewalt.”

Geschichte, Gedichte und Musik

Zwischen Rengershausen und Niederröhren liegen ein britischer und ein russischer Soldatenfriedhof. Hier haben Gefangene des Ersten Weltkrieges aus dem Lager Niederröhren ihre letzte Ruhestätte gefunden. Die 1800 britischen Gräber nennen die Namen der Soldaten und ihrer Regimenter. Anders als diese burgähnliche Anlage ist der russische Friedhof im Stil eines Parks gestaltet worden. Ein orthodoxes Kreuz und eine Gedenkplatte erinnern an die 2000 Toten. Im evangelischen Gemeindehaus Rengershausen gibt Oberst a.D. Damm einen Einblick in die Geschichte des Lagers und fragt nach der Bedeutung der Friedhöfe als Erinnerungsorte-100 Jahre nach Friedensschluss. Dr. Lorenz trägt kurze Texte und Gedichte aus den Kriegsjahren vor: Vom Patriotismus 1914 bis zum Pazifismus der Revolutionszeit. Sie werden in musikalische Impressionen eingebettet. Anschließend gehen oder fahren die Teilnehmer zum 1,4 Kilometer entfernten Friedhof, wo Oberst a. D. Damm eine Orientierung zu den Anlagen gibt und der dort bestatteten Toten gedenkt.

Jürgen Damm, Dr. Klaus-Peter Lorenz, Kerstin Röhn

Baunatal-Rengershausen
Ev. Gemeinschaftshaus, Zum Felsengarten 13
Fr. 21.9. / 15:00 - 18:15 Uhr / gebührenfrei
Eigene Anreise!



Volle Kraft für die Region.

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



ENERGIE AUS DER MITTE



www.facebook.com/MeineEAM



Über den Dächern der Uni

Die Universität Kassel am Holländischen Platz wird von verschiedenen Aussichtspunkten erkundet. Von hier aus ist die gegenwärtige Struktur der Gebäude und Anlagen sehr gut zu erkennen. Aber auch die Geschichte dieses Stadtquartiers mit der „alten Henschelei“ hat ihre Spuren hinterlassen, die nach wie vor von oben gut sichtbar sind.

Treffpunkt ist der Info-Point der Universität in der Henschelstr. 4.

Die Tour dauert zwei Stunden.

V1060 / Lennart König

Kassel

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

V1061 / Lennart König

Kassel

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4
Fr. 30.11. / 14:00 - 16:00 Uhr / 9 €

Ein Tipp aus einem anderen Programmbereich:
„On the way home“

- *Geschichte(n) multimedial erzählt*

Ein Kooperationsprojekt im Rahmen der „Wissensrouten“ - vhs Region Kassel, Hessischer Volkshochschulverband und Freies Radio Kassel.

In dem Multimedia-Projekt „Wissensrouten“ produzieren die Teilnehmenden unter dem Titel „On the way home“ einen persönlichen Audioguide und erzählen darin ihre Geschichten zum Thema Ankunft in ihrer neuen Heimat. Die fertigen Multimedia-Beiträge werden im Anschluss auf der hessischen Landkarte der „Wissensrouten“ im Internet veröffentlicht und einer großen Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Ausgangspunkt für die Geschichten sind diese oder ähnliche Fragen:

Wer oder was trägt dazu bei, dass Sie sich an Ihrem jetzigen Wohnort zu Hause fühle? Wie war der Weg für Sie dorthin? Welche Orte, Erlebnisse, Erfahrungen haben Ihnen geholfen, ein neues Leben und Wohnumfeld aufzubauen? Was fehlt? Angesprochen sind Menschen, die:

- vor kurzer Zeit nach Deutschland/Kassel zugewandert sind.
- schon länger im Raum Kassel leben und eine Zuwanderungsgeschichte haben.
- bereits beruflich oder ehrenamtlich in der Migrationsarbeit aktiv sind und Interesse haben, zusammen mit Neuzugewanderten an dem Thema zu arbeiten. Sie lernen in einer angenehmen Arbeitsatmosphäre interessante Menschen und deren Geschichten kennen. Neue Wege des medialen Geschichtenerzählens wie auch der Öffentlichkeitsarbeit stehen Ihnen zur Verfügung.

Das Projekt besteht aus 3 Workshops à 2 Tagen und findet im Herbst/Winter 2018 statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2

➔ Weitere Informationen finden Sie unter der Kurs-Nr. V2165, Seite 36

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. 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.

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: Markus Hartmann, Rothwester Str. 8, 34314 Espenau
Tel.: 0162-9304463, Email: info@geheimessrael.de



DEN ENTDECKERGEIST HAT ER VON SEINEN ELTERN.

DIE FÖRDERUNG DER AUSSTELLUNG KOMMT VON UNS.



Rückenwind ist einfach.

Wenn man gemeinsam neue Welten erkunden kann.

www.rueckenwind-fuer-unsere-region.de

 Kasseler Sparkasse



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

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 – u.a. in Kooperation mit der Volkshochschule Region Kassel – zu vielfältigen kulturellen, wirtschaftlichen, wissenschaftlichen und touristischen Themen, die sich mit Spanien und anderen spanischsprachigen Ländern befassen.

Kontakt: Andreas Skorka, Tel. 0561/39220
E-Mail: dsgnh@hotmail.de

Internet: www.deutsch-spanische-gesellschaft-nordhessen.de

Der Naturpark Habichtswald

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

Bei vielen Veranstaltungen begleiten unsere Naturparkführer große und kleine Besucher auf ihrer Entdeckungstour. Sie stehen aber auch jederzeit gerne für Sonderführungen zur Verfügung.

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

Sara-Nussbaum-Zentrum

Mit dem Sara-Nussbaum-Zentrum besteht in Kassel eine neue Wirkungsstätte für jüdisches Leben. Während die Synagoge das Gebets- und Versammlungshaus für Jüdinnen und Juden ist, steht das Sara-Nussbaum-Zentrum als weltlicher Ort allen Menschen offen. Das Zentrum befindet sich in der ersten Etage in der Ludwig-Mond-Straße 127. Es gibt Dauer- und Wechselausstellungen, kulturelle Veranstaltungen, politische Diskussionen sowie Bildungsangebote. Das Zentrum ist nach der Kasseler Ehrenbürgerin Sara Nussbaum benannt. Es wird von einer gGmbH getragen. Gründerin ist die Kasseler Unternehmerin Ilana Katz, die auch Vorsitzende der Jüdischen Gemeinde ist. Leiterin des Sara-Nussbaum-Zentrums ist Elena Padva.

Kontakt:
Jüdisches Leben in Kassel gGmbH
Ilana Katz
Ludwig-Mond-Straße 127, 34121 Kassel
info@sara-nussbaum-zentrum.de

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 Bernhardi (Mitglied der ersten deutschen Nationalversammlung in der Frankfurter Paulskirche 1848).

Rundschreiben, Vorträge, Fahrten, Ausstellungen und nicht zuletzt Veröffentlichungen (darunter die renommierte Zeitschrift des Vereins für hessische Geschichte und Landeskunde) gehören zu den wesentlichen Aktivitäten des Vereins.

Telefon: 0561 70798-0

kontakt@geschichtsverein-kassel.de

Verein „Stolpersteine“

Im Frühjahr 2012 hat sich in Kassel der Verein „Stolpersteine“ gegründet. Zweck

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

Kassel

Lassen Sie sich (ver)führen

Erleben Sie Kassel in seiner ganzen Vielfalt! Unser abwechslungsreiches Angebot an Führungen, Stadtrundgängen und außergewöhnlichen Touren bietet Ihnen die beste Gelegenheit dazu. Wir wünschen Ihnen eine erlebnisreiche Zeit in Kassel!

Informationen zu den Führungsangeboten und Tickets erhalten Sie in den Tourist Informationen in der Innenstadt und am ICE-Bahnhof Wilhelmsöhe oder unter www.kassel-marketing.de

Kassel Marketing

Kassel documenta Stadt





Evangelisches Forum

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

Kontakt:

Dr. Rüdiger Jungbluth, Pfarrer

Mauerstr. 15

34117 Kassel

Telefon 0561 / 28760-24

E-Mail: ruediger.jungbluth@ekkw.de

Angebote der vhs im Justizvollzug

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

Künstlerisches Gestalten

Frau Niederhoff

Kreatives Schreiben am PC

Herr Noé

Schreibwerkstatt für funktionale

Analphabeten

Werkstatt Kassel e.V.

Schachgruppe

Herr Mauer

Töpfern

Herr Pentecker

Englisch für Anfänger

Das kleine Börsen-ABC: Aktien, Börsenkurs, Zertifikate

Wochenendseminar

Ziel des Kompaktseminars ist es, die Funktionsweise der Börse auf einfache Art und Weise zu erklären und die Auswirkungen auf die eigenen Geldanlagen darzustellen. Für viele Menschen ist Geldanlage immer noch ein kompliziertes und auch unangenehmes Thema. Gerade in der heutigen Zeit, in der die Medien ständig von neuen Krisen berichten. Das verunsichert!

Und aktuell sind aufgrund des Niedrigzinsniveaus die gewohnten und bekannten Anlageprodukte, wie z.B. Bundesschatzbriefe, Spar- oder Termingeldkonten, keine Alternative mehr.

Deshalb ist es wichtig, die Eigenschaften und Funktionsweisen der unterschiedlichen Geldanlagen besser kennenzulernen bzw. besser zu verstehen. Abschließend sprechen wir über die sich dennoch bietenden Chancen. Außerdem wird dargelegt, wie Risiken reduziert werden können.

V1128 / Cornelia Keth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Fr. 19.10. / 16:00 - 20:00 Uhr / 30 €

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 Ausstellungs- und Theaterbesuche, Besichtigungen und Exkursionen statt.

V1124 / Heidrun Schmidt-Ewald

Für Frauen

Kassel

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

Mo. 10.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine

/ 65 €

V1125 / Heidrun Schmidt-Ewald

Für Frauen

Kassel

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

Mo. 10.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine

/ 65 €

V1126 / Dr. Barbara Richarz-Riedl

Für Frauen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum

304

Mi. 12.9. / 10:40 - 12:10 Uhr / 15 Termine

/ 81 €



Bildungsurlaub: Aktiv im dritten Lebensalter

Bildungsurlaub

Die Krise der Arbeitsgesellschaft wirkt sich auch massiv auf den Übergang von der Arbeitswelt in den Ruhestand aus. Vorruhestand, Altersteilzeit, Heraufsetzung des Rentenalters sind nur einige der Stichworte in diesem Zusammenhang.

Erwartungen und Sorgen, aber auch Lebensziele für die „Zeit danach“ sollen thematisiert werden und ebenso, welche Möglichkeiten es gibt, sich auf den Lebensabschnitt als Rentner bzw. als Rentnerin vorzubereiten.

In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“.

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

V1152 / Kezia Rosenkranz

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 21.10. - So. 28.10. / 480 €

Anmeldung bis: 25.9.

Unterbringung EZ/VP, Seminargebühren eigene Anreise



Heimat: Horizonte

Veranstaltungsreihe mit dem Bildungsforum Baunatal

Friedland

Exkursion

Über Friedland kamen bis heute mehr als vier Millionen Menschen in die Bundesrepublik Deutschland - als Flüchtlinge, Vertriebene und Ausgewiesene, als entlassene Kriegsgefangene, als Aussiedler und Spätaussiedler, als Schutzsuchende aus vielen Teilen der Welt.

Immer wieder steht das Grenzdurchgangslager im Mittelpunkt öffentlicher Aufmerksamkeit. Das Lager zeugt von den Folgen des Zweiten Weltkriegs wie von aktuellen Kriegen und Krisen weltweit. Es spiegelt den politischen und gesellschaftlichen Umgang mit der Aufnahme von Menschen in Deutschland.

Die Ausstellung „Fluchtpunkt Friedland“ führt hinein in die Geschichte des Grenzdurchgangslagers von 1945 bis heute. Im historischen Bahnhof geht sie den Wegen derer nach, die seit über sieben Jahrzehnten hier ankommen. Was bringt Menschen dazu, ihre Heimat zu verlassen? Wie kommen sie nach Deutschland? Wie werden sie aufgenommen? Wer kann bleiben?

Friedland war und ist ein Fluchtpunkt deutscher, europäischer und globaler Geschichte und Gegenwart.

V1153 / Dr. Klaus-Peter Lorenz Friedland

Museum, Bahnhofstr. 2
Do. 25.10. / 10:45 - 12:30 Uhr / 8 €
Anmeldung bis: 17.10.

Eigene Anreise! Wir bieten die gemeinsame Anfahrt mit dem CANTUS ab Kassel Hbf an - Fahrkarten im Umlageverfahren der Teilnehmer vor Ort.

Angekommen

Ausstellung des Zentrums gegen Vertreibung

Flucht und Vertreibung von 12 bis 15 Millionen Deutschen bis weit nach Ende des Zweiten Weltkrieges war die größte Zwangsmigration in der europäischen Geschichte. Die Integration der Flüchtlinge und Vertriebenen war rückblickend ein Erfolg, der zu den größten Leistungen Deutschlands nach 1945 zählt. Der Weg dahin war jedoch von einer Vielzahl menschlicher Härten, Leid der Betroffenen und Spannungen zwischen Alteingesessenen und Neuankömmlingen geprägt. Die Einheimischen ignorierten weitgehend, dass sie selbst nur auf Grund der Geografie ihres Wohnortes von Vertreibung verschont waren. Fehlender Wohnraum, Mangelernährung, soziale und wirtschaftliche Ausgrenzung begleiteten den Weg zum Miteinander in Deutschland. Der Wille der Vertriebenen, das Land aus den Trümmern mit aufzubauen, war wesentlicher Teil des Erfolges.

Die Angekommenen wurden aber nicht folgenlos von der Gesellschaft absorbiert, es kam vielmehr zu den größten politischen, sozialen und konfessionellen Veränderungen seit dem 30jährigen Krieg.

V1154 / Dr. Klaus-Peter Lorenz Baunatal-Altenbauna

Rathaus, Marktplatz 1, Foyer
Mo. 29.10. / 8:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei
Ausstellungsdauer vom 29. Oktober bis 29. November 2018.

Eröffnung am 29.10., 17:00 Uhr
Öffnungszeiten:

Montag: 8:00 - 18:00 Uhr
Dienstag, Mittwoch: 8:00 - 16:30 Uhr
Donnerstag: 8:00 - 18:00 Uhr
Freitag: 8:00 - 14:00 Uhr
Samstag: 10:00 - 12:00 Uhr

Der Imker

Die berührende Geschichte von Ibrahim Gezer

Ein Film von Mano Khalil

Vortrag und Film

Die Wirren des türkisch-kurdischen Krieges haben Ibrahim Gezer alles genommen: seine Frau und Kinder, seine Heimat und mit seinen über fünfhundert Bienenvölkern auch die Lebensgrundlage. Geliebt ist ihm nur seine Liebe zu den Bienen und das unerschütterliche Vertrauen in den einzelnen Menschen, egal welcher Herkunft. Nach einer langen und entbehrungsreichen Odyssee hat der Imker dank seiner Leidenschaft für die Bienenzucht in der Schweiz zurück zum Leben gefunden.

Dr. Klaus-Peter Lorenz Baunatal-Altenbauna

Cineplex, Friedrich-Ebert-Allee 8a, Saal 6
Mi. 7.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Kinokarten beim Stadtmarketing Baunatal

Gottes Mühlen - Bozy mlyny

Die Nachkriegsgeschichte des Böhmerwaldes

Vortrag und Film

Mit der Zwangsaussiedlung der deutschen Bevölkerung und der Errichtung des Eisernen Vorhangs wurde der Böhmerwald in eine große Richtstätte verwandelt. Er wurde zum Ort, an dem Grenzsoldaten straflos Menschen ermorden konnten. In den 40 Jahren des sogenannten sozialistischen Friedens kamen hier fast 1.000 Menschen um.

Adalbert Stifter, Karel Klostermann und Josef Váchal haben sich in ihrem Werk mit dem „Charakter“ dieses Gebirges auseinandergesetzt. Die kommunistische Vergangenheit hat diese Tradition auf ihre Weise fortgesetzt.

Im Film treten eine Reihe von Zeitzeugen und Alteingesessenen auf, die aus dieser Gegend stammen – es ist die letzte Generation, die ein Zeugnis vom Böhmerwald der Kriegs- und Vorkriegszeit ablegen kann. Der Film kehrt zu den Wurzeln des einst gemeinsamen tschechisch-deutschen Raumes zurück, der nicht nur durch Feindseligkeiten, sondern auch eine fruchtbringende Zusammenarbeit geprägt wurde. Das Aufzeigen der dunklen Stellen der Böhmerwälder Vergangenheit kann zur Verstärkung der positiven Seite der tschechisch-deutschen Beziehungen beitragen, die zwar durch die geschichtlichen Ereignisse verletzt wurden, die die Kultur jedoch wieder hergestellt hat.

Dr. Klaus-Peter Lorenz Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 14.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei



Eisenbahn und Industriekultur

Der neue Zierenberger Tunnel

Ein Baustellenbesuch

Exkursion

Der fast 120 Jahre alte Zierenberger Tunnel auf der Strecke Kassel - Korbach hat das Ende seiner technischen Nutzungsdauer erreicht. Deshalb wird er durch einen Neubau ersetzt. Nördlich des Zierenberger Tunnels entsteht in Parallellage die neue 900 Meter lange, eingleisige Röhre. Die Inbetriebnahme ist für Ende 2018 geplant.

Einführender Vortrag im Bahnhof Fürstenwald (kann auch ohne Tunnelbegehung besucht werden!). Gemeinsame Begehung des neuen Tunnels bis zur Westseite. Fakultativ Rückweg durch den Tunnel oder Spazierweg entlang des Viaduktes zum nahegelegenen Bahnhof Zierenberg.

Keine Haftung seitens des Veranstalters. Gute körperliche Verfassung und insbesondere Trittsicherheit sind Voraussetzung zur Teilnahme an der Tunnelbegehung.

V1201 / Dr. Klaus-Peter Lorenz, Dr. Udo Schlitzberger, N.N. Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klöse, Bahnhofstr. 34
Fr. 14.9. / 16:00 - 18:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 3.9.

Hessen unter Strom - Die Elektrizitätswirtschaft von den Anfängen bis heute

Braunkohle Bergbaumuseum Borken

Führung durch die Sonderausstellung im Themenpark Kohle & Energie

Ausstellungsbesuch

Angefangen mit der Auseinandersetzung um die Atomenergie über die Liberalisierung des Strommarktes bis zur Energiewende, die heute die Gemüter erhitzt, hielt und hält die Frage nach dem richtigen Weg in der Energieversorgung die Politik in Atem.

Die Ausstellung „Hessen unter Strom“ geht der Geschichte der Elektrizitätswirtschaft von ihren Anfängen im letzten Viertel des 19. Jahrhunderts bis zur Gegenwart nach. Dabei zeigt sich, dass vieles von dem, was sich als strukturelle Veränderung andeutet, z.B. die Dezentralisierung der Stromerzeugung, in die Frühzeit der Branche zurückweist. Ein Blick in die Geschichte jedenfalls kann dazu beitragen, die heutige Diskussion besser zu verstehen und die verschiedenen Argumente einzuordnen.

V1202 / Bernd Wettlaufer Borken

Hessisches Braunkohle Bergbaumuseum, Am Freilichtmuseum 1
Sa. 20.10. / 11:15 - 13:15 Uhr
Anmeldung bis: 2.10.
Eigene Anreise - mit Regionalbahn von Kassel möglich!
3,50 EUR vor Ort zu zahlen!

Die Lokomotivpostkarten der Firma HANOMAG als Spiegelbild des Dampflokomotivbaues dieser Firma in Linden bei Hannover

Vortrag

Von keiner anderen deutschen Lokomotivfabrik sind so viele Ansichtspostkarten herausgegeben worden, wie von der Hannoverschen Maschinenbau Aktien-Gesellschaft, vormals G. Eggestorff in Linden bei Hannover. Der Vortrag skizziert die Umstände, wie aus einer ungeordneten Sammlung von mehr als hundert Postkarten nach 20 Jahren Licht ins Dunkel kommt.

Die Zeichnungen der Hanomag im Henschel-Lokarchiv in Kassel, der Nachlass Metzeltin in Deutschen Technikmuseum Berlin, das Archiv im Deutschen Museum in München waren Stationen und Anregung für die systematische Erschließung. Die Auswahl der im Bild vorgestellten Lokomotiven und die Erläuterungen geben einen informativen Überblick zu den Lieferungen von 1846 bis zum Ende 1931.

Peter Zander Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 18.10. / 20:00 - 21:45 Uhr / 5 €

VEB Lokomotivbau „Karl Marx“ Babelsberg

1. Teil: Von der Gründung 1899 bis zum Ende der Dampflokomotivproduktion

Vortrag

Der Vortrag beleuchtet die wechselvolle Geschichte des volkseigenen Betriebes VEB Lokomotivbau „Karl Marx“ Babelsberg seit seiner Eröffnung 1899 in Drewitz, vor den Toren Potsdams. In dem ersten Teil der Veranstaltung wird die Zeit bis zum Ende des Dampflokomotivbaus am 28. Dezember 1961 in den Mittelpunkt gerückt. Namenswechsel, Eigentümerwechsel, Demontage und Neubeginn werden in Bildern dokumentiert und durch die mündlichen Ausführungen lebendig. Ein Schwerpunkt des Vortrages sind die Leistungen der Betriebsangehörigen, die durch die gesellschaftlichen Umstände beeinflusst wurden. Nach einer totalen Demontage, leeren Fabrikhallen mit insgesamt „vier“ alten Werkzeugmaschinen, begann man mit einfachsten lebenserhaltenden Produkten und wurde in der DDR zur einzigen Dampflokschmiede. Innerhalb dieser kleinen Exkursion durch die Zeit werden die Menschen und ihre Lokomotiven vorgestellt.

Peter Zander Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 15.11. / 20:00 - 21:45 Uhr / 5 €

VEB Lokomotivbau „Karl Marx“ Babelsberg, Teil 2

2. Teil: Diesellokomotiven aus Babelsberg

Vortrag

Der VEB Lokomotivbau „Karl Marx“ in Babelsberg ist schon in den 50er Jahren Teil der Vereinigung Volkseigener Betriebe (VVB) LOWA, in denen alle Betriebe zusammenwirken sollten, die Lokomotiven oder Waggons produzieren. Das wirtschaftspolitische Wechselspiel der staatlichen Organe der DDR und deren Auswirkungen für die Lokomotivproduktion lassen sich an diesem Babelsberger Werk besonders deutlich machen. Leistungsfähige, zuverlässige Großdiesellokomotiven werden in wenigen Jahren konstruiert, gebaut und durch die Modernisierung der Produktionsanlagen in beträchtlichen Stückzahlen geliefert. Die Bilder zeigen das Können der Werksleitung, der Ingenieure, Meister und der Mitarbeiter bis zum Auszubildenden. Plötzlich werden Klimaanlage wichtiger. Aus Lokomotivbauer werden Blechklempner. Doch Blech hat keine Zukunft – Autodrehkräne markieren die letzte Etappe. Am Ende sind die Hallen wieder leer.

Peter Zander Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 6.12. / 20:00 - 21:45 Uhr / 5 €

Spitzen Leistung, spitzen Preis! Das sagen über 70.000 Autokäufer über den Hyundai i10. Das beliebte Hyundai Modell konnte sich bei der ADAC MILJ Leasingwahl „Die besten Marken in allen Klassen 2017/18“ (Ausgabe 12/2018) in der Kategorie „Preis-Leistung“ in der Klasse „Kleinwagen“ gegen die Konkurrenz durchsetzen. Entdecken auch Sie zusammen vielleicht ausgereichtes Kleinstwagen Hyundai i10 mit Ausstattungshighlights wie umfangreicher Konnektivität – zu besonders attraktiven Konditionen.

Hetzler Automobile GmbH
Leipziger Str. 196, 34123 Kassel
www.autohaus-hetzler.de

HYUNDAI

Kraftstoffverbrauch kombiniert: 6,5 - 4,6 l/100 km;
CO₂-Emission kombiniert: 139 - 104 g/km;
EFFIZIENZKLASSE: E - B, nach EU-Messverfahren.

Fahrerpflichtversicherung ist in 17 europäischen Ländern verbindlich.

5 Jahre Herstellergarantie
Die Hyundai Herstellergarantie umfasst 5 Jahre oder 100.000 km (je nachdem, was zuerst eintrifft). Die Garantie ist nicht auf den Käufer beschränkt und gilt für den ersten Käufer. Die Garantie ist nicht auf den Käufer beschränkt und gilt für den ersten Käufer. Die Garantie ist nicht auf den Käufer beschränkt und gilt für den ersten Käufer.



Philosophie und Religion



Foto: J. Schäfer

Vom Jammer des Lebens. Arthur Schopenhauers Philosophie.

Vor 200 Jahren erschien erstmals Arthur Schopenhauers Hauptwerk, „Die Welt als Wille und Vorstellung“. Das Buch wurde zu einer der wirkungsmächtigsten philosophischen Schriften des 19. Jahrhunderts, der Einfluss auf Nietzsche und Freud ist offensichtlich. Schopenhauer bricht mit einer der stärksten Säulen der philosophischen Tradition. Das Wesen der Welt und des Menschen wird nicht als Geist, als Vernunft oder als Logos bestimmt, sondern als Wille, und zwar als ein treibender, blinder Wille. Dieser ewig rastlose Wille findet nie eine dauerhafte Befriedigung, denn die Welt erscheint ihm als unendlicher Mangel, und wo Mangel herrscht, herrscht Leiden. Wie aber kann der Mensch aus diesem verhängnisvollen Kreislauf von Begehren und Leiden heraustreten? Eine zutiefst pessimistische Grundstimmung durchzieht Schopenhauers Philosophie, das gesamte Sein erschien ihm als Hölle und sollte daher besser nicht sein. Einen Ausweg bietet letztlich nur die radikale Weltverneinung, das Nichts oder Nirwana als erstrebenswertes Ziel. Wir wollen uns diesem herausfordernden Denken stellen und gemeinsam der Frage nachgehen, welche Perspektiven sich aus Schopenhauers Sicht der Welt für unsere Gegenwart ergeben.

V1300 / Jürgen Lachmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

Ludwig Wittgenstein

Ludwig Wittgenstein (1889-1951) war einer der bedeutendsten Philosophen des 20. Jahrhunderts mit sehr bewegter Biographie, die ein Maschinenbaustudium in Berlin und Manchester, ein Studium der



Mathematik und Logik in Cambridge (als Schüler von Bertrand Russell) ebenso umfasste wie den Freiwilligendienst in der österreichischen Armee im Ersten Weltkrieg. Es schloss sich an eine Tätigkeit

als Volksschullehrer und schließlich die Rückkehr nach Cambridge, die nach Abschluss der Promotion zu einer Professur für Philosophie führte.

Wittgenstein lieferte bedeutende Beiträge zur Philosophie der Logik, der Sprache und des Bewusstseins. Seine beiden Hauptwerke, die Logisch-philosophische Abhandlung (Tractatus logico-philosophus, 1921) und die postum erschienenen Philosophische Untersuchungen (1953), wurden zu wichtigen Bezugspunkten zweier philosophischer Schulen, des Logischen Positivismus und der Analytischen Sprachphilosophie.

Ein einführender Vortrag zu den beiden Texten soll eine erste Orientierung schaffen, danach gibt es ausgiebig Gelegenheit zur Diskussion. Das Angebot richtet sich an alle, die Interesse an Philosophie haben, gerne den unterschiedlichen Sinnangeboten der gelesenen Texte nachspüren und sich auf gemeinsame Diskussionen einlassen wollen.

Ludwig Wittgenstein: Logisch-philosophische Abhandlung (Tractatus logico-philosophus, 1921)

V1302 / Axel Schmitt Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 17.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Ludwig Wittgenstein: Philosophische Untersuchungen

V1303 / Axel Schmitt Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 24.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Abraham, Ibrahim, Awraham - Ahnherr dreier Weltreligionen

Durch Abraham, Awraham, Ibrahim sind die drei „abrahamitischen“ Religionen Judentum, Christentum und Islam miteinander verbunden. Neben klassischen Geschichten aus dem ersten Buch Mose erzählen aber auch das

Neue Testament, der Koran und das rabbinische Judentum von Abraham. Wer war Abraham, was wissen wir von ihm und welche Bedeutung hat er für die Religionen?

V1305 / Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 14.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Verbraucherfragen

Werden Sie zum Brauer

Brauen Sie selber Ihr eigenes Bier

Wochenendseminar

Trinken Sie gerne gutes Bier und wollten Sie schon immer in die großen und kleinen Geheimnisse der Braukunst eingeweiht werden? Dann sind Sie in der BrauWerkstatt Malsfeld genau richtig. Verbringen Sie einen Tag in der BrauWerkstatt: Alle Materialien, Rohstoffe, Betriebskosten, Anleitung durch den Brauer, Getränke, Brauervesper, Besuch des Brauereimuseums mit Führung und Ihr selbst gebrautes Bier sind im Preis inbegriffen.

An nur einem Tag werden Sie zu einem Braumeister und lernen Schritt für Schritt, was es zu beachten gilt, um aus Wasser, Hopfen und Malz flüssiges Gold selbst zu brauen. Neben etwas Theorie werden Sie aktiv Hand anlegen und so alle Schritte der Bierherstellung in unserem kleinen Sudhaus kennenlernen. Nach Reifung und Lagerung erhält jeder Teilnehmer circa vier Liter des „selbstgebrauten“ Bieres.

V1400 / Gerhard Ludolph, Peter Lange Malsfeld

Hütt Brauwerkstatt, Brauereistr. 5
Sa. 24.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 103 €
Anreise mit CANTUS-Nahverkehrszügen möglich!
Bitte festes Schuhwerk anziehen.
Anmeldung bis: 6.11.

Fahrkarten, Verbindungen, Anreise

Reisen mit dem Internet

In Kooperation mit dem Senioren-Service-Zentrum Baunatal

Tagesseminar

Das Internet ist in einer Zeit, die keinen Fahrkartenschalter mehr kennt, zum Auskunftsbearbeiter der Wahl geworden. Auf einer Internet-Landkarte den besten Reiseweg mit dem Bus zur vhs-Wanderung im Reinhardswald finden, eine gute Tagesverbindung zur Buchmesse mit der Bahn ausdrucken und schließlich die Fahrkarte für die Tagung in Bad Nauheim buchen - hier wird gezeigt, wie es geht: Ein Ziel suchen nach Adresse, Haltestelle oder Sehenswürdigkeit. Die Fernreise buchen, mit oder auch ohne EC-Karte. Sich dazu ein passendes Hotel empfehlen lassen.



Auch die Homepage unserer vhs ist Übungsfeld.

Wir möchten, dass Sie gut ankommen !

V1401 / Peter Brockmann

Baunatal-Altenbauna

Zentrum Rembrandtstr. 6 (Käthe-Kollwitz-Brunnen)

Fr. 19.10. / 14:00 - 18:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 28.9.

Recht im Alltag

Versicherungcheck

Welche Versicherungen sind sinnvoll, welche kann man sich sparen?

Behandelt werden:

Sachversicherungen: Haftpflicht, Hausrat,

Wohngebäude, Unfall, Rechtsschutz

Personenversicherung: Gesetzliche Versicherungen (Kranken-, Renten-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung), Lebensversicherung, Berufsunfähigkeitsversicherung

Besondere Interessen der Teilnehmenden werden selbstverständlich berücksichtigt.

Besondere Interessen der Teilnehmenden werden selbstverständlich berücksichtigt.

V1405 / Oliver Depta

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Fr. 21.9. / 16:30 - 19:30 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 17.9.

Erben und Vererben

V1406 / Dr. Michael Müller-Goebel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 19.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

V1407 / Dr. Michael Müller-Goebel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 25.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Ehrenamt

Praxis-Workshop - Vorstandspositionen neu besetzen

Wochenendseminar

Ein aktuelles Problem teilen Vereine, die Vorstandsämter im ehrenamtlichen Bereich neu besetzen wollen: Es gestaltet sich immer

schwieriger, kompetente Personen zu finden, die diese Position und diese Verantwortung im Verein übernehmen können und wollen. Der Praxis-Workshop will sich dieser Thematik annehmen.

Anhand der speziellen Probleme und Fragen aus der Vereinspraxis werden konkrete Schritte benannt und daraus folgende Handlungen aufgezeigt, wie dieses Thema im Verein anzugehen ist, und wie es umgesetzt werden kann. Zur gezielten Vorbereitung auf diesen Praxis-Workshop wurde ein Fragebogen entwickelt.

Er sollte nach der Anmeldung zu diesem Workshop ausgefüllt werden und zeitnah vorab an die benannte Mailadresse der Dozentin übermittelt werden.

Damit wird es möglich, den spezifischen Anliegen im Workshop nahe zu kommen, um daran praxisbezogen zu arbeiten.

V1501 / Petra Brodde

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Sa. 29.9. / 9:30 - 16:30 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 20.9.

Steuerrecht für gemeinnützige Körperschaften (Vereine)

Wochenendseminar

Im Grundkurs gibt ein erfahrener Finanzbeamter einen Überblick zu den Arbeitsfeldern: 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.

V1507 / Edgar Oberländer

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 24.11. / 9:15 - 16:45 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 5.11.

Diakonie 
Hessen
EVANGELISCHE
FREIWILLIGENDIENSTE

**BFD BUNDESFREIWILLIGEN
DIENST 27PLUS**

ENTDECKE DICH (NEU)!

Evangelische Freiwilligendienste
Diakonie Hessen
Lessingstraße 13 · 34119 Kassel
Tel. 0561/1095-3500
fwd@diakonie-hessen.de
www.ev-freiwilligendienste-hessen.de

Freiwilligendienste im IB 

**GEWINN FÜR MICH.
GEWINN FÜR ANDERE.**

Freiwilligen Dienste

FSJ FÖJ VAP BFD
im Internationalen Bund

Königsplatz 57 · 34117 Kassel
Tel. 0561-5746370





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 ab November 2018 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 - Papa kann auch Theater

Wochenendseminar

Wir suchen Männer mit und ohne pädagogische(r) Qualifikation, die das Handwerkszeug lernen wollen, Vater-Kind-Aktionen durchführen, z. B. mit unserem feuerroten PAPAmobil gefüllt mit ganz viel

Aktions-, Spiel- und Werkmaterial. Zum Kennenlernen laden wir interessierte Männer zu einem Workshop gemeinsam mit den aktiven Teamern ein, in dem es darum geht, wie mit Vätern und ihren Kindern im Kindergartenalter bei einer Vater-Kind-Aktion kurze improvisierte Stegreif-Spielszenen entwickelt und aufgeführt werden können.

Den Workshop leitet Stefan Becker vom renommierten "Spielraumtheater" aus Kassel.

V1601 / Stefan Becker, Stefan Sigel-Schönig, Dr. Klaus-Peter Lorenz Kassel

Kirchliche Fort- und Ausbildungsstätte
So. 21.10. / 14:30 - 18:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldungen: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck, Männerarbeit
Tel: 0561 9378-477
fax: 0561 9378-417
Stefan.Sigel@ekkw.de
Anmeldung bis: 14.10.

aktive Väter 2018 I

Ausbildung für Vater-Kind-Angebote

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

Wochenendseminar

- Einführung in die Ausbildung
- Mein Bild vom Vatersein
- Männerrollen gestern und heute
- Entwicklungsphasen:
Was kann man mit Kindern in welchem Alter machen?
- Väter aktivieren – Leitungsverhalten in der Vater-Kind-Arbeit
- Gesprächsführung in Väterrunden
- Gruppendynamik und Konfliktbearbeitung in Theorie und Praxis

Die insgesamt sechs 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.

V1600 / Dr. Klaus-Peter Lorenz, Herbert Anacker, Stefan Sigel-Schönig Naumburg-Elbenberg

Ev. Freizeithaus, Haus Waldeck-Marburg, Naumburger Str. 4
Fr. 23.11. / 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 24.11. / 9:00 - 17:00 Uhr
So. 25.11. / 9:00 - 17:00 Uhr
Anmeldungen: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck, Männerarbeit
Tel: 0561 9378-477
fax: 0561 9378-417
Stefan.Sigel@ekkw.de
195,00 EUR für die gesamte Ausbildung.
Leistungen: Ausbildungsgebühr, Unterkunft, Verpflegung

aktive Väter II

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

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

Einführung in die Erlebnispädagogik

Wochenendseminar

Modul 2

- Praxis der Erlebnispädagogik I
- Kooperationsspiele in der Natur
- Geocaching

Mit zahlreichen Übungen zu Sport und Spiel.

V1602 / Stefan Sigel-Schönig, André van de Kamp, Dr. Klaus-Peter Lorenz Habichtswald

Hütte der Kirchengemeinde Kassel-Jungfernkopf, Außenbezirk 6
Sa. 9.2. / 10:00 - 17:00 Uhr
Anmeldung direkt an: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck - Männerarbeit: 0561-9378 477
erwachsenenbildung@ekkw.de .
Treffpunkt: Parkplatz Herkules.
195,00 EUR Teilnehmergebühr für die gesamte Ausbildung inkl. Unterkunft und Verpflegung - Preis für einzelne Module bitte erfragen!

aktive Väter III

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

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

Kreative Methoden in der Vater-Kind-Arbeit

Wochenendseminar

Modul 3

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

- Werkstatt „Sockentheater“: Sockenpuppen werden hergestellt und auf die „Bühne“ gebracht.



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 (Dienhaus, Schule,...) eine Entspannung erfahren
- eine Schullaufbahn einschlagen, die ihren Fähigkeiten bzw. ihrer Intelligenz angemessen ist
- ihre Les- und Rechtschreibstörungen 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



Foto: Peter Nimsch/pixelto.de

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

V1603 / Dr. Klaus-Peter Lorenz, Torge Peterson, Thomas Hölscher Kassel

Kulturbahnhof, Bahnhofsplatz 1
Sa. 30.3. / 10:00 - 17:00 Uhr
Anmeldung direkt an: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck - Männerarbeit: 0561-9378 477
erwachsenenbildung@ekkw.de
195,00 EUR für die gesamte Ausbildung inkl. Verpflegung und Unterkunft - Preis für einzelne Module bitte erfragen!

aktive Väter IV

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

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

Praxis der Erlebnispädagogik II - Naturcamp

Wochenendseminar

Modul 4
Praxis der Erlebnispädagogik - lernen, sich zu reduzieren

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

V1604 / Stefan Sigel-Schönig, André van de Kamp, Dr. Klaus-Peter Lorenz Gersfeld-Dalherda (Rhön)

Sa. 25.5. / 12:00 - 23:59 Uhr
So. 26.5. / 8:00 - 12:00 Uhr
Anmeldung direkt an: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck - Männerarbeit: 0561-9378 477
erwachsenenbildung@ekkw.de
195,00 EUR für die gesamte Ausbildung inkl. Unterkunft und Verpflegung - Preis für einzelne Module bitte erfragen!

aktive Väter VI

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

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

Organisation, Rechtliches, Ausbildungsabschluss

Wochenendseminar

Modul 6
Diesem Ausbildungsschritt geht ein Praxisseminar (Modul 5) in Form der Mitarbeit bei einem Vater-Kind-Angebot mit Übernachtung voraus.

Auswertung des Praxisseminars
Rechtliche Grundlagen: Aufsichtspflicht u.a.
Planung und Organisation der Angebote
Abschluss der Ausbildung

V1606 / Herbert Anacker, Stefan Sigel-Schönig, Dr. Klaus-Peter Lorenz Naumburg-Elbenberg

Ev. Freizeitheim, Haus Waldeck-Marburg, Naumburger Str. 4
Fr. 23.8.2019 / 18:00 - 22:00 Uhr
Sa. 24.8.2019 / 9:00 - 18:00 Uhr
So. 25.8.2019 / 9:00 - 16:00 Uhr
3 Termine / gebührenfrei
Anmeldung direkt an: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck - Männerarbeit: 0561-9378 477
erwachsenenbildung@ekkw.de
195,00 EUR Teilnehmergebühr für die gesamte Ausbildung inkl. Unterkunft und Verpflegung - Preis für einzelne Module bitte erfragen!

Sockenpuppentheater

Ein Beitrag zum Familientag des Landkreises Kassel

Tagesseminar

Es gibt eine einfache handwerkliche und schauspielerische „Technik“, mit der die Großen mit den Kleinen ins Tun und ins Spiel miteinander kommen: Sockenpuppen-Theater. Dabei ist es nicht schwer, aus einer großen Socke mit Knöpfen, Bändern und Accessoires aus der Restekiste eine lustige, erschreckende oder eben ganz „besondere“ Puppe werden zu lassen. Und die lässt sich „auf der Hand“ auch leicht spielen. Fehlt nur noch das Drehbuch? Wie wäre der Klassiker vom Kind, das dem Papa zwei Eier bringen sollte, und dabei unterwegs eines zerbrach? Leider: Ausgerechnet Papas Ei - ging entzwei...

V1610 / Dennis Beer, Kunal Kureja Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
So. 26.8. / 13:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei
Ohne Anmeldung. Es spielt immer ein Team aus einem Großen und einem Kleinen. Das kann sich auch vor Ort finden.
Geignet ab 5 Jahren.

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





Das Papamobil - nicht nur für Aktive Väter

Ein Beitrag zum Familientag des Landkreises

Tagesseminar

Rund um das feuerrote PAPAmobil können Väter (und Mütter) mit ihren Kindern spannende Aktionen erleben, wie ein Wildschwein mit Pfeil und Bogen erlegen, Dosenschießen mit der Kübelspritze oder Schluchten auf der Slackline überwinden.

Bei gutem Wetter kann auch die „Erstbesteigung“ des PAPAmobils mit einem herrlichen Blick über Kassel erfolgen. ...

V1611 / N.N.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Treffpunkt: Haupteingang

So. 26.8. / 13:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei
Ohne Anmeldung. Es spielt immer ein Team aus einem Großen und einem Kleinen. Das kann sich auch vor Ort finden.
Geeignet ab 5 Jahren.

Aktiv sein - für Groß und Klein

Draußen-Spiele mit André van de Kamp

Tagesseminar

V1612 / André van de Kamp

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Treffpunkt: Haupteingang

So. 26.8. / 13:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei
Ohne Anmeldung. Es spielt immer ein Team aus einem Großen und einem Kleinen. Das kann sich auch vor Ort finden.

Fotografische Spurensuche in der Grünen Nordspitze - Alte Schätze neu gehoben

Fotografien aus den vhs-Kursen von Diethard Rindermann

Der Trendelburger „Lichtbildner“ Diethard Rindermann ist seit Jahren für die Volkshochschule mit Fotoseminaren in der Region unterwegs. Seine Heimat in der „grünen Nordspitze“ des Landkreises ist dabei vorzugsweise sein „Arbeitsfeld“: Mit Jugendlichen einer gemischten Gruppe gemeinsam mit Menschen mit Behinderung im Tierpark Sababurg, auf der Trasse der ehemaligen Carlsbahn von Hümme nach Carlshafen Bahnhof linkes Ufer. Oder in der Kurstadt selbst mit der Frage nach den sichtbaren Umbrüchen der jüngeren Stadtgeschichte.

Eine kleine Auswahl der Fotografien präsentiert Diethard Rindermann zum „Familientag“ im Kasseler Hermann-Schafft-Haus. Er wird anwesend sein, und über seine für den Herbst geplanten Kurse und selbstverständlich auch über die kreative Arbeit mit der Kamera Auskunft geben.

V1613 / Diethard Rindermann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

So. 26.8. / 13:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei

Welt und Umwelt

Das Weltall selbst erkunden

Himmelsbeobachtungen mit leistungsfähigen Instrumenten an insgesamt fünf Abenden stehen im Mittelpunkt des Astronomiekurses für Fortgeschrittene. Wie sind Galaxien aufgebaut? Wie entstehen Sterne? Welche Eigenschaften haben die Planeten und andere Objekte in unserem Sonnensystem? Diesen und weiteren Fragen wird sich der Kurs widmen und dabei in Kooperation mit der Volkssternwarte Rothwesten die Instrumente der Sternwarte für die Beobachtungen nutzen können. Treffpunkt für den Kursauftakt ist das Naturparkzentrum auf dem Dörnberg bei Zierenberg.

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

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

Zusatztermine nach Absprache sind möglich.

V1702 / Ralf Gerstheimer

Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13

Mo. 10.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 Termine / 27 €

Der Garten im Jahreslauf

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

Termine: 11.9.2018, 16.10. 2018, 6.11. 2018, jeweils 18 - 19:30 Uhr

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

Maximal 10 Teilnehmende

V1704 / Andrea Kölzer, Gärtnerin und

Freiraumplanerin

Kassel

Wahlebachweg 107, Garten

Di. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 3 Termine / 27 €

SYLT
Jugendseeheim

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

Angebote für alle



Dendrologische Führung im Bergpark Wilhelmshöhe

Im Fokus dieser Bergparkführung stehen die botanischen Kostbarkeiten. Nebenbei finden die Geschichte des Parks, die Prinzipien des Englischen Landschaftsgartens im Vergleich zu den vorangegangenen gärtnerischen Idealen Beachtung. Dabei wird der Blick auch einmal auf die Evolutionsgeschichte der Pflanzen gerichtet. Ebenso machen wir uns Gedanken darüber, aus welchen Erdteilen, wie, wann und durch wen sie zu uns kamen. Wir sprechen über ihre bevorzugten Lebensräume oder fragen uns, wie und warum es zur Herbstfärbung kommt. Nebenbei bleibt auch noch Raum für Mythen, Heilkunde und die Poesie.

V1705 / Eva Karner
Kassel

Wahlebachweg 107, Garten
Di. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 3 Termine / 27 €

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.

V1706 / Karsten Obermann
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 20.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 14 Termine / 76 €

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.

V1707 / Ursula Bock
Calden

Schloss Wilhelmsthal, Lindenrondell (gegenüber vom Schloss)
Sa. 8.9. / 10:00 - 13:00 Uhr / 11 €

Biologie und Mythologie des Waldes

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

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

Von der Biologie der Bäume über märchenhafte Erzählungen bis zum uralten Internet-Geplauder der Gewächse erzählt Diplom-

Biologin Felicia Molenkamp viel Wissenswertes, Kurioses sowie Amüsantes über das Wunder „Baum“. Selbstverständlich stellt die Kursleiterin auch Rezepte für die kulinarische Zubereitung oder zur Heilanwendung unserer einheimischen Gehölze vor. Lassen Sie sich überraschen von den Botschaften der Bäume und ihrer ökologischen Bedeutung für unser Leben. Nur mit Anmeldung bei der Volkshochschule.

Treffpunkt: Straßenbahn Endstation Linie 8

V1709 / Felicia Molenkamp, Diplom-Biologin
Kassel

Hessenschanze
Di. 2.10. / 16:00 - 19:00 Uhr / 10 €

Die Welt des Unsichtbaren

Das Mikroskop als Hobby

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 Mikroskosmos 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

V1710 / Wolfgang Grigoleit
Kassel

vhs, Wilhelmshöhe Allee 19 - 21, Raum 404
Sa. 27.10. / 11:00 - 14:00 Uhr / 16 €

Wildfrüchte in Kassel - Exkursion in die Karlsau

Im Spätsommer und Herbst leuchten an vielen unserer heimischen Büsche und Bäume die Früchte – auch auf Kasseler Stadtgebiet! Ob Kornelkirsche, Vogelbeere, Berberitze, Walnuss, Holunder, Hagebutte, Brombeere u.v.m., unsere heimischen Wildfrüchte faszinieren durch ihren raffinierten Geschmack und ihren Vitaminreichtum. Die Verwendungsmöglichkeiten gehen weit übers Marmeladekochen hinaus: Viele Früchte passen zu herzhaften Speisen; manche werden nicht in der Küche, sondern zu ganz anderen Zwecken verwendet. Wir befassen uns damit, wie man sie sicher erkennt und was man aus ihnen herstellen kann.

Treffpunkt: vor dem Hauptportal der Orangerie.

V1711 / Dr. Sarah Thelen
Kassel

Orangerie
Fr. 21.9. / 14:00 - 17:00 Uhr / 10 €



Regionale Lebensmittel und die Länder des Südens I

„Das System Milch“ - vom Bauernhof zur Globalen Industrie

In Kooperation mit dem „Umwelthaus Kassel“

Gefördert durch das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

Am Dienstag wird um 19 Uhr im Umwelthaus die Dokumentation „Das System Milch“ vorgeführt, und zur Diskussion darüber eingeladen.

Eine Genmutation hat in Nordeuropa die Milch für viele im Erwachsenenalter verträglich gemacht. Dieser Überlebensvorteil ließ über die Jahrtausende die Milchviehwirtschaft sich entwickeln. Was hat die heutige konventionelle Milchproduktion mit dem Roden der Regenwälder und gentechnisch veränderten Pflanzen zu tun? Welche Auswirkungen haben die subventionierten Exporte der intensiven Milch-Produktion in den Ländern des Südens wie im Senegal?

Am Samstag wird eine Exkursion zum Milchviehbetrieb mit Molkerei „Birkenhof“ der Kommune Niederkaufungen angeboten. Dort präsentiert sich deren Milch- und Käseproduktion in Bioqualität und es darf probiert werden.

Treffpunkt ist um 10 Uhr am Umwelthaus Kassel, Abfahrt mit der Tram um 10:14 Uhr. Ab 11 Uhr werden vor Ort das Betriebskonzept, die Milchviehhaltung und die Käseproduktion vorgestellt.

Ab 13 Uhr können delikate Käse und weitere Produkte verkostet werden. Rückfahrten sind ab 15:20 Uhr halbstündlich möglich.

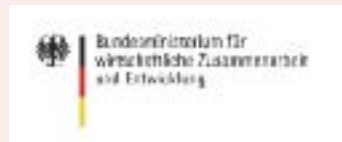
www.regional-optimal.de

V1723 / Jann Hellmuth Kassel

Umwelthaus, Wilhelmsstr. 2
Di. 21.8. / 19:00 - 22:30 Uhr
Sa. 25.8. / 10:00 - 16:00 Uhr
2 Termine / 10 €

Die Kosten für die Lebensmittel und die Fahrt sind inbegriffen!
Anmeldung bis: 14.8.

Gefördert durch das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung.



Regionale Lebensmittel und die Länder des Südens II

„Auch Kartoffeln müssen sein, denn die schmecken immer fein“

In Kooperation mit dem „Umwelthaus Kassel“

Gefördert durch das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

Exkursion

Wo kommen die so geschätzten und gesunden „deutschen“ Kartoffeln eigentlich her? Wie und wofür wurden sie historisch schon genutzt? Mit der Wiederentdeckung und Verbreitung der vielen Sorten wird in den Anden versucht, den Folgen des Klimawandels zu begegnen.

Alte und rare Sorten aus dem Bioanbau des Betriebs „Wildwuchs“ mit ihren Eigenschaften werden vorgestellt und gemeinsam kann probiert werden.

Am Dienstag stehen ab 20:30 Uhr Filme, Materialien und Diskussion auf dem Programm.

Ab 19:00 Uhr das Kochen und die Verkostung von zehn alten und raren Kartoffelsorten mit dem Biobetrieb „Wildwuchs“ aus Frankershausen.

Am Samstag wird eine Exkursion zum Eschenhof in Altenhasungen angeboten. Treffpunkt 9:30 Uhr Umwelthaus, los geht es um 9:50 Uhr mit der Regiotram.

Ab 11 Uhr stellt ein Vortrag auf dem Biohof das Betriebskonzept und den Kartoffelanbau im Besonderen vor.

Um 13 Uhr geht es aufs Feld: Die Teilnehmer lernen den Kartoffelanbau in Bioqualität kennen und helfen bei der Kartoffellese. Natürlich gehört zum zünftigen Abschluss ein Kartoffelfeuer dazu. Der Beutel für die „eigenen Kartoffeln“ sollte mitgebracht werden.

www.regional-optimal.de

V1724 / Jann Hellmuth Kassel

Umwelthaus, Wilhelmsstr. 2
Di. 18.9. / 19:00 - 22:30 Uhr
Sa. 22.9. / 9:30 - 17:00 Uhr
2 Termine / 10 €

Die Kosten für die Lebensmittel und die Fahrt sind inbegriffen!
Anmeldung bis: 11.9.

Gefördert durch das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung.





Gartengestaltung

Grüne Ideen für den Garten

Verwünschen, formal oder ganz individuell, vielleicht auch pflegeleicht – im Garten kann jeder seine eigenen, kreativen Ideen umsetzen und sich so sein eigenes Stück Paradies schaffen. Egal, ob Sie Ihren Gartentraum schon verwirklicht haben, einen ganz neuen Garten planen oder einen bestehenden umgestalten wollen – hier treffen sich alle Garteninteressierten für den Austausch von Erfahrungen, Ideen und Inspirationen mit einer erfahrenen Gartenarchitektin. Was ist in einem Garten wichtig? Sind es Pflanzen, Wege oder Räume zum Sitzen? Es werden beispielhaft wichtige Fragen gemeinsam geklärt, von der Gestaltung des Gesamtkonzepts bis hin zur Auswahl der Pflanzen. Anhand von Praxisbeispielen wie Fotos und Plänen sowie der Besichtigung ganz unterschiedlicher Gärten in der Umgebung werden schließlich die gewonnenen Erkenntnisse noch einmal vertieft.

V1714 / Karin Eichhorn Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Mo. 12.11. / 18:00 - 20:15 Uhr
Mo. 19.11. / 18:00 - 20:15 Uhr
Fr. 23.11. / 17:00 - 19:15 Uhr
3 Termine / 36,50 €
Anmeldung bis: 5.11.

Obstbaumschnitt

Für Ungeübte und Fortgeschrittene

Tagesseminar

Damit qualitativ hochwertiges und gesundes Obst geerntet werden kann, ist ein Mindestmaß an Schnitt und Pflege notwendig. Dazu werden die grundlegenden Wachstumsgesetze vermittelt und ein Schnittsystem, angelehnt an den Öschbergschnitt, gelehrt. Nach einer theoretischen Einführung wird das erworbene Wissen an einem Obstbaumbestand zur Übung praktisch angewandt.

V1715 / Patricia Saif Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 24.11. / 9:00 - 16:45 Uhr / 28 €
Anmeldung bis: 13.11.
Schnittwerkzeug bitte mitbringen!

E-Mobilität von Volkswagen

Besichtigung der Getriebeproduktion - Fachvortrag Elektromobilität

Exkursion

Volkswagen will der Marktführer „Elektromobilität“ werden. „An der weiteren Elektrifizierung unserer Flotte führt kein Weg vorbei. Wir setzen voll auf e-Mobility“, sagt Dr. Heinz-Jakob Neußer, Mitglied des Markenvorstands für den Bereich Technische Entwicklung der Volkswagen AG und Leiter der Aggregateentwicklung im Volkswagen Konzern.

Volkswagen treibt die Entwicklung selbst voran. „Wenn Elektromobilität greift, wird sie ein Massenphänomen werden.“ Bereits heute kosten 100 Kilometer gefahrene Strecke in einem e-Golf oder e-up! nur etwas mehr als 3 Euro. Auch wenn es noch etwas Zeit brauchen wird, um mehr Menschen von den Vorteilen zu überzeugen, glaubt Neußer an ihren Erfolg: „Ich glaube, in weniger als zehn Jahren werden wir so weit sein.“

V1725 / Dr. Klaus-Peter Lorenz Baunatal-Altenbauna

VW-Werk, Hauptwache, Rudolf-Leiding-Platz 1
Di. 6.11. / 14:00 - 16:15 Uhr / gebührenfrei
Auf dem gesamten Werkgelände gilt Fotografier- und Filmverbot.
Anmeldung bis: 25.10.

Bauen und Technik

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.

V1744 / Michael Rohde, Möbeldesigner Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Di. 11.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 43 €

Der richtige Weg zur Haussanierung – teure Fehler vermeiden

Vortrag und Beantwortung von Fragen

In diesem kompakten Vortrag erhalten Sie konkrete Tipps für die Sanierung des eigenen Hauses, bzw. Hinweise darauf, was Sie überprüfen sollten, bevor Sie eine gebrauchte Immobilie erwerben. Aus dem Inhalt: nasse Keller, undichte Dächer, Fensteraustausch, Risse, Schimmel, Drainage, Hausentwässerung, Rückstau, Dämmung, Wärmedämmverbundsysteme, neue Bäder, neue Heizung, Anzeige- bzw. Genehmigungspflicht usw.

Ihr Referent: Dipl.-Ing. Volkhard Bouchon hat selbst über 30 Jahre Erfahrung im schlüsselfertigen Hochbau und ist seit vielen Jahren auch als Sachverständiger sowie in der Qualitätssicherung tätig. Daher werden praktische Beispiele, aktuelle Fragen und die neuesten Entwicklungen beim Bauen behandelt. Natürlich bleibt auch immer Zeit für eigene Fragen.

Wenn Sie vorhaben, umzubauen, zu sanieren oder eine gebrauchte Immobilie zu erwerben, sollten Sie auf keinen Fall auf diesen Vortrag verzichten!

V1745 / Volkhard Bouchon, Ulrike Vater Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 19.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 €

Bauen - kein Buch mit sieben Siegeln

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

V1746 / Volkhard Bouchon Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 2.11. / 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 3.11. / 9:00 - 18:00 Uhr / 43 €



Planen

Beraten

Fördern

Unterstützen

Zweckverband Raum Kassel

Ständeplatz 13

34117 Kassel

Telefon 0561 - 10 970 - 0

Telefax 0561 - 10 970 - 35

info@zrk-kassel.de

www.zrk-kassel.de



AHNATAL • BAUNATAL • CALDEN • FULDA BRÜCK • FULDATAL • KAUFUNGEN • STADT KASSEL • LK KASSEL • LOHFELDEN • NIESTETAL • SCHAUMBURG • VELLMAR



Länderkunde



Von Königsberg durch das Baltikum nach Sankt Petersburg - Film-Diashow

Entdecken und erleben Sie die Naturschönheiten und viele historische Stätten der baltischen Staaten während einer unterhaltsamen Film-Diashow.

Der Reisefotograf Matthias Hanke war mehrfach in Nord-Ost-Europa unterwegs. Im letzten Jahr begab er sich mit einem fast 50 Jahre alten Ford Taunus erneut auf die Reise nach Litauen, Lettland und Estland – drei kleine Länder, verschieden, aber doch durch eine gemeinsame Geschichte geprägt. Mitgebracht hat er eine Fülle von spannendem und stimmungsvollem Bild- sowie Filmmaterial über diese Region.

Der Vortrag wird wie immer live und in moderner HDV - Technik präsentiert. Die Reisebilder, Filmsequenzen und unterhaltsamen Erzählungen von Matthias Hanke machen Lust darauf, diese wenig bekannte und vielfältige Region Europas selbst zu erkunden.

V1801 / Matthias Hanke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 29.10. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €



Mein Vietnam

Digitaler Lichtbildvortrag

Vortrag

Mein Vietnam: Ein Land mit vielen Gesichtern. Traumhafte Städte, überwältigende Landschaften, freundliche Menschen und die schicksalshafte Geschichte Vietnams ziehen Touristen magisch an. Auf unserem Reiseweg, der uns von Hanoi, über die Halong Buch, die Bergregion Sapa mit den buntgekleideten Bergvölkern, dem Küstenort Da Nang und der alten Kaiserstadt Hue führt, erleben wir viele Geschichten.

Es geht weiter nach Ho Chi Minh Stadt, dem ehemaligen Saigon, und dem Cu Chi Tunnel-system der vietnamesischen Soldaten. Das Mekongdelta im Süden von Vietnam bildet den Abschluss der virtuellen Reise.

Im live kommentierten HDAV Vortrag entstehen angesichts der Vielfalt des Landes durch grandiose Bilder. Filmsequenzen und originale Töne beeindruckend und lassen Vietnams Besonderheiten wie zum Beispiel das Wasserpuppentheater entdecken.

Reiner Kerner Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Saal
Fr. 16.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 €



Kultur



Kultur macht stark

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

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

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

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

Ansprechpartner/-innen

Literatur | Lesungen | Kunst | Fotografie

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

Regina Piller, Hofgeismar
Tel. 05671-8001 2222 | 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

André Tentrop, Kassel
Tel. 0561-1003 1694 | andre-tentrop@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 der Kasseler Sparkasse



Foto: Dirk Skiba

Dagmara Kraus und die Werkstatt Rixdorfer Drucke „Spiel, Satz, Druck – die Rixdorfer zurück in Berlin“

Lesung

„Der Setzkasten ist der Setzkasten ist der Spielplatz auf'm Setzschiff für's gemischte Doppel: Wortwelt versus Druckwelt? Welt-druck - Eindruck - Überdruck - Ruckzuck - Hirnfuck - Ausdruck. Ansage aus der Takelage vom Liniengericht: „Nun nehm' Se mal'n bißchen Druck aus Ihr'n Köppen, meine Damen und Herren! Oder denken Sie, Sie könn' Witze machen mitter Obrschkeit?“ Yes Käptn! Aufschlag, Anschlag... Das Match der Verse wie des Vergnügens endet im Doppelsieg des Be-glücktwerdens gegen's Ver-rücktwerden. Der Text steht. Das Sinnsegel weht und trifft ins Schwarze. Mittenmang herumschwimmende Setzkasteneindringlinge: Zwiebel-fische. Alle auf Deck! Und nicht: aus'm Rahmen fallen! Endrunde: Grand Slam krasser Typotypen, gut trainiert, arrangiert, farbfroh angeschmiert. Die aktuelle Spielfolge aus der Rixdorfer Hand-setzerei: Nicht nur vom Hörensagen, sagt das Gehör, druckt die Presse das Beste: Schriftstel-ler - Schriftsetzer - Showdown ahoi!“ (Kerstin Hensel)

Dagmara Kraus Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 25.8. / 19:00 - 21:00 Uhr / 12 €
Platzreservierungen nimmt die Märchenwa-
che unter Tel. 05601-925678 entgegen!
Vorverkauf: 10,00 Euro

Semesterauftakt der vhs Region Kassel

Lesung

N.N.

Hofgeismar

Tierpark Sababurg, Elchlodge
Do. 6.9. / 18:30 - 19:15 Uhr / gebührenfrei

Weltkrieg 1914 bis 1918

*Doch wenn wir erst am Kreml siegen -
wird man auch wieder Semmel kriegen.*

Sabine Wackernagel und Valentin Jeker

Sabine Wackernagel und Valentin Jeker lesen Gedichte, Aufrufe, Briefe und Tagebucheintra-
gungen aus der Zeit des Ersten Weltkrieges.
Diese Texte handeln von all den größtenwahn-
sinnigen Träumen der Kriegsbejaher, den irr-
witzigen Lügen der Generäle und der grausamen
Realität derer, die das ausbaden mussten.
Es geht um die Ängste der Soldaten, die Hoff-
nungen der Daheimgebliebenen, die versteck-
ten Freuden der Schmarotzer und die Tricks,
mit nichts das Überleben zu meistern. Es kom-
men Schriftsteller, Maler und Komponisten zu
Wort, aber auch der sogenannte kleine Mann.
Gedichte von Tucholsky und Ina Seidel, Briefe
von Richard Strauss und Käthe Kollwitz,
Schriftliches aller Art von vielen Zeitzeugen
vermitteln ein schillerndes Bild dieser Jahre.

Sabine Wackernagel, Valentin Jeker Breuna

Kulturscheune, An der Kirche 1
Di. 11.9. / 19:00 - 20:45 Uhr / 7 €

Der Schachautomat

Robert Löhr liest

Wien, 1770: In Schloß Schönbrunn findet eine
aufsehenerregende Premiere statt: Wolfgang
von Kempelen präsentiert vor den Augen Ma-
ria Theresias seinen Schach spielenden Auto-
maten. Schon bald wird die von da an in Preß-
burg ausgestellte Sensation zum beliebtesten
Schaubjekt im ungarischen Königreich. Dabei
ist die Wundermaschine nichts weiter als eine
brillante Täuschung: Der zwergwüchsige Italie-
ner Tibor lenkt den »Schachtürken« aus dem
Innern. Bisher von der Gesellschaft ausgesto-
ßen, genießt er in der fremden Haut die Aner-
kennung der Männer und die Bewunderung
der Frauen. Als eine schöne Aristokratin unter
mysteriösen Umständen zu Tode kommt, wird
der Maschinenmensch das Ziel von kirchlicher
Hetze und adligen Intrigen.

Robert Löhr Bad Karlshafen

Antiquariat Schäfer, Gewölbekeller,
Conradstr. 2
Do. 13.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 €
Abendkasse öffnet früh!

Ein schönes Paar

Gert Loschütz liest

Beim Ausräumen seines Elternhauses stößt der
Fotograf Philipp auf einen Gegenstand, der in
der Geschichte seiner Eltern eine entschei-
dende Rolle gespielt hat. Die beiden, Herta und
Georg, waren ein schönes Paar. Philipp erin-
nert sich an ihr junges Liebesglück, ihre Hoff-
nungen und Gefährdungen, an die überstürz-
te Flucht seines Vaters aus der DDR in den
Westen. Das hätte, da ihm die Mutter und der
Junge ein paar Tage später folgten, der Be-
ginn eines erfüllten Lebens sein können, tat-
sächlich aber trug die Flucht den Keim des
Unglücks in sich. Nach und nach geht Philipp
das Paradoxe der elterlichen Beziehung auf:
Dass es die Liebe war, die ihre Liebe zerstörte.
Damit aber ist die Geschichte, die auch sein
Leben überschattet hat, nicht vorbei. Am Ende
stellt er fest, dass Herta und Georg all die Jah-
re über miteinander verbunden waren, auf ei-
ne Weise, die sie niemandem, nicht einmal
sich selbst, eingestehen konnten.
Ein ergreifender Roman über Liebe und Ver-
gänglichkeit vor dem Hintergrund der deut-
schen Teilung.

Gert Loschütz Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 22.9. / 19:00 - 21:15 Uhr / 14 €
Platzreservierungen nimmt die Märchenwa-
che unter Tel. 05601-925678 entgegen!
Vorverkauf: 12,00 Euro

Theater der Nacht - zu Gast in Hümme

Der Wunschpunsch - nach Michael Ende

Der dicke Kater „Maurizio di Mauro“ und der
zerrupfte Rabe „Jakob Krakel“ finden heraus,
dass der geheime Zauberrat „Beelzebub Irr-
witzler“ und seine Tante „Tyrannja Vamper!“
üble Ganoven sind.

Mit Hilfe des sagemuwobenen, satanarchäo-
lügenalkohöllischen Wunschpunsch wollen
sie die ganze Welt vernichten, um die eigene
Haut zu retten.

Was können zwei so armselige, lausige Vie-
cher wie der Kater und der Rabe dagegen
tun?

Diese Inszenierung wurde gefördert vom Land
Niedersachsen und der Lotto-Stiftung.

Ein Tisch- und Klappmaulfigurenspiel und ein
wenig „Comedy-Acting“ (Komödien-Schau-
spiel).

Mit dieser Inszenierung war das Theater zu
Gast in der Reihe Theater des Monats in Nord-
rhein-Westfalen, beim Puppenspielfestival in
Gernsbach, in Bärenfels (Erzgebirge), in Hürt-
genwald (Eifel), im Westerwald, etc.
Für Erwachsene, ab 10 Jahren, ca. 140 Min.
(mit Pause).

Ruth und Heiko Brockhausen Theater der Nacht

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Saal
Fr. 19.10. / 20:00 - 22:20 Uhr / 12 €



Finland, Matti und Co.

Musikalisch umrahmte Lesung mit Eberhard Apffelstaedt

In Zusammenarbeit mit der Deutsch-Finnischen Gesellschaft

Vier amüsante und kurzweilige Bücher über die Finnen und ihr Land hat Eberhard Apffelstaedt inzwischen verfasst: „Finnen? Finnen!“, „Mehr Finnen? Mehr Finnen!“, „Kuckuck! ruft der Elch“ und, ganz neu, „Finland, Matti und Co.“ Apffelstaedt, seit über 40 Jahren mit einer Finnin verheiratet, fühlt sich in Finnland wie zu Hause – „trotz und wegen der viel beschworenen Schnaken, der durchaus bemerkenswerten finnischen Küche und der unfassbaren Sportbesessenheit der Finnen“, wie er sagt ...

Während Apffelstaedt in den ersten Bänden liebevoll-ironisch die besondere Spezies der Nordländer schildert, speziell am Beispiel seines besten finnischen Freundes Matti, kommt Matti mit Ehefrau Päivi in „Kuckuck! ruft der Elch“ erstmalig nach Deutschland: Gelegenheit, mittels Mattis sehr individuellen Umgangsformen auch deutsche Schrullen humorvoll überzeichnend aufs Korn zu nehmen. Im aktuellen Buch reist die skurrile Familie Macht-niks im orange-grünen Kleinbus erstmalig nach Norden.

Eberhard Apffelstaedt Lohfelden

ASB-Mehrgenerationenhaus, Friedrich-Ebert-Ring 25c

Sa. 20.10. / 17:00 - 19:00 Uhr / gebührenfrei

Einlass ab 16:30 Uhr.

Kontakt und Platzreservierungen bei Frau Neuer, Tel: 0561-9518750

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 hör-

te 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 Splintern 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 Zierenberg

Ev. Stadtkirche, Poststr. 17

Sa. 20.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 10 €

Einlass und Abendkasse ab 17:30 Uhr.

Vor der Zunahme der Zeichen

Senthuran Varatharajah liest

In Kooperation mit der Evangelischen Akademie und HogKultur

Senthuran Varatharajah wurde 1984 in Sri Lanka geboren. Die Familie floh vor dem Krieg nach Deutschland. In einem Asylbewerberheim konvertierte sein Vater, ein Hindu, zu den Zeugen Jehovas. Der Junge lernt Deutsch mit der Bibel. In Marburg studiert er Philosophie, ev. Theologie und Kulturwissenschaft. Heute lebt er in Berlin. Sein Roman „Vor der Zunahme der Zeichen“ beleuchtet die Fragen der Identität, der Denkens in einer neuen Sprache und Religion. Er reflektiert ungemein scharfsinnig sich selbst und unsere Zeit. Seine Gedanken fließen in Worte, die zum Roman werden. Es ist die Geschichte von zwei Studierenden zwischen Berlin und Marburg. Zwei junge Menschen, die sich in Deutschland kennenlernen und sich von ihrer Herkunft in Sri Lanka und dem Kosovo erzählen. Sie beschreiben in diesem Dialogroman ihre Kindheit und Gegenwart auf Facebook und kommen sich auf diese Weise unglaublich nah, ohne sich zu sehen.

Senthuran Varatharajah Hofgeismar

Gustav-Heinemann-Schule, Adolf-Häger-Str. 8

Mo. 22.10. / 19:30 - 21:30 Uhr / 5 €

Besuch beim Hasen - von Christian Oster

Stefan Becker liest zum „Tag der Bibliotheken“

Für Kinder ab 7 Jahren, - und zur Freude aller „Großen“

Fuchs, Hase und Igel, und auch noch die Waldmaus, sind Tiere, die in vielen Geschichten zu finden sind. Aber alle zusammen? Das kann ja nur spannend werden.

Der Hase ist in einen neuen Bau gezogen. Um seine Nachbarn, Waldmaus und Igel, auf sich aufmerksam zu machen, schraubt er eine wunderschöne Klingel an seine Haustür. Als es mitten in der Nacht klingelt, wundert er sich, denn der Fuchs höchstpersönlich steht vor der Tür und drängelt sich herein. Was hat er vor? Da klingelt es wieder und die Waldmaus kommt herein und wird sofort vom Fuchs gefangen. Als dann auch der Igel in die Falle des Fuchses tappt, sieht es schlecht aus. Da hat der Fuchs nun alle Tiere zusammen und freut sich auf ein dreigängiges Abendessen, bis es noch einmal klingelt. Gibt es noch ein Tier, das er fressen kann? Eilig geht er zur Tür und erlebt eine unangenehme Überraschung.

Stefan Becker Baunatal-Altenbauna

Stadtbücherei, Veranstaltungsraum,
Marktplatz 14

Mi. 24.10. / 16:30 - 17:30 Uhr / gebührenfrei



ROKI - mein Freund mit Herz und Schraube

Lesung

Paul macht Augen, als er entdeckt, was der neue Untermieter in seiner Werkstatt verbirgt: Adam Botumil ist Erfinder und sein neuester Clou ist ein kleiner selbstlernender Roboter! Roboterkind Roki ist blitzgescheit, und in null Komma nix lernt es sprechen, laufen, aufräumen, lachen – und sogar rülpsen. Als bahnbrechende Erfindung muss Roki unbedingt geheim bleiben und darf Adams Werkstatt nicht verlassen. Aber ...

Rokis Roboterhirn ist hungrig nach Neuem, und schon bald wird dem neugierigen Knirps langweilig. Als Roki ausbüxt, um die Welt zu erkunden, setzt Paul alles daran, seinen Roboterfreund wieder einzufangen ...

Musikalische Lesung mit viel Live-Musik und Action zum Mitmachen - typisch Andreas Hüging eben!

Andreas Hüging Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Saal

Fr. 26.10. / 10:00 - 11:30 Uhr / 3 €



Ein mögliches Leben

Hannes Köhler liest

Das ist nicht nur die Geschichte von Franz, der als deutscher Kriegsgefangener in den USA war. Jahrzehnte später reist er mit seinem Enkel Martin nach Amerika, an die Orte, die Franz seit seiner Gefangenschaft 1944 nicht mehr gesehen hat. Martin lässt sich auf dieses Abenteuer ein, obwohl er den Großvater eigentlich nur aus den bitteren Geschichten seiner Mutter kennt. Zwischen den Ruinen der Barackenlager und durch die Begegnung mit den Zeugen der Vergangenheit werden in dem alten Mann die Kriegsjahre und die Zeit danach wieder lebendig. Und endlich findet er Worte für das, was sein Leben damals für immer verändert hatte. Mit jeder Erinnerung, mit jedem Gespräch kommt Martin seinem Großvater näher, und langsam beginnt er, die Brüche zu begreifen, die sich durch seine Familie ziehen. Er erkennt, wie sehr die Vergangenheit auch sein Leben geprägt hat, und sieht seine eigene familiäre Situation in einem neuen Licht.

Hannes Köhler
Wolfhagen

Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29
Fr. 26.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / 10 €
Vorverkauf in der Buchhandlung Mander,
Wolfhagen, Tel: 05692-5703.
info@mander.de
Auf Wunsch werden dort Karten auch reserviert.
Regionalexpress ab Kassel-Wilhelmshöhe, stündlich. Fahrzeit 31 Minuten.

Konsul Deißerth oder: Das Vermögen, das niemand wollte

Jürgen Strothmann liest

„Der Konsul oder Das Vermögen, das niemand wollte“ ist eine Erzählung. Sie ist in den späten 60er Jahren des 19. Jahrhunderts in Norddeutschland angesiedelt und erzählt von einem alten Kaufmann, dem Konsul, den der Handel zu einem reichen Mann gemacht hat und der sich nun aus dem Geschäftsleben herausziehen will. Verwitwet und ohne Erben entschließt sich der Konsul, sein überaus großes Vermögen zu verschenken. Doch, wohin er sich auch wendet, niemand scheint

sein Geld haben zu wollen. Bis sich schließlich ein unerwarteter Gast mit einem überraschenden Vorschlag meldet.

Diese wunderbare „volkswirtschaftliche“ Parabel wird zu Gehör gebracht, und merke: Nicht nur Geld regiert die Welt...

Jürgen Strothmann
Immenhausen

Glasmuseum, Am Bahnhof 3
Fr. 26.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / gebührenfrei
Anreise mit der Regiotram gut möglich: 100 Meter Fußweg vom Bahnhof Immenhausen. Vor Ort wird um eine Spende für das Glas-museum gebeten.

Die Zeitenbummlerin

Eine Frau. Ein Fahrrad. Und die Suche nach dem Jetzt.

Claudia Brendler stellt ihren Roman „Die Zeitenbummlerin“ vor.

Ein Lesungs-Event mit viel Musik.

Claudia Brendler ist unterwegs. Undercover und auf dem Fahrrad. Unter dem Pseudonym Leonie Faber hat sie eine Rad-Novel geschrieben. Die Tour ihrer Heldin beginnt an einem glutheißen Julitag auf einem vollbeladenen Citybike mitten in Berlin und führt weit über die Grenzen Deutschlands und über die eigenen Grenzen hinaus.

Ein Buch über das Wagnis, sich auf den Moment einzulassen.

Auf den Moment lässt sich Claudia Brendler auch auf ihrer Gitarre ein, die stets mitreist und mittlerweile ihren ganz eigenen Musikgeschmack entwickelt hat. So kommt es unter anderem zu Flamenco an norwegischen Fjorden und meditativen Happy-Metal-Einlagen.

Claudia Brendler
Immenhausen

Stadt- u. Schulbücherei, Freiherr-v.-Stein-Schule, Kampweg 24
Sa. 3.11. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 €
Einlass ab 15:00 Uhr
Vorverkauf in der Stadt- und Schulbücherei Immenhausen: bucherei-immenhausen@t-online.de
Auf Wunsch werden dort Karten auch reserviert: (05673) 998120

Was es ist

Vertonungen der Gedichte großer deutsch-jüdischer Lyriker

Erinnern und Gedenken...das ist der große Rahmen der 725-Jahresfeier in Zierenberg. Das Chanson Duo CHA-LI-RO aus Kassel macht unter diesem Thema mit dem Konzert „WAS ES IST“ die Gedankenwelt großer deutsch-jüdischer Lyriker erlebbar.

Berührende Vertonungen der Gedichte von Rose Ausländer, Mascha Kaléko, Erich Fried und Bert Brecht werden nuancenreich vorgelesen und in der Moderation mit vielen Details aus dem Leben der allesamt in das Exil emigrierten Poeten ergänzt.

Chansons - poetisch, ironisch, aufgeräumt-melancholisch. Eine unterhaltsame und tief-sinnige Reise in die Musik und Poesie!

Gesang und Moderation : Palmyra Klinnert
Kompositionen und Pianobegleitung: Vadim Krischtopof

Palmyra Klinnert, Vadim Krischtopof
Zierenberg

Ev. Stadtkirche, Poststr. 17
Do. 8.11. / 19:30 - 21:15 Uhr / 12 €
Abendkasse ab 18:30 Uhr

Peter und der Wolf - nordhessisch

Das Theater Lakupaka spielt

Ein Märchen mit Biss - und der Musik von Sergej Prokofiew

In der Kaufunger Version von Lakupaka berichtet erstmals der Wolf die Geschichte aus seiner Sicht. Und weil er sie seinem Enkel erzählt, beginnt sie nun so: „Schon früh morgens war ich unterwegs, mit großem Appetit auf ein nahrhaftes Frühstück...“

Eingeleitet mit Live-Musik, gespielt als Schattentheater, frisch und unverbraucht erzählt. Eine 3,00 x 2,70 m große Zeitungsmeldung bildet in der Inszenierung die Projektionsfläche für ein ansteckendes, mitreißendes Schattentheater.

Günter Staniewski, Kerstin Röhn
Lohfelden

ASB-Mehrgenerationenhaus, Friedrich-Ebert-Ring 25c
Fr. 16.11. / 17:00 - 18:30 Uhr / 7 €
Abendkasse öffnet um 16:30 Uhr.
Kinder haben in Begleitung je eines Erwachsenen freien Eintritt!
Kontakt und Platzreservierungen bei Frau Neuer, Tel: 0561-9518750



Edison

Torben Kuhlmann liest

Die Mäusewelt hat sich verändert, kluge Mäuse studieren an Mäuseuniversitäten. Wissbegierig verfolgen sie die Erfindungen der Menschen. Dank einer alten vergilbten Tagebuchnotiz seines Urahns erfährt der junge Mäuserich Pete von einem Schatz, der auf dem Meergrund verschollen sein soll.



Mit Hilfe seines Mäuseprofessors setzt er nun alles daran, diesen Schatz zu bergen. Die beiden erleben nicht nur ein fantastisches Abenteuer, sondern machen dabei auch eine Entdeckung, die die Menschheit für immer erleuchten wird.

Torben Kuhlmanns große Begeisterung für Abenteuergeschichten führt ihn diesmal unter den Meeresspiegel. Dem Betrachter erschließen sich komplett neue Bildwelten. Der dritte Band der Mäuseabenteuer ist eine konsequente Weiterführung von Kuhlmanns Illustrationskunst.»

Torben Kuhlmann

Wolfhagen,
Grundschule
Mo. 3.12. / 9:40 - 10:50 Uhr / 3 €

Torben Kuhlmann

Wolfhagen,
Grundschule
Mo. 3.12. / 11:00 - 12:10 Uhr / 3 €

Torben Kuhlmann

Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Mo. 3.12. / 18:00 - 19:45 Uhr / 3 €
Eintritt für Kinder in Begleitung Erwachsener frei!

Torben Kuhlmann

Wolfhagen-Ippinghausen
Grundschule, Korbacher Str. 27
Di. 4.12. / 11:00 - 12:10 Uhr / 3 €

Torben Kuhlmann

Breuna
Braunsbergsschule
Di. 4.12. / 8:30 - 10:00 Uhr / 3 €

Torben Kuhlmann

Lohfelden
Gemeinde- und Schulbücherei, Lange Str. 51b
Di. 4.12. / 16:30 - 18:15 Uhr / 5 €
Für Großeltern, Eltern und Kinder ab 6 Jahren.
Eintritt für Kinder in Begleitung Erwachsener frei!

Torben Kuhlmann

Schauenburg-Breitenbach
Johann-Friedrich-Krause-Schule, Leckenweg 1
Mi. 5.12. / 8:00 - 9:45 Uhr / 3 €

Torben Kuhlmann

Fuldatal-Ihringshausen
Fuldataler Forum, Niedervellmarsche Str. 3
Mi. 5.12. / 11:00 - 12:30 Uhr / 3 €



Wen der Tod betrügt

Wolfgang Burger liest

Juliana von Lembke, erfolgreiche Managerin und gefürchtete Spezialistin für die Sanierung bankrotter Firmen, wird tot aus dem Neckar gezogen. Anfangs deutet alles auf Selbstmord hin. Doch dann taucht eine Obdachlose auf, die bezeugt, dass Juliana von einer Brücke in den Fluss gestoßen wurde. Kripochef Alexander Gerlach hat zunächst den Ehemann in Verdacht oder einen ihrer vielen verflorenen Liebhaber....

Da Juliana sich bei den Sanierungsaktionen aber viele Feinde gemacht hat, ermittelt er bald auch in dieser Richtung. Dann findet einer von Julianas früheren Liebhabern den Tod, ein Mitarbeiter wird in die Luft gesprengt, und der Ehemann ist plötzlich spurlos verschwunden. Gerlach steht vor seinem vielleicht undurchsichtigsten Fall ...“

Wolfgang Burger, der mit diversen Alexander Gerlach Krimis auf der SPIEGEL-Bestsellerliste stand, hält kurzweilige, spannende Lesungen und schließt stets ein Werkstattgespräch an, bei dem er dem Publikum alle „brennenden“ Fragen gerne beantwortet - erfahrungsgemäß gibt es zahlreiche dieser Fragen, die einander befruchten, so dass der abschließende Dialog zwischen Autor und Publikum stets ein Highlight der Veranstaltung ist.

Wolfgang Burger

Lohfelden
ASB-Mehrgenerationenhaus, Friedrich-Ebert-Ring 25c
Fr. 7.12. / 18:00 - 19:30 Uhr / 7 €
Abendkasse öffnet um 17:30 Uhr.
Kontakt und Platzreservierungen bei Frau Neuer, Tel: 0561-9518750

Wolfgang Burger

Trendelburg
Hotel Burg Trendelburg, Landgrafensaal,
Steinweg 1
Sa. 8.12. / 16:30 - 18:00 Uhr / 7 €
Abendkasse. Platzreservierungen nimmt die Burg Trendelburg entgegen unter Tel: 05675 - 9090
info@burg-hotel-trendelburg.com

Die goldene Stadt

Sabrina Janesch liest

Peru, 1887. Das ganze Land redet nur von einem Mann – und seiner großen Entdeckung: Augusto Berns will die verlorene Stadt der Inka gefunden haben. Doch wer ist der Mann, der vielleicht El Dorado entdeckt hat? Alles beginnt mit einem Jungen, der am Rhein Gold wäscht, der später in Berlin den glühend verehrten Alexander von Humboldt befragt, um darauf einen Entschluss zu fassen: Er will die goldene Stadt finden. Berns wagt die Überfahrt nach Peru, wo er zum Helden im Spanisch-Südamerikanischen Krieg wird, dann als Ingenieur der Eisenbahn Mittel für seine Expedition sammelt. Mit dem Amerikaner Singer besteigt er die Höhen der Anden – um schließlich an einen Ort zu gelangen, der phantastischer ist als alles, was er sich je vorgestellt hat.

Erst seit kurzem weiß man, dass das sagenumwobene Machu Picchu in Peru von einem Deutschen entdeckt wurde. Sabrina Janesch hat sich auf die Spuren des vergessenen Entdeckers begeben und erzählt seine aufregende Geschichte.

Sabrina Janesch

Schauenburg-Breitenbach
Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 2.2. / 19:00 - 20:45 Uhr / 12 €
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!
Vorverkauf: 10,00 Euro

Wege zum literarischen Verstehen

Lesen bereichert das Leben

Anregungen für den Lesespaß

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

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

V2053 / Annegret Becker

Vellmar-Obervellmar
Stadtbücherei, Mittelring 24
Mi. 12.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 27 €
Monatliche Termine nach Absprache!
Anmeldung bis: 6.9.



Literaturkreis in Immenhausen

„Der Trick“ von Emanuel Bergmann

Der offene Kreis trifft sich zu Gesprächen über bekannte und unbekanntere Erzählungen, die von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgewählt werden. Wir beginnen diesmal unsere Literaturabende mit der Lektüre von Emanuel Bergmanns Roman „Der Trick“, in dessen Mittelpunkt die Macht von Zauberei und Magie stehen. 1934 bestaunt der Rabbinersohn Mosche Goldenhirsch im Zirkus die Zauberkunststücke des legendären „Halbmondmanns“, 1939 war es der „Große Zabatini“, der in Berlin auf der Bühne seine Erfolge feierte, und 2007 findet der zehnjährige Max Cohn einen alten Zauberer. Max ist überzeugt, dass dessen Magie seine Eltern, die vor der Scheidung stehen, wieder zusammenbringen kann. Auch im 20. Jahr des Immenhäuser Literaturkreises wird es viele anregende Gesprächsabende geben.

V2062 / Gerhard Sonntag
Immenhausen

Stadt- u. Schulbücherei, Freiherr-v.-Stein-Schule, Kampweg 24
Do. 18.10. / 19:30 - 21:00 Uhr / 6 Termine / 32,50 €
Sechs Termine nach Absprache mit der Gruppe!
Anmeldung bis: 28.9.

Literaturkurs: Kazuo Ishiguro (Literatur Nobelpreis 2017)

Kazuo Ishiguro (Lit.Nobelpreis 2017): „Was vom Tage übrig blieb“ (TB) - und „Der Maler der fließenden Welt“ (TB). In beiden Romanen stellt Ishiguro zeitgeschichtliche Ereignisse als bestimmende Faktoren für persönliche Entscheidungen und Versagen, Zweifel und Selbsterkenntnis dar und erfasst damit über persönliche Charakterisierungen grundlegende politische und individuelle Zeitbilder. Der erste Roman steht auch in einer exzellenten Verfilmung zur Verfügung.

V2084 / Dr. Gertrude Betz
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 5.11. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 29.10.

Literaturkurs

Zsuzsa Bank: *Der Schwimmer und Marion Poschmann: Die Kieferninseln*

1. Zsuzsa Bank: *Der Schwimmer* (TB) und 2. Marion Poschmann: *Die Kieferninseln* (Suhrkamp, 20 €). Zwei Romane von jungen Autorinnen aus unterschiedlichen Zeiten - 2002/Ungarn, 2017/Pilgerreise in Japan stellen in eindringlicher poetischer Sprache Lebenssituationen dar, die mit Aufbruch, Trennung, Suche umgehen.

V2085 / Dr. Gertrude Betz
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 7.11. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 29.10.
Es können Kosten für Lektüre entstehen.

Kasseler Literarisches Café

Die Wiener Moderne - Geschichte, Philosophie, Literatur und Musik Die Wiener Moderne war eine der einflussreichsten kulturellen Bewegungen der Zeit um 1900, die sich in Philosophie, Literatur und Musik manifestierte. Zu ihr zählten bekannte Philosophen wie Ernst Mach und Ludwig Wittgenstein, Komponisten wie Gustav Mahler und Arnold Schönberg und Schriftsteller wie Arthur Schnitzler und Hugo von Hofmannsthal, die sich auf der Suche nach neuen sprachphilosophischen und ästhetischen Ausdrucksformen befanden. Durch das von Sigmund Freud und dessen Psychoanalyse beförderte Interesse dieser Schriftsteller an inneren Empfindungen und psychischen Zuständen entstanden in der Wiener Moderne neue literarische Formen. Die durchgängige Verwendung des inneren Monologs ist dabei nur eine der Forminnovationen, die die Literatur bis ins 20. Jahrhundert maßgeblich beeinflussten.

Ausgehend von einer literatur- und gesellschaftshistorischen Einbettung der Epoche beinhaltet diese Vortragsreihe Vorträge zu Hugo von Hofmannsthal und Arthur Schnitzler. Ein einführender Vortrag soll eine erste Orientierung schaffen, danach gibt es ausgiebig Gelegenheit zur Diskussion. Das Angebot richtet sich an alle, die Interesse an Geschichte, Philosophie, Literatur und Musik haben, gerne den unterschiedlichen Sinnangeboten der gelesenen Texte nachspüren und sich auf gemeinsame Diskussionen einlassen wollen. Ziel ist es, durch den Blick auf die unterschiedlichen Texte und Denkansätze ein gemeinsames Epochenbild zu entwickeln.

Die Wiener Moderne - literarische und kulturelle Kontexte

Vortrag

Axel Schmitt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 20.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Hugo von Hofmannsthal

Elektra

Tragedie in einem Aufzuge frei nach Sophokles



HOFENBERG

Hugo von Hofmannsthals Elektra und die anti-klassizistische Antike-Rezeption um 1900

Vortrag

Axel Schmitt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 27.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Hugo von Hofmannsthals Mysterienspiel „Jedermann“ und die Aufgabe des Theaters

Vortrag

Axel Schmitt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 1.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

Erotische Grenzüberschreitungen!

Arthur Schnitzlers „Die Traumnovelle“

Vortrag

Axel Schmitt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 8.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

Die Bibel - Offenbarung oder erzählende Literatur? Teil V

Dieser Kurs befasst sich mit der Gesetzgebung Moses und den Lebensumständen in dieser Zeit (2 Mose/Exodus 21-40) 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.

V2088 / Hans-Peter Ziegler
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Do. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 43,50 €

Rom - eine atemberaubende Weltstadt schon in der Antike

Antike Originaltexte in deutscher Übersetzung

Rom ist schon im Altertum eine Weltstadt von internationalem Ruf.

Viele antike Autoren beschreiben sehr realistisch das römische Alltagsleben mit seinen Höhen und Tiefen. Im Kurs werden Originaltexte in deutscher Übersetzung gelesen, um ein authentisches Bild von der Stadt zu gewinnen. Ein Vergleich mit dem heutigen Rom bietet sich an, bei dem sich verblüffende Ergebnisse zeigen.

Sie erwartet eine spannende Zeitreise, bei der Sie durch die engen Gassen des antiken Roms



geführt werden und die Entstehung dieser großartigen Stadt begreifen lernen.

V2089 / Hans-Peter Ziegler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 13.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 5 Termine / 27 €
Anmeldung bis: 27.11.

Literaturtraining Deutsch

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Schülerinnen und Schüler, die im Frühjahr 2019 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 angegebenen Pflichtlektüren. Die Themen erfolgen nach Absprache. Eine Aufteilung des Kurses für den schriftlichen und den mündlichen Teil ist vorgesehen.

V2092 / Hans-Peter Ziegler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Do. 6.12. / 15:00 - 16:30 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 11.12.

Schreibwerkstätten

Schreibwerkstatt

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

V2100 / Nicole Zaspel Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 17.10. / 16:00 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 58 €
14-tägig
Anmeldung bis: 8.10.

V2101 / Nicole Zaspel Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 14.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 8 Termine / 58 €
14-tägig

Autorenwerkstatt - mal auspro-bieren!

Tagesseminar

Sie haben bei diesem Tagesseminar die Möglichkeit, einen ersten Einblick in die Autorenwerkstatt zu erhalten. Wir beschäftigen uns mit möglichen Herangehensweisen an Figuren und Geschichten und werden kreativ tätig. Ei-

gene Geschichten und Ideen können gerne mitgebracht werden - sind aber keine Voraussetzung zur Teilnahme an dem Kurs. Schreibblock und Stift nicht vergessen!

V2102 / Frauke Lodders Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Sa. 20.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 8.10.
Materialkosten 5€ an die Kursleiterin

Autorenwerkstatt

Wochenendseminar

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

V2103 / Frauke Lodders Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Fr. 16.11. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 17.11. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 18.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 73,50 €
Anmeldung bis: 5.11.
Materialkosten 5€ an die Kursleiterin

Einfach schreiben - Wege zur Kreativität

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

V2104 / Frauke Lodders Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 1.11. / 16:30 - 18:00 Uhr / 4 Termine / 32,50 €
14-tägig
Anmeldung bis: 22.10.
5€ Kosten für Fotokopien



Wortspiele - raus aus dem geschriebenen Einerlei

Für alle, die Lust aufs Schreiben haben und Neugierde und Experimentierfreude wieder entfachen wollen. In einer kleinen Gruppe werden anhand von literarischen Beispielen Kunstgriffe erklärt und gemeinsam kreative Herangehensweisen erarbeitet. Bitte Schreibzeug mitbringen.

V2110 / Nicole Zaspel Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 13.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 7 Termine / 59 €
Infoabend zur neuen Schreibwerkstatt am 13.9. - Anmeldung ist an diesem Termin noch möglich!
Die Kursleiterin bietet Interessenten eine Vorabberatung an: 05604-9182503
Anmeldung bis: 13.9.
+ 5 EUR Materialkosten, vor Ort zu zahlen.

Schreibwerkstatt online

Kreativ schreiben und Feedback bekommen

Sie möchten oder können nur zuhause an Ihrem Schreibtisch schreiben? Das soll sich auch nicht ändern, aber sieben Wochen lang werden Sie von der Schreiblehrerin digitalen Besuch erhalten! Vierzehntägig montags werden per E-Mail zwei ausführlich beschriebene Schreibenregungen an die Online-Schreibwerkenden geschickt. Das Schreiben organisiert jede/r für sich. Nach jeweils einer Woche werden dann die entstandenen Texte an eine/n für die Dauer der Werkstatt feste/n Partner/in für ein Feedback gesandt. Am Ende der Schreibperiode redigiert die Dozentin einen Text jeder/s Teilnehmenden.

V2111 / Kirsten Alers Im Virtuellen Raum

Fr. 14.9. / 0:00 - 24:00 Uhr / 7 Termine / 50 €
Beratung durch die Kursleiterin:
kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de
05605-92 6271
Anmeldung bis: 4.9.



Schreiben befreit!

Schreibwerkstatt für Frauen

Kreatives Schreiben, autobiografische Texte, Übungen zu literarischen Genres, freie Textarbeit, Methoden gegen Schreibblockaden, Projekte (Lesungen, Veröffentlichungen): Immer geht es um kreative Lust und erlernbares Handwerk.

Der weibliche Blick auf Lebensgeschichten steht im Mittelpunkt von Erzählungen, Gedichten, Märchen und anderem.

V2112 / Kirsten Alers

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mo. 10.9. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271
Anmeldung bis: 4.9.

V2114 / Kirsten Alers

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mi. 12.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271
Anmeldung bis: 4.9.

V2115 / Kirsten Alers

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Do. 13.9. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271
Anmeldung bis: 4.9.

Ein Tag für das Kreative Schreiben 2018

Fachtagung – Tagesseminar

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

Mit zwei Impulsvorträgen von Prof. Dr. Norbert Kruse und Kirsten Alers und anschließender Kleingruppenarbeit mit der Methode des World Café.

Das Vorbereitungsteam lädt ausdrücklich ein, Vorschläge für die Tagung zu unterbreiten oder eigene Beiträge anzubieten!

Eine Ausstellung mit Best-Practice-Plakaten ist geplant. Nicht zuletzt soll erörtert werden, wie Kooperationen in der Region entwickelt und weitergeführt werden können.

V2116 / Kirsten Alers, Prof. Dr. Norbert Kruse

Kaufungen-Niederkaufungen

Tagungs- u. Begegnungshaus, Kirchweg 3
Mo. 19.11. / 12:00 - 19:00 Uhr / 36 €
Beratung durch Kirsten Alers: 05605-926271. Mail: kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de
Anreise mit Bahn / Straßenbahn ab Kassel-Wilhelmshöhe möglich!
Anmeldung bis: 12.10.



Langer Atem

Begleitworkshop für umfangreiche Schreibprojekte

Eine Erzählung, eine Bachelor-Arbeit, die Entwicklung einer Website – umfangreiche Schreibprojekte brauchen einen langen Atem, sie erfordern konzentriertes Hineingehen am Stück, und unterwegs können Rückmeldungen, vielleicht Wegweiser aus Sackgassen durch Gleichgesinnte und Fachleute überaus hilfreich sein.

Die Schreibpädagogin Kirsten Alers lädt ein zu einer Woche intensiven Arbeitens am individuellen Schreibprojekt. Dieses sollte bereits als klare Vorstellung (Exposé, Gliederung, Konzept etc.) vorhanden sein; ein Rohtext braucht aber noch nicht zu existieren.

In einer kleinen Gruppe (mit sechs anderen Schreibenden) wechseln sich angeleitete und selbstgesteuerte Schreibphasen, Einzelcoaching und Gruppenbesprechungsphasen ab.

V2117 / Kirsten Alers

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mo. 17.12. / 19:00 - 21:00 Uhr
Mo. 14.1. / 9:00 - 16:00 Uhr
Di. 15.1. / 9:00 - 16:00 Uhr
Mi. 16.1. / 9:00 - 16:00 Uhr
Do. 17.1. / 9:00 - 16:00 Uhr
Fr. 18.1. / 9:00 - 15:30 Uhr
6 Termine / 169 €
Vorbereitung am 17.12., 19:00 Uhr, Haus Wortwechsel, Kaufungen-Niederkaufungen.
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271.
Anmeldung bis: 10.12.

Schreiben wir!

Ein Tag mit Kreativem Schreiben

Wochenendseminar

Kreatives Schreiben? Was verbirgt sich hinter dem schillernden Begriff? Hier wird ausprobiert, ob Gedanken und Gefühle, all die Geschichten und Gedichte, die im Inneren

schlummern, zu Papier zu bringen sind. Wird daraus eher Erzähler/in oder doch Dichter/in? Das Netzwerk Kreatives Schreiben Nordhessen/Südniedersachsen stellt eine Vielzahl unterschiedlicher Schreibangebote zum Ausprobieren vor. In einstündigen Workshops laden die jeweiligen Dozent/innen mit unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen zum Schreiben ein.

Es können an einem Tag an verschiedenen Stationen (Tischen) eigene Texte verfasst, das Schreiben ausprobiert, eine schlummernde Schreiblust geweckt, auf Wortwegen gewandelt, oder spielerische, experimentelle Wege zum geschriebenen Wort erforscht werden. Und es soll über die Kraft der Sprache und der Worte gestaunt werden. Dabei ist es freigestellt, sich von einem Angebot zum nächsten fortzuschreiben oder einfach nur einmal einen Schreibimpuls nach dem anderen aufzugreifen.

V2118 / Kirsten Alers, Ellen Volkhardt, Marie-Luise Erner, Jacqueline Engelke

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Sa. 26.1. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30 €
Beratung durch die Kursleitung Ellen Volkhardt: 0561-4009906
Anmeldung bis: 14.1.

Klänge und Zeichen: Grenzüberschreitungen

Pfingsten 2019 im Rhythmus von Sprache und Musik

Kompaktkurs

Rhythmus, unser Rhythmus, der Rhythmus des Lebens zeigt sich sowohl in der Sprache als auch in der Musik. Kreativ schreibend und musikalisch improvisierend kommt er zum Ausdruck, füllt er den Raum. Tempo und Takt, Versmaß und (Sprach)Melodie – auf der Suche nach individuellen musikalisch-sprachlichen Schwingungen werden rhythmische Sprachge-



bilde (z. B. Gedichte) und musikalische Erfahrungen (z. B. Body-Percussion) initiiert. Schließlich können Texte vertont und Melodien betextet werden. Dem Gemeinsamen in Sprache und Musik spüren wir nach und gehen in Resonanz mit dem Rhythmus in uns. Erfahrungen im Kreativen Schreiben und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eigene Instrumente können mitgebracht werden.

W2120 / Kirsten Alers, Imke Alers Soest

Tagungsstätte der Ev. Frauenhilfe, Feldmühlenweg 15
Fr. 7.6. - Mo. 10.6. / 17:00 - 14:00 Uhr / 5 Termine / 154 €
Die genaue Gebühr wird zum 1. September 2018 festgelegt!
Vorbereitung: 22. März, 19:00 Uhr, Kaufungen-Niederkaufungen, Haus Wortwechsel.
Anreisetag 7.6., Seminarbeginn 17:00 Uhr.
Abreisetag 10.6., 14:00 Uhr
Infos: Kirsten Alers: 05605-926271
Anmeldung bis: 3.3.
Eigene Anreise! Unterkunft individuell vorab zu zahlen an die Kursleitung: 256,00 EUR

„Spurensuche“

Biografisches Schreiben für Frauen

Wochenendseminar

Haben Sie Lust, sich auf Ihre eigene Fährte zu begeben und nach Erfahrungsschätzen in Ihrer Erinnerungskiste zu kramen? Lang, lang ist's her... Und doch liegen all diese Erinnerungen in uns und sind Teil unserer Geschichte und Entwicklung. Nur wenig davon ist aufgeschrieben - das soll jetzt anders werden. In diesem Kurs geht es darum, Worte zu finden für das eigene Erleben. Behutsam werden wir an unsere persönlichen Themen geführt und öffnen dabei Türen nach innen.

Wir werden verschiedene Schreibformen (Geschichten, Gedichte, Briefe, Märchen...) ausprobieren und uns gegenseitig vorstellen. Ergänzend werden uns auch Atem- und Bewegungsübungen, Phantasie Reisen, Töne und Lieder unterstützen.

Spezielle literarische Kenntnisse oder Fähigkeiten sind nicht notwendig, es reichen Neugier und Offenheit für die Methode.

Ich lade Sie herzlich ein, sich mit mir auf diese Schreibreise in Ihre eigene Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu begeben.

V2121 / Angelika Reimer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Fr. 2.11. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 3.11. / 10:00 - 17:00 Uhr
So. 4.11. / 10:00 - 13:00 Uhr
3 Termine / 89 €
Anmeldung bis: 22.10.

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 in die Welt des Theaters oder der „Kleinen Künste“ entführen, sei es eher theoretisch erklärend oder praktisch im eigenen Tun. Vorhang auf - die Bühne gehört Ihnen!

Alles Theater!

Die Spielzeit 2018/19 des Staatstheaters Kassel

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

V2150 / Thomaspeter Goergen, Michael Volk, Dr. Ursula Benzing, Christian Steinbock, Petra Schiller, Thomas Hof

Termine und Themen:
11.09.2018 MOSKITOS von Lucy Kirkwood (Thomaspeter Goergen)

18.09.2018 DER RING DES NIBELUNGEN VORABEND: DAS RHEINGOLD von Richard Wagner (Christian Steinbock)

25.09.2018 MICHAEL KOHLHAAS nach Heinrich von Kleist (Petra Schiller)

09.10.2018 ROMEO UND JULIA von William Shakespeare (Michael Volk)

13.11.2018 FALSTAFF von Giuseppe Verdi (Christian Steinbock)

27.11.2018 DIE STÜCKE IM JUNGEN STAATSTHEATER (Thomas Hof)

04.12.2018 Anarchy OF THE BODY (UA) Tanztheater (N.N.)

22.01.2019 B.A.C.H.61 Eine szenische Reise mit Kirchenkantaten von Johann Sebastian Bach (Dr. Ursula Benzing)

Änderungen vorbehalten.

Kassel

Staatstheater, Personaleingang
Di. 11.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 8 Termine / 44 €

Biografische Bühne

Aus Erinnerung wird eine Begegnung mit dem Heute.

Impulsworkshop

Aus der Erinnerung wird eine Begegnung mit dem Heute. Sie wird für das Theater geformt, ein Stück entsteht und wird gezeigt. Unsere Quellen nehmen wir aus Erzählungen, Briefen, Dokumenten, aus autobiografischen Impulsen, aus Musik, Fotografie, Film und bildender Kunst.

Die Biografische Bühne ist eine Bühne der Erfahrungen, der Begegnung verschiedener Generationen. Die persönlichen Erinnerungen von jüngeren und älteren Erzählenden und Spielenden werden in einen größeren Rahmen gestellt und als Rolle verarbeitet, ohne kenntlich zu machen, wessen Biografie dahintersteht. Die Bilder dieses Theaters beziehen für die Zuschauer nicht allein aus der Authentizität der Texte ihren Wert und ihr Vergnügen, sondern gehen darüber hinaus.

Für Interessierte schließt sich ein fortlaufender Kurs mit folgenden Terminen an. Er kann dann separat gebucht werden: 27.9. / 18.10. / 08. / 15. / 23. / 29. 11. / 06. / 13.12. 2018

V2155 / Brigitte Sturm-Schott Kassel

Westside 23, Pestalozzistr. 23
Sa. 22.9. / 10:00 - 16:00 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 14.9.

Improvisationstheater

„Kopf aus - Flow an“

Wochenendseminar

Improvisation funktioniert über das „Kopfausschalten“. 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, Spontanität 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.

V2158 / Graciette Justo, Schauspielerin und Theaterpädagogin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 1.12. und So. 2.12. / 10:00 - 17:30 Uhr / 75 €
Anmeldung bis: 16.11.



Improvisationstheater 60+

Spaß am Improvisieren ist keine Frage des Alters. Mit anderen Menschen Szenen aus dem Stegreif 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

V2159 / Stephanie Braun

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Fr. 14.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 81 €

Impro-Theater

Einsteigen und losspielen

Tagesseminar

Theater spielen, ohne einen Text zu lernen, das ist Impro-Theater. So lernen Sie einige Grundlagen des Schauspiels kennen und schlüpfen mit Leichtigkeit in andere Rollen. Improvisationstheater-Theater ist die Idee des Augenblicks, denn alles, was geschieht, entsteht aus dem Moment heraus. Es ist die Begegnung mit dem eigenen schöpferischen Potential. Sie lernen, ihren eigenen Impulsen zu vertrauen und sich in Spontanität zu üben. Mit Spaß und Freude wird die eigene Phantasie angeregt und im kreativen Spiel miteinander umgesetzt. Geeignet für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen.

V2160 / Stephanie Braun

Wolffhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
So. 28.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 33 €
Anmeldung bis: 12.10.

Auf die Bühne, fertig, los.

Wochenendseminar

Im Schauspiel arbeiten wir mit dem Instrument Körper und gehen auf eine Entdeckungsreise als Schöpfer eigener oder fremder Realitäten. Dazu beschäftigen wir uns mit den Grundlagen des darstellerisch kreativen Prozesses. Schauspiel ist Handwerk, das in diesem Workshop mit vielfältigen Übungen vorgestellt und trainiert wird. Elemente wie Vorstellungskraft, Konzentration, Koordination, Wahrnehmung, Partnerspiel, Umgang mit Raum und Requisiten sind die Stichworte. In der gemeinsamen Arbeit werden erste Schritte für die eigenen schauspielerischen Möglichkeiten erforscht und erprobt.

Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke, Wasser und etwas Verpflegung mitbringen.

V2161 / Lars Früchtenicht, Stefanie Früchtenicht

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 17.11. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 18.11. / 11:00 - 17:00 Uhr / 77 €
Anmeldung bis: 2.11.

Theaterwerkstatt - Von der Idee zum Stück!

Mit viel Spaß und Neugier geht es darum, ein Bühnenstück zu entwickeln und zur Aufführung zu bringen. Wir werden uns in szenischen Ideen ausprobieren, dramaturgische Kniffe lernen, Figuren entstehen und Geschichten lebendig werden lassen. Gemeinsam wachsen wir zu einem Ensemble, das mit Freude und Spaß das Stück vor einem Publikum präsentieren kann. Wer neugierig ist und seinen Platz vor oder auch hinter der Bühne finden möchte, ist herzlich eingeladen, mit uns auf eine theatrale Abenteuerreise zu gehen.

Voraussetzungen: keine
Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke, Wasser und etwas Verpflegung mitbringen.

V2162 / Lars Früchtenicht, Stefanie Früchtenicht

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Do. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 83,50 €

WISSENSROUTEN

On the way home - Geschichte(n) des Ankommens in Deutschland multimedial erzählt

In Kooperation mit dem Hessischen Volkshochschulverband und dem Freien Radio Kassel.

Intensivkurs

Haben Sie Lust, Ihre Geschichte des Ankommens in Deutschland zu erzählen? Dann können Sie in unserem Multimedia-Projekt "Wissensrouten" unter dem Titel "On the way home" in einem Audioguide Ihre Geschichte zum Thema Ankunft in Ihrer neuen Heimat erzählen und audiovisuell umsetzen. Die fertigen Multimedia-Beiträge werden zum Ende des Projekts auf der hessischen Landkarte der "Wissensrouten" im Internet veröffentlicht und einer großen Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Ansprechen möchten wir Interessierte, die:

- erst vor kurzem in die Region Kassel zugewandert sind,
- schon länger im Raum Kassel leben und eine Zuwanderungsgeschichte haben,
- beruflich oder ehrenamtlich in der Migrationsarbeit aktiv sind und Interesse haben, zusammen mit Neuzugewanderten an dem Thema zu arbeiten.

Ihre Geschichte kann diesen oder ähnlichen Fragen nachgehen:

Welche Beweggründe hatten Sie nach Deutschland zu kommen? Wie war der Weg für Sie in Ihre neue Heimat? Welche Erlebnisse und Begegnungen haben Sie miteinander? Welche Orte und Erfahrungen haben Ihnen geholfen, ein neues Leben und Wohnumfeld aufzubauen? Wer oder was trägt dazu bei, dass Sie sich an Ihrem jetzigen Wohnort zu Hause fühlen? Was würden Sie sich noch wünschen? Auf Grundlage solcher Fragestellungen können Sie an drei aufeinander aufbauenden Workshops mit professioneller Begleitung eigene multimediale Beiträge Ihrer Geschichte des Ankommens in Deutschland entwickeln.

Wie entstehen Ihre digitalen Beiträge?

Sie stellen allein oder in der Gruppe das für Ihren Beitrag notwendige Material zusammen. Sie können z.B. Interviews führen, Orte beschreiben, Geräusche aufnehmen, kleine Hörspielszenen gestalten, kurze Videoclips drehen mit Handy/Tablet oder Fotos schießen – je nachdem, was Ihnen für Ihre Geschichte passend erscheint. Neue Wege des medialen Geschichtenerzählens stehen Ihnen dabei zur Verfügung. Sie - lernen Arbeitstechniken für eine multimediale Produktion kennen und anzuwenden, - verfassen Texte und trainieren diese mediengerecht zu sprechen und aufzunehmen, - setzen die einzelnen Bestandteile zu einem Werk am Computer zusammen.

Und ganz nebenbei lernen Sie in einer angenehmen Arbeitsatmosphäre interessante Menschen und deren Geschichte kennen.

Wie werden dann Ihre digitalen Beiträge zu Wissensrouten?

Nach dem dritten Workshop werden Ihre Audiostücke und multimedialen Beiträge zu Ihrer Geschichte des Ankommens in Deutschland auf einer eigens dafür erstellten Online-Landkarte des Hessischen Volkshochschulverbands veröffentlicht. Parallel zu unserem Projekt On the way home entstehen an weiteren hessischen Volkshochschulen Audioguides zu unterschiedlichen Themenbereichen.

Mit der Verknüpfung der Beiträge auf der Online-Landkarte entstehen dann die Wissensrouten, die jederzeit z.B. per Smartphone, Tablet oder PC aufgerufen werden können.

Vorkenntnisse im Bereich Multimedia sind nicht erforderlich. Die drei Workshops werden in Kooperation mit und in den Räumen des Freien Radio Kassels durchgeführt. Recherchen werden unter anderem vor Ort oder in der Region Kassel stattfinden.

Da die Workshops aufeinander aufbauen (Themenklärung, Vorbereitung, Umgang mit und Auswahl der Technik, Erstellung der Audioguides) ist eine Teilnahme nur bei fester Anmeldung zu den drei Termi-



Musik

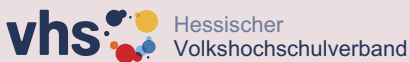
nen möglich. Die Teilnahmegebühr beträgt 30 € für die drei Workshops inklusive Verpflegung.

Referent: Andreas Wrzeschniok, Medienblitz, Freies Radio Kassel

Informations- und Auftaktveranstaltung
24.10.2018 / 19:30 - 21:00 Uhr
Kassel, Freies Radio Kassel, Opernstr. 2, Saal
Eingeladen sind alle Interessierten und
Multiplikatoren*innen anderer Organisations-

Kontakt vhs Region Kassel:

Achim Rache, 0561-1003-1685,
achim-rache@landkreiskassel.de
Anna Rein, 056-1003-1692,
anna-rein@landkreiskassel.de



Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen
im Rahmen des Weiterbildungspakts.

V2165 / Andreas Wrzeschniok, Medienpädagogin Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Workshop I
Fr. 16.11. / 19:30 - 21:30 Uhr
Sa. 17.11. / 9:30 - 16:00 Uhr
Workshop II)
Fr. 18.1. / 19:30 - 21:30 Uhr ()
Sa. 19.1. / 9:30 - 16:00 Uhr
Workshop III
Fr. 8.2. / 19:30 - 21:00 Uhr ()
Sa. 9.2. / 9:30 - 16:00 Uhr
7 Termine / 30 € incl. Verpflegung

**Vom Klang der Dinge
Hören, Zuhören und Akustik****Hörspiele sprechen****Wochenendseminar**

Hörspiele sprechen ist anders als Lesen und auch anders als Schauspiel. Wir müssen Rollen spielen, können aber weder Gestik noch Mimik nutzen. Unser einziges Instrument ist die Stimme. Wie geht das? Sie lernen Übungen

aus den Bereichen Stimmbildung, Sprecherziehung und Schauspiel kennen und sie hörspielgerecht einzusetzen. Wir erschaffen Imaginationsräume und schlüpfen in Rollen, die sowohl dem realen Leben als auch den fantastischen Welten entspringen und sind so in einem 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.

V2170 / Natalie Gorris

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Sa. 1.12. und So. 2.12. / 11:00 - 16:00 Uhr / 60 €
Anmeldung bis: 16.11.

Vogelstimmen erkennen - Natur entdecken

Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahre

Tagesseminar

Im Frühjahr ist die Vielfalt der Vogelgesänge überwältigend. Im Januar ist die Zahl der zu hörenden Vögel aber noch überschaubar. Auch weil die Vögel noch nicht durch Blätter versteckt sind, läßt sich gut der Einstieg in das Erkennen der Vogelstimmen wagen. 10 Vögel werden mit kurzem Steckbrief vorgestellt. Soweit sie sich bemerkbar machen, werden wir sie auf einem Rundgang um den Lernhof bestimmen. Verschiedene technische Hilfsmittel wie Audiorecorder, Vogelstimmen App, können uns dabei helfen.

V2175 / Andreas Wrzeschniok, Medienpädagogin Kassel

Lernhof Natur und Geschichte, Weg in der Aue 75
Sa. 2.2. / 10:00 - 12:30 Uhr / 12,50 €
Anmeldung bis: 18.1.

Radio zum Anfassen

Bürgermedien kennenlernen In den Räumen des Freien Radio Kassel wird ein Rundgang durch die Studios angeboten. Bürgerradios wie das Freie Radio Kassel bieten die Möglichkeit, im Medium Radio praktische Erfahrungen zu machen. Stadtteilradio, Kabarett, Tanzparkett mit Schellackplatten, Informationen zu lokaler Kultur, Stadtlabor, Radyo Kassel (türkisches Radio), Campusradio oder Schulradioprojekte sind nur eine kleine Auswahl der vielfältigen Programmangebote im Freien Radio Kassel. Es werden Informationen über die Sendestrukturen geboten, die technischen und räumlichen Möglichkeiten werden vorgestellt. Sie sind herzlich eingeladen, sich selbst einen Eindruck zu verschaffen.

Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Fr. 9.11. / 16:00 - 18:00
Ohne Voranmeldung! Eintritt frei

**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 einschließlich der jeweiligen Epochen.

**Der King in Deutschland - zum 50.
Jahrestag der Ankunft von Elvis
Presley in Deutschland****Vortrag**

Vor 50 Jahren, am 1. Oktober 1958, kam Elvis Presley als Soldat der US-Armee mit dem Schiff USS General Randall in Bremerhaven an. Zu diesem Zeitpunkt war er bereits ein international gefeierter Star, musste aber dennoch seinen Militärdienst in Deutschland ableisten. Der Vortrag nimmt dieses Jubiläum zum Anlass, den wohl einflussreichsten Musiker des 20. Jahrhunderts näher vorzustellen. Besonderes Augenmerk wird dabei den Fragen gewidmet, wie er zu dem wurde, was er 1958 schon war – der „King of Rock ‚n‘ Roll“ – und welche Bedeutung seine Zeit in Deutschland hatte. Zahlreiche Bild- und Tonbeispiele lassen die Zeit der 1950er-Jahre lebendig werden.

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 27.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €



Die zwölf schönsten und wichtigsten Sinfonien der Musikgeschichte Vortragsreihe

Im vergangenen Semester beschäftigte sich ein Vortrag mit den „zehn schönsten und wichtigsten Sinfonien“ mit dem Ziel, das wichtigste Allgemeinwissen um die klassische Musik gebündelt und leicht verständlich zu vermitteln. Dabei kam aus der Hörerschaft der Wunsch, dieses Thema einmal mit etwas mehr Zeit zu vertiefen. Diesem Wunsch kommen wir nun mit dieser dreiteiligen Reihe nach, die Wissen und Genuss gleichermaßen vermitteln möchte. Dabei spielen zahlreiche Hörbeispiele eine zentrale Rolle. Die Vorträge können jeweils einzeln und ohne Voranmeldung besucht werden.

Mit Haydn in die Klassik

Vortrag

Der erste Vortrag der Reihe legt eine theoretische Grundlage. Darauf aufbauend führt er in die Frühgeschichte der Sinfonie ein und zeigt anhand der Werke von Haydn und Mozart ihren Weg bis zur Hochklassik auf.

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 25.10. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

Mit Beethoven in die Romantik

Vortrag

Der zweite Vortrag setzt mit den Sinfonien Beethovens ein und macht deutlich, wie diese den Weg der Sinfonie in die Romantik vorbereiteten. Deren schönste Werke werden im Anschluss vorgestellt.

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 8.11. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

Mit Brahms in die Moderne

Vortrag

Im letzten Vortrag der Reihe schließlich werden, beginnend mit Johannes Brahms, die letzten vier der „zwölf schönsten und wichtigsten Sinfonien der Musikgeschichte“ vorgestellt und erläutert.

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 29.11. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

Beethoven - Der Friedenseuropäer

Jochem Wolff präsentiert eine Jahrvision europäischer Friedensliebe

Vortrag mit eingespielten Musikdokumenten

Was heute unvereinbar anmutet, war um 1800/1810 durchaus vertretbar etwa durch Ludwig van Beethoven wie durch engagierte Zeitgenossen: ein gemäßigter Patriotismus, wenn er politisch vorübergehend notwendig wurde, zugleich aber das Bewusstsein der Weltbürger und Europäer.

Damit griff Beethoven u.a. die Zeile Schillers „Alle Menschen werden Brüder“ auf und vertonte sie samt der „Ode an die Freude“ in seiner Neunten Sinfonie. Sie ist heute „immaterielles Weltkulturerbe“ und gilt – in über 130 Sprachen übersetzt – als weltweite Friedensbotschaft. In diesem Sinne kommen noch Werke des Meisters hinzu, nicht zuletzt seine Oper „Fidelio“. Die Geschichte der Aneignung der Werke ist besonders aufschlussreich – betrachtet in verschiedenen Epochen bei gegensätzlichsten gesellschaftlichen Bedingungen: Vor Krisen und Kriegen war er oftmals der Held, danach noch häufiger der zurecht als Tröster Verständene. Mittlerweile dient das arrangerierte Thema jener Ode als offizielle Europahymne.

Jochem Wolff Wolfhagen

Ev. Gemeindezentrum, Hans-Staden-Str. 24
Do. 20.9. / 19:00 - 20:45 Uhr / 5 €

Komponisten, Krisen, Krankheiten I

Musik und Medizin

In Kooperation mit dem Kultur- und Geschichtsverein Bad Emstal und der vitos-Klinik

Neue und neueste Erkenntnisse, unter anderem unter Aufhebung vieler Legenden, ergänzen die Bilder von Händel, Beethoven, Schubert, Schumann, Smetana, Borodin, Mahler, Schönberg, Gershwin oder Weill. Wie sich Musik- und Medizingeschichte vor dem Hintergrund der neuen Erkenntnisse berühren, vermitteln Jochem Wolff und Dr. Ferdinand Kokenge auf zumeist überraschende, spannende Weise. Dabei gehen sie den zentralen Fragen nach: Inwieweit haben überhaupt bestimmte Krankheiten das Schaffen verschiedener herausragender Komponisten beeinflusst und wie lassen sich die medizinischen Resultate von heute aus erkennen und absichern? Mit musikalischen Kostbarkeiten, literarischen Schlüsseltexten und flankierendem Bildmaterial.

Jochem Wolff, Dr. Ferdinand Kokenge Bad Emstal-Merxhausen

Atelier Alte Wäscherei, Landgraf-Philipp-Str. 9 (vitos Klinik)
Fr. 2.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 8 €

Komponisten, Krisen, Krankheiten II

Musik und Medizin – Folge II

In Kooperation mit dem Kultur- und Geschichtsverein Bad Emstal und der vitos-Klinik

Welche Spuren hinterließen Krisen und Krankheiten im Schaffen vieler Künstlerpersönlichkeiten, welche Spuren schimmern nur durch und welche sind überhaupt nicht wahrzunehmen? Wie lassen sich denn Krisen, Krankheiten und Diagnosen überhaupt posthum rekonstruieren?

Der Autor Jochem Wolff und der Kieler Medizinhistoriker Dr. Ferdinand Kokenge präsentieren dieses vielschichtige, farbenreiche und auf langwährenden Recherchen beruhende Thema: Mit neuen Erkenntnissen und Sichtweisen werden diesmal die Fallstudien der Komponisten J.S. Bach, Robert Schumann, Fanny Hensel (Mendelssohn), Edvard Grieg, Claude Debussy, Jean Sibelius, Kurt Weill und Bernd Alois Zimmermann aufgefächert. Sie werden verbunden mit einer Fülle musikalischer Raritäten und kommentierendem Bildmaterial.

Jochem Wolff, Dr. Ferdinand Kokenge Bad Emstal-Merxhausen

Atelier Alte Wäscherei, Landgraf-Philipp-Str. 9 (vitos Klinik)
Fr. 7.12. / 18:00 - 20:00 Uhr / 8 €

Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum I

Das 18. Jahrhundert: vom Frühbarock bis zur Wiener Klassik

Vom frühen Bach zum jungen Beethoven

Barocke Größe spiegelt sich damals in der Architektur und dann vor allem in der Musik. Hier stießen die beiden „Schwergewichte“ Händel und Joh. Sebastian Bach das glänzende Tor zu dieser Epoche auf. Nur wenig später war plötzlich Bachs Sohn Carl Philipp Emanuel viel berühmter und ebnete der Vor- und Frühklassik den Weg, der zu Haydn, Mozart und dem jungen Beethoven führte. Am Wegesrand finden sich freilich noch Ereignisse und kleinere Meister, von denen bisweilen ebenfalls Wegweisendes ausging. Mit Seitenblick nicht zu vergessen: Zur selben Zeit gibt es bereits hochentwickelte Musikkulturen vor allem in Asien und im Orient.

Jochem Wolff Baunatal-Altenritte

Kunst- und Kulturverein, Altenbaunaer Str. 45
Do. 18.10. / 19:00 - 21:15 Uhr / 7 €
Vorverkauf: Stadtmarketing Baunatal (im Cineplex-Gebäude), Friedrich-Ebert-Allee 8a, 34225 Baunatal
Telefon: 0561 / 953 795 80
Fax: 0561 / 953 795 81
Email: info@stadtmarketing-baunatal.de

Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum II

Das 19. Jahrhundert: von Beethoven über Wagner bis zum Jazz

Neben Literatur, Malerei und Philosophie übernimmt die Musik zu Beginn des 19. Jahrhun-



derts zunächst eine führende Rolle, getragen vom aufstrebenden Bürgertum. Die deutsch-österreichische Musik-Tradition entwickelt sich dabei vom klassischen Höhepunkt mit Beethovens über die meisterliche Frühromantik Schuberts oder Mendelssohns hin zur Spätromantik mit Brahms und Bruckner. Dazwischen stehen Idee und Praxis des „Gesamtkunstwerkes“ von Wagner, und im Zeichen des Fin-de-Siècle dominieren dann Gustav Mahler und die französischen Komponisten (Berlioz, Bizet, Debussy). Auf der Pariser Weltausstellung 1900 ertönen zum ersten Mal exotische, inspirierende Klänge aus Übersee, und so gelangt auch der Jazz erstmals nach Europa.

Jochem Wolff Baunatal-Altenritte

Kunst- und Kulturverein, Altenbaunaer Str. 45
Do. 29.11. / 19:00 - 21:15 Uhr / 7 €
Vorverkauf: Stadtmarketing Baunatal (im Cineplex-Gebäude), Friedrich-Ebert-Allee 8a, 34225 Baunatal
Telefon: 0561 / 953 795 80
Fax: 0561 / 953 795 81
Email: info@stadtmarketing-baunatal.de

Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum III

Das 20. Jahrhundert – seine Musik als ein besonderes gesellschaftliches Spiegelbild

Lesung

Gustav Mahlers Schaffen bereitet das 20. Jahrhundert vor. Es entsteht, neben Debussy und Ravel, um Schönberg die Neue Wiener Schule, der bald schon Bartók, Strawinsky, später Prokofieff, Schostakowitsch und Hindemith gegenüberstehen. Der Jazz, flankiert von anderen außereuropäischen Klängen, erobert den Kontinent. Hinzu kommt die Schallplatte mit Marschmusik, mit Modetänzen und Schlagern, nicht zuletzt tritt die Film- und Revue-Musik ihren Siegeszug an. Nach den Erschütterungen und Wirren des Zweiten Weltkriegs gelangt die Avantgarde der Neuen Musik in den Vordergrund (in Donaueschingen, Darmstadt, Hitzacker u.a. Festivals) und erobert das zeitgenössische Musiktheater (z.B. die Hamburgische Staatsoper/Rolf Liebermann). Überdies ist Kurt Weill (Dreigroschenoper/Mahagonny) nicht zu vergessen. In den 1970ern und 1980ern etabliert sich die Postmoderne mit vielen Varianten bis in unsere Tage.

Jochem Wolff Baunatal-Altenritte

Kunst- und Kulturverein, Altenbaunaer Str. 45
Do. 17.1. / 19:00 - 21:15 Uhr / 7 €
Vorverkauf: Stadtmarketing Baunatal (im Cineplex-Gebäude), Friedrich-Ebert-Allee 8a, 34225 Baunatal
Telefon: 0561 / 953 795 80
Fax: 0561 / 953 795 81
Email: info@stadtmarketing-baunatal.de

Musikalischer Impressionismus und französisches Chanson

Ne me quitte pas - Verlass' mich nicht

Der 100. Todestag von Claude Debussy ist ein willkommener Anlass, die rasante und fortschrittliche Entwicklung der französischen Musik um und nach 1900 zu beleuchten. Debussy



Jacques Brel, Foto: Jac. de Nijs / Anefo

lässt sich auch vom Jazz inspirieren, der auf der Weltausstellung 1900 erstmals in Europa erklingt. Schon vor ihm hatte Erik Satie die musikalischen Formen gesprengt und neue Wege eingeschlagen, die ihm das Attribut „Urvater der modernen Musik“ einbrachten. Inmitten dieser Strömungen gewinnt das moderne französische Chanson an Profil und Weltgeltung.

Beim Französischen Abend wird – neben der Musik von Satie und Debussy – ein großer Bogen geschlagen, der von Charles Trenet mit poesievollen Texten von Jacques Prévert über Georges Brassens und Yves Montand bis zu Jacques Brel reicht. Jochem Wolff führt durch diesen fast einhundertjährigen Streifzug gemeinsam mit zwei Protagonisten aus Hamburg: dem Chanson-Sänger Armin Dierichsen und dem Pianisten Thomas Goralczyk.

Jochem Wolff, Arne Dierichsen, Thomas Goralczyk

Schauenburg-Breitenbach
Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 27.10. / 19:00 - 21:15 Uhr / 14 €
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!
Vorverkauf: 12,00 EUR

Aufbruch in die Zukunft

Stadtführung & Orgelmusik

Alles auf Anfang - einen Aufbruch in die Zukunft gab es häufig in der Geschichte Kassels, sei es gesellschaftlich, künstlerisch oder ganz praktisch im Alltag. Während der eineinhalbstündigen Stadtführung vom Hauptbahnhof bis zur Martinskirche begegnen Sie einer Vielfalt solcher Momente, die die Menschen mal beflügelten, mal verunsicherten. In der abschließenden halben Stunde erleben Sie in einer Einführung und klanglichen Kostprobe die neue Orgel an St. Martin, ein Instrument der Moderne.

Di. 19.9. / Mi. 4.10. jeweils 16:00 - 18:00 / 10 € / 5 € erm.

Weitere Informationen und Anmeldung bei: Diana Rothaug / kassel-entdecken@web.de

Falk Zenker - Die magische Gitarre

Klangmaler auf sechs Saiten, Liveelektronik und originellen Instrumenten

In Kooperation mit der Alten Pfarrei Niederurff

Mit seiner innovativen Mischung aus virtuosem Gitarrenspiel mit spanischem Flair, spontanen Improvisationen, raffiniertem Livesampling und seinem charmanten Entertainment hat sich Falk Zenker in der obersten Liga der deutschen Gitarrenszenen einen vielbeachteten Namen erspielt. Darüber hinaus komponiert der Weimarer Gitarrist für Film und Fernsehen, realisiert Klangkunstinstallationen und arbeitet mit international renommierten Musikern in verschiedensten Projekten zusammen. Lassen Sie Ihre Gedanken auf Reisen gehen bei magischen Klängen voller Fantasie, Rhythmus und Imagination und schauen Sie dabei einem Virtuosen zu, der mit Händen und Füßen leidenschaftlich musiziert. Eine Musik, die uns vertraut erscheint und gleichzeitig ganz neu und unverwechselbar ist - gefärbt von Klassik, Flamenco, Jazz, Mittelalter und Exotik. Musik, die tief berührt!

Falk Zenker Bad Zwesten

Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3
Sa. 29.9. / 20:00 - 22:00 Uhr
Kartenvorbestellung unter 06693-1619.
13,00 EUR, vor Ort zu zahlen

Das La Mancha Gitarrenensemble spielt

In Kooperation mit der Alten Pfarrei Niederurff

Lesung

Im Rahmen des Gitarrenfestivals der Region Edersee tritt das La Mancha Gitarrenensemble in der ev. Kirche in Niederurff auf.

Das Ensemble besteht aus 30 engagierten Gitarristinnen und Gitarristen aus Kassel, Gießen und Göttingen.

Das Repertoire umfasst Werke von der Renaissance bis zur Gegenwart und zeichnet sich durch seine ausgefeilte Spieltechnik und einfühlsame Dynamik aus.

Das Ensemble verschmilzt zu einer Einheit, so dass die Vielfalt der Klangmöglichkeiten und der musikalisch-rhythmischen Effekte der klassischen Gitarre bis ins Detail genutzt und ausgereizt werden.

Für jeden, der klassische Gitarre im Ensemble erleben will ist das La Mancha Ensemble ein absolutes „Muss“.

La Mancha Gitarrenensemble Bad Zwesten

Ev. Kirche Niederurff
So. 30.9. / 17:00 - 19:15 Uhr
Der Eintritt ist frei. Spenden kommen der Renovierung der Ev. Kirche Niederurff zu Gute.



Simon Wahl - Gitarre solo

Die Ein-Mann-Band

In Kooperation mit der Alten Pfarrei Niederurff

Die Konzerte von Simon Wahl sind ein Genuss für die Seele, er wird als „Meister der Melodien“ bezeichnet und lässt die Hörer in andere Welten eintauchen. Der 28-jährige Solokünstler spielt zahlreiche Konzerte im In- und Ausland, alleine in den Jahren 2013-2015 über 200 in 6 verschiedenen Ländern.

2015 schloss Simon Wahl sein pädagogisches und künstlerisches Konzertgitarrenstudium bei Prof. Michael Langer an der Anton Bruckner Privatuniversität in Linz mit Auszeichnung ab. Schon einmal Bass Slapping, Percussion, Fingerpicking und Melodiespiel auf einer Gitarre gleichzeitig gehört?

Als „One Man Band“ verbindet Simon Wahl virtuose Rhythmen mit gefühlvollen Melodien und entwickelt seinen eigenen Stil, einen Crossover von Pop, Rock, Hip Hop und Flamenco. Er entlockt aus seiner Gitarre neue Töne und Geräusche, die man nicht einer einzigen Gitarre zuordnen würde. Was bleibt ist Zuhören, Genießen und Staunen.

Simon Wahl Bad Zwesten

Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3
Fr. 5.10. / 20:00 - 21:45 Uhr
Kartenvorbestellung unter 06693-1619
Eintritt: 13,00 EUR, vor Ort zu zahlen

Stimmbildung / Gesang / Chöre

Stimmtraining - Stimmlich fit!

Der gesunde und effektive Einsatz der Stimme.

Wochenendseminar

In diesem Stimmtraining wird durch die Verbindung von hilfreichen Informationen rund um das Thema Stimme/ Stimmpflege mit praktischen Körper-, Atem-, Artikulations- und Stimmübungen eine gesunde, wohlklingende und kraftvolle Stimme gefördert. Das Stimmtraining bietet Raum, eine resonanzvollere Stimme sowie eine sprechfreundliche Körperhaltung zu entdecken, die eigene Stimmlage zu festigen und die Stimme zu kräftigen. Sie fördern durch eine verbesserte Stimmwahrnehmung ihre Fähigkeit, auch in vielleicht herausfordernden Sprechsituationen wie starken Hintergrundgeräuschen oder schwierigen Gesprächssituationen, stimmlich zu überzeugen. Ein gesunder Umgang mit der Stimme wirkt sich positiv auf Ihre kommunikative Ausdruckskraft aus.

V2220 / Anna Merkel, Dipl. Sprechwissenschaftlerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Fr. 26.10. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 27.10. / 10:00 - 16:00 Uhr
2 Termine / 58,50 €
Anmeldung bis: 12.10.

Körper- und Stimmtraining für Vielsprecher

Wochenendseminar

Viele berufliche Vielsprecher klagen über Heiserkeit, Rückenschmerzen und mangelnde Belastbarkeit. In Extremfällen führt eine Dauerbelastung zu Stimmbandentzündungen und weiteren gesundheitlichen, sowie psychischen Schäden. Dieses fundierte Körper- und Stimmtraining ermöglicht ein gesundes und kraftvolles Sprechen. Sie bekommen Übungen an die Hand, die helfen, das Gelernte im Alltag zu integrieren. Das Training beinhaltet Übungen, die auch im Schauspiel und im Gesangstraining verwendet werden. Körper und Stimme fungieren als Einheit. Resonanzräume werden geöffnet und eine angemessene Grundspannung, die zum Sprechen nötig ist, wird erzeugt und trainiert. Durch eine gesunde Körperhaltung sowie das Finden der eigenen Sprechtonlage werden Sie belastbarer und kraftvoller. Bewusste Atemführung sowie ein guter Sprechrhythmus helfen zusätzlich, Präsenz und Selbstsicherheit zu erzeugen. Dies sorgt für ein entspanntes Sprechen und ein überzeugendes Auftreten. Gut bei Stimme sein ist eine Kompetenz, die erlernt werden kann.

V2221 / Eva Maria Balkenhol Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Sa. 3.11. und So. 4.11. / 11:00 - 15:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 19.10.

Stimmbildung

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

Wochenendseminar

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

V2223 / Dominik Franz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 27.10. und So. 28.10. / 11:00 - 15:00 Uhr / 44 €
Anmeldung bis: 12.10.

Schlager der 20er bis 60er Jahre

Wochenendseminar

Ein Stelldichein mit Hans, Hilde, Heinz, Marlene, Ilse, Zarah und dem Egon, der am betrunkenen Zustand seiner Liebsten Schuld hat... Wir setzen uns mit der Emma uff de Banke und hören auf, aus Liebe zu weinen.... Tapeutenwechsel braucht schließlich jeder einmal. Nach einem Reeperbahnbummel nachts um halb eins gehen wir mit der kleinen Stadt schlafen und sind dabei von Kopf bis Fuß in Liebe eingestellt. Nur der Mann im Mond schaut dabei zu. Socken, gute Laune und gelöste Stimmen sind natürlich vorausgesetzt!

V2224 / Christel Thomas Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 3.11. und So. 4.11. / 10:00 - 15:00 Uhr / 55 €
Anmeldung bis: 19.10.

Sing Africa!

Tagesseminar

Sie erwartet ein ganz besonderes Gesangserlebnis. Unter der Leitung des Musikers Sinini Ngwenya aus Zimbabwe lernen Sie südafrikanische Lieder kennen und gemeinsam zu singen. Lassen Sie sich in diesem bunt gemischten Chor von den klangvollen Harmonien und beschwingten Rhythmen mitreißen. Wir singen mit Freude, tun dabei gleichzeitig etwas für unser Wohlbefinden und entdecken oder fühlen unsere persönliche Verbindung mit „Mutter Afrika“. Willkommen sind alle, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Unterrichtssprache ist Englisch und Deutsch.

V2225 / Sinini Ngwenya Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 10.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 33 €
Anmeldung bis: 26.10.

Sing und Swing

vhs-Chor

Wir beginnen die Chorprobe mit spielerischen Atem- und Stimmbildungsübungen. Bei leichten Kanons beschwingen uns die Mehrstimmigkeit und der besondere Klang, den ein großer Chor so einladend macht. Intensives Proben von drei- bis vierstimmigen Popsongs, Evergreens, internationalen Liedern und gern Gesungenem aus vergangenen Zeiten erweitert ständig unser Repertoire. Ein winterlich-beschwingtes Weihnachtskonzert am 18.12.2018 im Konzertsaal der Instituts für Musik der Universität Kassel zusammen mit der Steppgruppe „Steppvisite“ ist Teil des Programms. Neue Sängerinnen und Sänger sind herzlich willkommen.

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

**V2230 / Ulrike Meyerholz, Dominik Franz****Kassel**

Friedrichsgymnasium, Humboldtstr. 5,
Musiksaal I (Altbau)
Di. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 17 Termine / 56 €

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.

V2231 / Waldemar Sheljaskow**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mi. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 45 €

Musikwerkstatt - Instrumentalkurse

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

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

Stilrichtungen:

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

Orchester der vhs Region Kassel

Das Orchester beginnt das Semester gleich mit einem sommerlichen Konzert (Walzer, Polkas etc.) am 16. September. Deshalb starten wir schon am Do., 23. August, mit den Proben. Danach üben wir für das Abschlusskonzert im Februar mit barocker und klassischer Musik. Der Kurs ist eine gute Gelegenheit, sich ins Orchesterspielen einzufinden. Sowohl für fortgeschrittene Neulinge am Instrument als auch für Instrumentalisten/-innen mit Erfahrung sind wir genau richtig. Besuchen Sie uns in den ersten Proben, um zu sehen, ob Sie Lust haben bei uns mitzuspielen.

V2232 / Jürgen Oßwald**Kassel**

Herderschule, Maulbeerplantage 1, Musiksaal
Do. 23.8. / 18:00 - 21:00 Uhr / 18 Termine / 61,50 €

Altblockflöte

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

Wenn Sie zuvor Sopranblockflöte gespielt haben, können Sie leicht auf die Altblockflöte umsteigen. Wenn Sie bisher ein anderes Instrument gespielt haben oder endlich eines lernen möchte, sind Sie herzlich willkommen. Mit der Altblockflöte erschließt sich Ihnen ein Instrument, mit dem man im Zusammenspiel mit anderen, aber auch für sich allein viel Freude am Musizieren haben kann. Notenkenntnisse sind von Vorteil, werden aber auch im Zusammenhang mit dem Instrument erlernt bzw. erweitert. Vermittelt wird das Spiel auf der Altblockflöte mit barocker Griffweise. Eine Instrumentenbesprechung wird Teil der ersten Unterrichtsstunde sein. Für die ersten Stunden können einige Leihinstrumente kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Sie haben Fragen? Lassen Sie sich von uns beraten: 0561-1003-1685.

Grund- und Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einmal Sopranblockflöte gespielt haben oder geringe Vorkenntnisse auf der Altblockflöte haben und diese erweitern möchten. Erarbeitung von ein- bis dreistimmigen Stücken verschiedener Musik-Epochen und Bereiche, Tonraum g' bis c'''.

V2233 / Ina Biesewig

[Gruppengröße 5-6]

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Fr. 14.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 78 €

Aufbaukurs I

Fortsetzung des bisherigen Grund- und Aufbaukurses. Erarbeitung von ein- bis dreistim-

migen Stücken verschiedener Musik-Epochen und Bereiche. Erweiterung des Tonraumes über c'''.

V2234 / Ina Biesewig [Gruppengröße 5-6]**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 13.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 78 €

Aufbaukurs VI

Fortsetzung des bisherigen Aufbaukurses V. Tonraumes bis f³. Versetzungszeichen fis, cis, b, es, as. Geeignet für alle, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten und Lust am Zusammenspiel haben

V2236 / Ina Biesewig

[Gruppengröße 5-6]

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Fr. 14.9. / 16:30 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 86,50 €

Blockflötenensemble**Tagesseminar**

Die Blockflöte eignet sich besonders gut für das Spiel im Ensemble. Sei es im Quartett mit Sopran-, Alt-, Tenor- und Bassblockflöte (SATB) oder auch in anderen Besetzungen, z.B. AAA, ATB, etc. Voraussetzung für die Teilnahme am Ensemble ist das Spiel sowohl auf der C- als auch auf der F-Blockflöte, das sichere Beherrschen der Notation über mindestens 1 ½ Oktaven. Da nur begrenzte Zeit zur Verfügung steht, ist es gut, relativ sicher „vom Blatt“ spielen zu können. Stücke aus Renaissance und Barock sowie Folklore aus aller Welt stehen auf dem Programm. Schwierigkeitsgrad: z.B. Lieder und Tänze aus Südamerika für Blockflöten-Quartett von H. Schneider. Rückfragen und Infos unter: 0561-1003-1685.

V2237 / Ina Biesewig**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Sa. 17.11. / 14:00 - 17:45 Uhr / 24,50 €
Anmeldung bis: 2.11.



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. Gruppengröße 5 - 6 Teilnehmende
 2. Gruppengröße 6 - 9 Teilnehmende
 3. Gruppengröße 9 - 12 Teilnehmende
- Ein Quer- oder Wiedereinstieg ist grundsätzlich möglich. Wir empfehlen zuvor ein Beratungsgespräch, um zu klären, welcher Kurs bzw. welche Stufe sinnvoll ist: Telefon 0561-1003-1685.

Grundkurs

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

V2240 / Christian Christe

[Gruppengröße 5-6]
Ahnatal-Heckershausen
Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2
Mo. 10.9. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

V2242 / Lars Kraume

[Gruppengröße 5-6]
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Di. 11.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 78 €

V2243 / Andreas Goßmann

[Gruppengröße 9-12]
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 11.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

V2244 / Klaus Macpolowski

[Gruppengröße 6-9]
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 12.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 66 €

V2245 / Christian Christe

[Gruppengröße 6-9]
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 13.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €



Aufbaukurs I

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

V2248 / Christian Christe

[Gruppengröße 5-6]
Ahnatal-Heckershausen
Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2
Mo. 10.9. / 18:00 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

V2249 / Lars Kraume

[Gruppengröße 5-6]
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Di. 11.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 78 €

V2250 / Andreas Goßmann

[Gruppengröße 6-9]
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 11.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

V2251 / Klaus Macpolowski

[Gruppengröße 6-9]
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 12.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 66 €

V2252 / Christian Christe

[Gruppengröße 5-6]
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 13.9. / 18:00 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

Aufbaukurs II

Liedbegleitung: Aufbauend auf dem Grund- und Aufbaukurs I werden weitere Zupf- und Schlagtechniken erarbeitet. Neueinstieg nach Rücksprache möglich.

V2255 / Christian Christe

[Gruppengröße 5-6]
Ahnatal-Heckershausen
Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2
Mo. 10.9. / 18:45 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

V2256 / Klaus Macpolowski

[Gruppengröße 6-9]
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 12.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 66 €

V2257 / Christian Christe

[Gruppengröße 5-6]
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 13.9. / 18:45 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

Aufbaukurs III

Liedbegleitung: Aufbauend auf den Grund- und Aufbaukursen werden u. a. weitere Zupf- und Schlagtechniken erarbeitet. Neueinstieg nach Rücksprache möglich.

V2260 / Klaus Macpolowski

[Gruppengröße 6-9]
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 12.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 66 €

Aufbaukurs IV

Liedbegleitung: Aufbauend auf den Grund- und Aufbaukursen werden u. a. weitere Zupf- und Schlagtechniken erarbeitet. Neueinstieg nach Rücksprache möglich.

V2265 / Christian Christe

[Gruppengröße 5-6]
Ahnatal-Heckershausen
Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2
Mo. 10.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

V2266 / Christian Christe

Gruppengröße 5-6]
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 13.9. / 19:30 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

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: Vorbesprechung am Mi. 26.9. / 19:30 - 20:30, Grundkenntnisse am Instrument (z.B. Akkordspiel und verschiedene Rhythmen).

V2274 / Christian Christe

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

Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116
Mi. 17.10. / 19:30 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 108 €
+ 15 € Studiomiete

Ukulele

Aufbaukurs I

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 Tipps und Tricks für dieses wunderbare Instrument suchen. Melodie- und Akkordspiel mit aufbauenden Anschlag- und Grifftechniken abwechselnd für die rechte und linke Hand. Gespielt wird in der Stimmung g-c-e-a. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, trotzdem bitte Notenblätter mitbringen.

V2278 / Bernd Meyerholz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 18.10. / 15:00 - 16:15 Uhr / 8 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 5.10.

Ukulele

Aufbaukurs VIII

Voraussetzung: Aufbaukurs VII

V2279 / Bernd Meyerholz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 18.10. / 16:30 - 17:45 Uhr / 8 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 5.10.

Mundharmonika

Folk-, Country- & Bluesharp I Wie kein anderes Instrument lässt sich eine Mundharmonika leicht überall hin mitnehmen und ist einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vor-

ausgesetzt werden. Als Melodie- und Begleitinstrument fand sie weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Rock und Pop. Verwendet wird eine kleine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter. Ein Instrument kann im Kurs ab EUR 30,- erworben werden. Außerdem sind spezielle Lehrbücher (mit CD) erhältlich, die es erleichtern, zu Hause alleine weiterzumachen. Weitere Infos unter: <http://www.didi-neumann.de>

Folk-, Country- & Bluesharp

Grundkurs

Tagesseminar

Im Grundkurs werden auf anschauliche Art die elementaren Spieltechniken der Harp vermittelt, sodass der Kurs ein idealer Einstieg ist. Begonnen wird mit einfachen Folk-Stücken, um das Einzeltonspiel und einfache Spieltechniken zu erlernen. Weiter geht es dann mit dem Rhythmuspiel, der Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) und dem Bending, das „Herunterbiegen“ der Töne.

V2280 / Didi Neumann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
So. 21.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 5.10.

Folk-, Country- & Bluesharp

Aufbaukurs

Tagesseminar

Wiederholt werden die Techniken aus dem Grundkurs. Dann versuchen wir uns an schwierigeren Stücken, benutzen die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending, befassen uns mit den anderen Harp-Positionen (Dm, Am und Em auf der C-Harp), probieren typische Blues-Riffs, bilden Duos und Trios und üben das Improvisieren.

V2281 / Didi Neumann

Voraussetzung: Folk- und Countryharp I oder fortgeschrittene Spieltechnik

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
So. 2.12. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 16.11.

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, alleine die Freude am Musizieren genügt. Im Unterricht stehen Ihnen geeignete Instrumente zur Verfügung. Lediglich zu Hause sollte ein Instrument vorhanden sein. Geeignet für Interessierte ab 14 Jahren!
(Gruppengröße 5-6)

Grundkurse

V2283 / Christian Köhn

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 11.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 10 Termine / 65 €

V2284 / Christian Köhn

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mi. 12.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 65 €

Aufbaukurse I

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihnen einen Weg, Tasteninstrumente wie Keyboard oder Klavier schnell und unkompliziert zu erlernen. Schon nach wenigen Stunden sind Sie in der Lage, erste Melodien zu spielen und mit Akkorden zu begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, alleine die Freude am Musizieren genügt. Im Unterricht stehen Ihnen geeignete Instrumente zur Verfügung. Lediglich zu Hause sollte ein Instrument vorhanden sein. Geeignet für Interessierte ab 14 Jahren!

V2285 / Christian Köhn

Voraussetzung: Grundkurs oder entsprechende Vorerfahrungen.

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 18.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 65 €

V2286 / Christian Köhn

Voraussetzung: Grundkurs oder entsprechende Vorerfahrungen.

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 18.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 65 €

V2287 / Christian Köhn

Voraussetzung: Grundkurs oder entsprechende Vorerfahrungen.

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mi. 19.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 65 €



Percussion

Percussion (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 Percussion gilt als die urchälteste Form des Musizierens und ist in Instrumentierung und Spielweise stark durch regionale Besonderheiten geprägt. Wir stellen Ihnen einige populäre Percussionsstile und Richtungen sowie die damit verbundenen typischen Rhythmen und Spielweisen vor.

Bodhrán-Irische Rahmentrommel

Tagesseminar

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

V2290 / Guido Plüschke

Kassel
Herrmann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
So. 2.12. / 13:30 - 17:00 Uhr / 35 €
Anmeldung bis: 16.11.

Afrikanische Percussion

Grund- und Aufbaukurs

Sie lernen die Grundkenntnisse der afrikanischen Percussion auf Djembe, Basstrommel und verschiedenen Percussions-Instrumenten unter Einbezug von Körper und Stimme kennen. 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.

V2294 / Birgit Schließer

Voraussetzungen: Interessierte mit Vorkenntnissen nach Rücksprache mit der Kursleitung
Kassel
Herrmann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Do. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 9 Termine / 62,50 €
+ 10 € Instrumenten-Leihgebühr an Kursleitung

V2295 / Birgit Schließer

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

Kassel

Herrmann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 14.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 9 Termine / 62,50 €
+ 10 € Instrumenten-Leihgebühr an Kursleitung

Cajón - die Trommelkiste

Grundkurs

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

V2297 / Lars Kraume

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 17.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 46,50 €

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 Rhythmusspiel trainiert. Sollten Sie ein Instrument benötigen, geben Sie dies bitte unbedingt bei der Anmeldung mit an.

V2298 / Lars Kraume

Kassel
Klang-WG, Dennhäuser Str. 116
Sa. 3.11. und So. 4.11. / 11:00 - 15:00 Uhr / 42 €
Anmeldung bis: 19.10.
+ ggf. 10 € Leihgebühr für Instrument
+ 5 € Raummiete an Kursleitung

Tanz Aktuell

Die nachstehenden Kurse und Wochenendseminare geben Einblicke in unterschiedliche Richtungen des aktuellen Tanzgeschehens. Neben traditionellen Tanzstilen wie Orientalischer Tanz, Flamenco, Stepp-Tanz und Rock'n'Roll reicht die Palette über Tango-Argentino, Carleston, Swing, Health Ballet, zeitgenössi-

schem Tanz etc. bis hin zu DanseVita®. 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

Grund und Aufbaukurs - Für Frauen ab 50 plus

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

V2300 / Marlene Röse

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Di. 11.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

Fit und gesund mit Orientalischem Tanz

Für Frauen aller Altersgruppen

Tagesseminar

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

**V2301 / Birgit Göbel, Saida**

Kassel
Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4
Sa. 24.11. / 14:00 - 18:00 Uhr / 22 €
Anmeldung bis: 9.11.
+ 5 € Raumnutzung an Kursleitung

Orientalischer Tanz**Grundkurs für Frauen**

Neben den typischen Grundübungen des Orientalischen Tanzes basiert der Unterricht auch auf Körperwahrnehmung, die für die isolierten Bewegungen hilfreich ist und einen entspannten Einstieg in diesen Tanzstil ermöglicht.

V2302 / Karin Hartmann, Shahena

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

Orientalischer Tanz - Raqs Sharqi**Grund- und Aufbaukurs I für Frauen**

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

**V2304 / Marlene Röse
Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19
Mo. 10.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

Aufbaukurs III für Frauen

Mit gezieltem Training der Tanz-Technik werden neue, abwechslungsreiche Ausdrucks- und Bewegungs-Qualitäten erlernt, die in einer Choreografie zu moderner oriental. Musik umgesetzt werden können. Neuanmeldungen nur nach Rücksprache möglich.

**V2305 / Ute Dib
Fuldatal-Rothwesten**

Dorfgemeinschaftshaus, Karl-Marx-Str. 19
Do. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

V2306 / Ute Dib

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 12.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

Aufbaukurs I für Frauen

Thema des kommenden Semester ist „Raqs Sharqi - klassisch orientalischer Tanz“ (wörtl. übersetzt: „Tanz des Ostens“). Unterrichtet wird eine Tanzroutine - Choreografie incl. Skript.

V2307 / Karin Hartmann, Shahena

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

Bollywood**Tanzen wie im indischen Film****Für Frauen****Tagesseminar**

Durch die natürlichen, harmonischen Bewegungen des Bollywood-Tanzes, seinem hohen Maß an Koordination und Ausdruckskraft entwickelt sich ein intensives und sensibles Körpergefühl. Die mitreißenden Melodien und gefühlvollen Songtexte vermitteln Lebensfreude und laden ein, im Rhythmus und der Musik aufzugehen. Erlernt wird eine kleine Choreografie mit typischen Bollywood-Tanz-Elementen. Bitte Stoppersocken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

V2312 / Ute Dib

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Sa. 10.11. / 14:00 - 18:30 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 26.10.

Tribaltanz**Let's get into the flow!****Für Frauen**

Tribal ist eine gemeinsame Sprache im Tanz, mit der auf jede Musik improvisiert werden kann - ob schnell oder langsam. Tribal ist Har-

monie, Lebensfreude und verbindet. Die verschiedenen Tanz-Kombis (Vokabeln) sind eine Fusion aus orientalischem Tanz mit Elementen des indischen Tanzes und Flamenco. Sie werden über Bewegungszeichen (Cues) angezeigt und in wechselnden Formationen (Grammatik) getanzt, z.B. als Duo, Trio, Quartett, in Reihen, im Chorus oder im Kreis. Die Gruppe kann sich so zu jeder Musik tänzerisch „unterhalten“ und dabei ganz nebenbei eine Show abliefern, die nie langweilig wird. Wir üben Kombinationen aus Neas Fundamentals, ATS, ITS und eigenen Kombis (Dialekt). Neuaufnahmen sind herzlich willkommen. Voraussetzung: gute Grundkenntnisse im orientalischem Tanz.

V2313 / Stefanie Saur

Kassel
Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4
Fr. 19.10. / 19:15 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung bis: 5.10.
+ 14 € für Raumnutzung an Kursleitung

Tango Argentino**Für Paare****Wochenendseminar**

Tango ist Begegnung, ein Wechselspiel zwischen Nähe und Distanz, ein Dialog von Führen und Folgen, eine intensive Kommunikation zwischen Mann und Frau. Es ist ein in jedem Alter erlernbarer Tanz, der Spaß und Freude bereitet und große Kreativität zulässt. Geeignet für neu Einsteigende oder auch zum „Auffrischen“. Um Paaranmeldung wird gebeten.

V2324 / Ulrich Görtz, Birgit Mann

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 10.11. / 12:00 - 15:00 Uhr
So. 11.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 40,50 €
Anmeldung bis: 26.10.

Flamenco

Entdecke deine Leidenschaft! Flamenco ist eine Welt voller Emotionen und Temperament, die auch du erfahren kannst. In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Flamenco: gute Körperhaltung, Zapateados (Fußrhythmen), Brazos (Armbewegungen). Der Kurs ist für Personen mit und ohne Tanzerfahrung geeignet. Tanzpartner/-in sind nicht erforderlich. Teilnehmerinnen bringen bitte Pumps mit festem Absatz und einen Rock mit, männliche Teilnehmer Schuhe mit festem Absatz.

V2326 / Milagros De la Fuente

Kassel
Studio Fuego y Arena, Frankfurter Str. 62
Mo. 17.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 46,50 €
+ Raummiete an Kursleitung 10 €



Tanz Africa!

Tagesseminar

Willkommen zu einem spannenden Einführungsworkshop Afrikanischer Tanz. Unter der Leitung von Sinini Ngwenya, Musiker und Performer aus Zimbabwe, lernen Sie typische Bewegungen kennen, wie sie zum Beispiel beim kraftvollen „Gumboot dancing“ vorkommen. Wir tanzen wie Zulu-Krieger, lernen zeremonielle „Isitshikitsha-Schritte“ kennen und kreieren eigene, von mitreißenden Rhythmen inspirierte Bewegungen. Ein Tanz-Erlebnis für jedes Alter und für alle, die Spaß an Bewegung mitbringen. „Tanz Afrika“ ist ein inspirierender Workshop für Körper, Geist und Seele. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Unterrichtssprache ist Englisch und Deutsch.

V2327 / Sinini Ngwenya

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
So. 18.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 33 €
Anmeldung bis: 2.11.

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.

V2328 / Martin Walke, Heike Lengelsen

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mo. 10.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Swing - Lindy Hop

Let's swing! Lindy Hop gehört wie Charleston oder Balboa zu den Swing-Tänzen, die ab Ende der 1920er Jahre in den USA entstanden. In den letzten Jahren erfährt der Lindy Hop auch hier zu Lande ein Revival - zu Recht! Denn Lindy Hop-Tanzen macht Spaß und ist Lebensfreude pur! Auch in Kassel wächst die Szene, und es gibt jede Woche Tanzmöglichkeiten!

Sie lernen die wichtigsten Grundschritte sowie einfache Figuren, die Sie im Tanz frei kombinieren und variieren können. Zudem wird es Übungen und Tipps zum Führen und Folgen geben. Lindy Hop tanzt man als Paar - „Leader and Follower“. Deshalb bitte nur zu zweit anmelden (egal ob Mann/Frau, Frau/Frau oder Mann/Mann). Lindy Hop ist ein „social dance“, bei dem die Tanzpartner/-innen häufig gewechselt werden.

V2329 / Ludger Hollmann, Janka Fee

Hammer Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 15.10. / 17:30 - 18:45 Uhr / 8 Termine / 46,50 €

Charleston

Der gute Laune Tanz

Tagesseminar

Der exzentrische amerikanische Modetanz der 1920er Jahre, den Josefina Baker nach Europa brachte, hat einen mitreißenden Charakter und einen recht sportlichen Effekt. Grundlage sind isolierte Bewegungen, die einen in die Lage versetzen, einzelne Körperteile getrennt voneinander bewegen zu können. Charakteristisch sind die X / O Kombination der Beine und das schwunghafte „Schlenkern“ der Extremitäten in alle Richtungen. Er vereint Beweglichkeit und Witz und macht deshalb riesigen Spaß - auch oder gerade, weil man ihn ohne Partner/-in tanzen kann. Bitte Sportkleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

V2330 / Birgit Kaiser

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 1.12. / 11:00 - 13:30 Uhr / 12,50 €
Anmeldung bis: 16.11.

Stepptanz 60plus

Grundkurs

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

V2331 / Heike Neumeyer

Ein lustvoller Einstieg ins Steppen.
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 12.9. / 11:30 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Stepptanz 60plus

Aufbaukurs

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

V2332 / Heike Neumeyer

Für Interessierte mit Stepp-Erfahrungen!
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 12.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

Stepptanz

Grundkurs

Tanz, Tanz und nochmals Tanz steht im Mittelpunkt. Neben Exercises, der Erarbeitung fester Schrittkombinationen und genügend Platz, die „eigenen Schritte“ zu entdecken, stehen Spaß und die Begeisterung, Musik mit den Füßen zu machen, an erster Stelle.

V2333 / Heike Neumeyer

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 12.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Stepptanz

Aufbaukurs I

Weiterführung und Vertiefung
Voraussetzung: Grundkurs

V2334 / Heike Neumeyer

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 12.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

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.

V2335 / Heike Neumeyer

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 12.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

➔ Ballett für Kinder und Jugendliche
Siehe Kurs V6230 ff., Seite 150

Stepptanz to go

Wochenendseminar

Hier steppt der Bär. Wer Spaß an Bewegung und Rhythmus hat, ist hier richtig. Sie lernen die Grundlagen des Stepptanzes kennen, mit Spaß und Begeisterung Musik mit den Füßen zu machen, Rhythmen zu entdecken und all das zu „vertanzen“. Stepptanzschuhe sind nicht erforderlich, Ihre Schuhe sollten aber eine „klackernde“ Sohle aus Leder oder hartem Kunststoff haben.

V2336 / Heike Neumeyer

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 13.10. und So. 14.10. / 11:00 - 15:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 28.9.

Fusion! Jazztanz trifft Hip Hop

Einfache und anspruchsvolle Jazz und Hip-Hop Schritte, die kombiniert nach und nach in eine spannende Choreografie eingebaut werden, stehen auf dem Programm. Geeignet für Jazzer, Hip Hopper und alle Tanzinteressierten. Voraussetzungen: keine, nur Spaß und Lust am Tanz.

**V2338 / Sophia Dobers**

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Saal
Di. 18.9. / 17:00 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 58 €

Health Ballet Fitness**Wochenendseminar**

Inspiziert von Ballett, Pilates, Cardio Barre und Dehnungsübungen aus dem Tanz, bietet dieses Training ein fundiertes und hoch effektives tänzerisches Ganzkörperprogramm. Genutzt wird eine Technik, die sich insbesondere auf Körperhaltung, Ausstrahlung und Kräftigung der Körpermitte konzentriert. Das Schöne daran ist, dass es viel Abwechslung und Freude an der Bewegung bietet. Sie entdecken Ihren Körper auf eine neue Art und werden geschmeidiger in Ihrem Bewegungsablauf, während sie Ihre Muskulatur am ganzen Körper kräftigen. So erarbeiten Sie sich mehr Leichtigkeit im Alltag und stärken sich von Kopf bis Fuß. Gönnen Sie sich einen neuen Blick auf die schöne Welt des Tanzes.

V2339 / Eva Maria Balkenhol

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Saal
Sa. 27.10. und So. 28.10. / 11:00 - 15:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 12.10.

Ich, Du, Wir - Tanzend zwischen Frieden und Konflikt**Wochenendseminar**

Wer kennt das nicht? Stress, misslungene Kommunikation, Konflikte. Wer hat sich schon immer gefragt: Was ist eigentlich Frieden und wie soll der funktionieren? In diesem Seminar wollen wir den Raum für neue Dimensionen von Frieden & Konflikt öffnen. Es wird Raum für die kleinen und großen Konflikte sowie das Erleben von Frieden geben. Kann Frieden überhaupt erfahren werden? Unter anderem dieser Frage gehen wir mit Körper- und Bewusstseinsmethoden, Tanz und Bewegung nach. Es geht ums Experimentieren, Verkörpern, Grenzen (auf)spüren und darum, das eigene Potential der Mitgestaltung erfahrbar zu machen. Vor allem geht es darum in Bewegung zu sein!
Es mischen sich tänzerische Übungen, Kreativmethoden sowie Übungen aus der Friedenswissenschaft und Psychologie. Das Seminar legt den Schwerpunkt auf Bewegung und Tanz und kombiniert dies mit theoretischem Input und Selbstreflexion. Voraussetzung: keine, nur Freude und Spaß an Tanz und Bewegung.

V2340 / Rosalie Kubny

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Saal
Sa. 20.10. und So. 21.10. / 11:00 - 17:00 Uhr / 60 €
Anmeldung bis: 5.10.

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.

V2344 / Antje Holbein

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Fr. 14.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 73 €

Internationlae Volkstänze**Griechische Volkstänze****Grundkurs + Aufbaukurs**

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 Sirtaki verführen. Es handelt sich meist um Kreistänze, bei denen jeder mitmachen kann. Bitte bringen Sie bequeme sportliche Kleidung mit.

V2348 / Konstantinos Karageorgos

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Saal
Di. 25.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

Irish Dance - Workshop**Grundkurs****Tagesseminar**

Irish Dance bezeichnet verschiedene Volkstänze, die allein, in Paaren oder in Gruppen getanzt werden können. Als moderne Form bekannt sind auch Danceshows wie „Lord of the Dance“ und „Riverdance“, die seit den Uraufführungen in den 90er Jahren nichts an Ihrer Faszination eingebüßt und somit maßgeblich zur Popularität des Irish Dance beigetragen haben. In diesem Workshop erlernen Sie einfache Grundschritte und studieren gemeinsam eine kleine Choreographie ein. Bitte Gymnastikschuhe oder Sportschuhe mitbringen.

V2358 / Alessandro Cristin

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Saal
Sa. 27.10. / 15:30 - 18:30 Uhr / 17 €
Anmeldung bis: 17.10.

V2359 / Alessandro Cristin

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 3.11. / 14:00 - 17:00 Uhr / 17 €
Anmeldung bis: 24.10.

Irish Dance - Workshop**Aufbaukurs****Tagesseminar**

Alle, die bereits Erfahrungen mit Irish Dance haben, Schritte vertiefen, neue Schrittvarianten erlernen und eigene kleine Choreographien entwickeln möchten, sind hier genau richtig. Bitte sportliche Kleidung und Gymnastik- oder Sportschuhe mitbringen.

V2361 / Alessandro Cristin

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Saal
Sa. 17.11. / 14:00 - 17:00 Uhr / 17 €
Anmeldung bis: 7.11.

Kreistänze**Für Frauen mit etwas Tanzerfahrung**

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

V2362 / Katharina Schulz

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Mi. 17.10. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

Kreistänze - Für Frauen mit Erfahrung im Kreistanz

Wir lassen uns mitnehmen zu den Tänzen Mittel-, Süd- und Osteuropas, zur Kraft und Tiefe traditioneller und meditativer Tänze.

V2363 / Katharina Schulz

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Mi. 17.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

Kreistänze - Frauentänze im Jahreskreis**Grund- und Aufbaukurs für Frauen**

Zu berührender und kraftvoller Musik tanzen wir traditionelle, meditative und sinnliche Frauentänze aus Mittel-, Süd- und Osteuropa und erleben dabei Entspannung, Lebensfreude und die Kraft des Tanzkreises. Bitte mitbringen: leichte Tanzschuhe oder Tanzsocken

V2364 / Birgit Wehnert

Kassel
Evang. Kita Wehlheiden, Bewegungsraum,
Pfeifferstr. 18
Di. 23.10. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 €
+ Raumkosten, ca. 15 € (vor Ort zu zahlen)



Gesellschaftstänze - Für Paare

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

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

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

Disco-Fox

Grundkurse

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.

V2366 / Iris Plasberg, Peter Lorenz Schauenburg-Hoof

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21
Mi. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 54 €
Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 05665-920 302

V2367 / Bernd Schneider, Anja Nierling Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 14.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

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

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Grundkurse

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

V2368 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
So. 9.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €
vierzehntägig

V2369 / Michael Peter, Christina Fornoff Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 14.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

V2370 / Bernd Schneider, Anja Nierling Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 10.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

V2371 / Iris Plasberg, Peter Lorenz Schauenburg-Hoof

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21
Mi. 12.9. / 20:15 - 21:45 Uhr / 10 Termine / 54 €
Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 05665-920302

Aufbaukurs

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

V2372 / Bernd Schneider, Anja Nierling Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 10.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Fortgeschrittene

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

V2373 / Michael Peter, Christina Fornoff Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 14.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

V2374 / Bernd Schneider, Anja Nierling Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 10.9. / 21:00 - 22:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Freies Tanzen mit Anleitung

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

V2377 / Bernd Schneider Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 28.9. / 19:30 - 21:45 Uhr
Fr. 19.10. / 19:30 - 21:45 Uhr
2 Termine / 16,50 €

V2378 / Bernd Schneider Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 16.11. / 19:30 - 21:45 Uhr
Fr. 30.11. / 19:30 - 21:45 Uhr
2 Termine / 16,50 €
Anmeldung bis: 7.11.

V2379 / Bernd Schneider Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 25.1. / 19:30 - 21:45 Uhr
Fr. 1.2. / 19:30 - 21:45 Uhr
2 Termine / 16,50 €
Anmeldung bis: 16.1.

Tanzkreis

Tanzen macht Spaß! Für alle, die schon längere Tanzerfahrung in Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen haben. Es werden neue Schritte und Figurenfolgen eingeführt sowie bekannte wiederholt und vertieft. Voraussetzungen: sehr gute Kenntnisse, z.B. Grundkurs, Aufbaukurs und Fortgeschrittene.

V2381 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 14.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

V2383 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
So. 9.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €
vierzehntägig

V2384 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 11.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

V2385 / Jürgen Böhm Helsa

Grundschule, Schulstr. 10
Mi. 12.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

V2386 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 14.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

V2387 / Michael Peter Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 14.9. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 54 €



Kunst

Kunst- und Kulturgeschichte

Rosarium Sangerhausen

Das Europa-Rosarium in der thüringischen Stadt Sangerhausen beherbergt die größte Rosensammlung der Welt. Mit kundiger Führung und Zeit zum eigenen Schauen erleben wir einen anregenden Tag inmitten der Formen-, Farben- und Duftvielfalt dieses faszinierenden botanischen Kleinods.

Treffen am ICE-Bahnhof Wilhelmshöhe um 7:50 Uhr am DB-Infostand.

Das Entgelt beinhaltet nur die Seminargebühr. Die Bahnfahrt nach Sangerhausen muss selbst gebucht werden (Kosten ohne Bahncard ca. 75 €).

V2401 / Angela Makowski

Kassel

Bahnhof Wilhelmshöhe, Willy-Brandt-Platz
Fr. 14.9. / 7:50 - 20:00 Uhr / 49 €

Anmeldung bis: 3.9.

Für Bahnfahrt und Eintritt (6€) entstehen Zusatzkosten.

documenta 14

Die documenta 14 - zwei Ausstellungen unter einem Titel an zwei Orten - vollständig erlebt zu haben, war schier unmöglich. Doch nun gibt es in Kassel Möglichkeiten der weiteren Aneignung: ein verbliebenes Objekt im Stadtraum, die Ankäufe der Neuen Galerie und spannende filmische Dokumente im documenta archiv. Wir werden an zehn Terminen Gelegenheit haben, bislang möglicherweise Ungeesehenes, Übersehenes und Ungehörtes nachträglich zu betrachten und zu besprechen. Diese Veranstaltung ist eine Kooperation der vhs Region Kassel und dem documenta archiv Kassel.

V2402 / Angela Makowski

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

Gärten in der Kunst - Die Gärten der Künstler

Claude Monet, Max Liebermann und Emil Nolde waren drei Künstler, die nicht nur das Motiv des Gartens malerisch umgesetzt haben, sondern auch selbst Gärten angelegt und gestaltet haben. Neben diesen drei speziellen Gärten und ihren malerischen Darstellungen werden wir uns in diesem Seminar mit der Geschichte des Gartens und mit vielen anderen Darstellungen des Motivs, auch aus dem außereuropäischen Raum, beschäftigen. Der Garten als ‚Ersatz‘ für das verlorene Paradies, den Garten Eden...

V2403 / Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 14.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 11 Termine / 59,50 €

Was ist dran am „Fall Gurlitt“, - Wettlauf zwischen „documenta 14“ und „Bundeskunsthalle Bonn?“

Vortrag

Die Aktion „Entartete Kunst“ der Nazis, der 20 000 Gemälde, Skulpturen und Grafiken aus deutschen Museen zum Opfer fielen, und der Nachlass des Hildebrand Gurlitt - bekannt geworden durch den „Fall Cornelius Gurlitt“ - sind Anlass für eine Bestandsaufnahme. Enteignung, Verkauf, Provenienzforschung und die Kunstsammlungen Hitlers und Görings sind die Stichworte. Aber auch Adam Szymczyk mit der documenta 14 kommt hier vor. Bringen wir ein wenig Licht ins Dunkel jener Zeit, die von „neuer Kunst“ sprach, aber das „Bewährte“ wollte.

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 31.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Kann man Bilder lesen?

Vortrag

Wieso kann man „Petrus“ auf einem Altarbild des 16. Jhr. im Freiburger Münster erkennen, warum hat Maria auf einem niederländischen Bild eine Orange statt eines Apfels in der Hand? Hat eine Erdbeere auf einem Passionsbild eine Bedeutung und was sagt uns ein Vorhang im Bild? Gibt es einen „Code“ fürs Museum? Prüfen es wir gemeinsam über Attribute und Symbole.

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 7.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Englische Malerei seit 1730 - William Hogarth und die Folgen

Vortrag

Wir sind begeistert von William Turner und seinen „Farbenräuschen“, wir bewundern Thomas Gainsboroughs Gruppenporträts und Kinderbilder, staunen über die Landschaften John Constables, vor allem über seinen „Heuwagen“. Aber wir verschweigen William Hogarth, auf dessen Schultern sie eigentlich alle stehen.

Zu Recht sind Sie jetzt neugierig - wir klären das !

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 21.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €



Die Sprache der Romanik verstehen

Vortrag

Richtig, „Romanik“ hängt mit „Rom“ zusammen, aber aus welcher Zeit? Sicher kommen wir mit dem „Rundbogenstil“ weiter, aber vor allem mit Karl dem Großen, auch mit „ottonischer, staufischer Kunst“, ebenso mit dem „Teppich von Bayeux“ von 1077. Wir schauen uns die großen Dome in Deutschland an, suchen nach Gesetzmäßigkeiten und fragen dennoch, warum dieser Stil so schnell und so nachhaltig von der Gotik abgelöst wurde. Technischer Wandel oder Glaubensfragen?

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

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 12.12. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €



unesco-welterbe bergpark wilhelmshöhe • herkules und oktogon • wasserspiele • schloss wilhelmshöhe • gemäldegalerie alte meister • antikensammlung • graphische sammlung • weißensteinflügel • löwenburg • gewächshaus • ballhaus • staatspark karlsaue • orangerie • astronomisch-physikalisches kabinett • planetarium • westpavillon • marmorbad • insel siebenbergen • neue galerie • hessisches landesmuseum • torwache • schloss friedrichstein • schloss und schlosspark wilhelmsthal •



www.museum-kassel.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
siehe V1000, V1001, V1002, V1003 im Bereich Gesellschaft

Die Kunst Venedigs in der Renaissance

Die italienische Stadtrepublik Venedig erlebte nach dem Mittelalter auch in der Renaissance große Höhepunkte. Wir werden uns mit der Architektur und mit Malern wie Carpaccio, Giorgione und Tizian beschäftigen.

Dr. Karin Mayer-Pasinski
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 13.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 27 €

Philipp Otto Runge (1777-1810)

Malers der deutschen Romantik

Der herausragende deutsche Romantiker wandte sich nicht wie Caspar David Friedrich der Landschaft zu, sondern vor allem dem Figurenbild. Seine Werke haben einen tiefen geistig-religiösen Gehalt. Wir betrachten seine Bildniskunst und die symbolischen Kompositionen seines „Tageszeiten“-Zyklus.

V2430 / Dr. Karin Mayer-Pasinski
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 13.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 3 Termine / 16,50 €

Engel in der Kunst

Engel haben in den letzten Jahren eine große Popularität in der Literatur erreicht. Engel drücken elementarste menschliche Sehnsüchte aus. Wir wollen uns mit den „Boten Gottes“ an Hand verschiedener Engeldarstellungen der christlichen Kunst beschäftigen.

V2431 / Dr. Karin Mayer-Pasinski
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 18.10. / 16:00 - 17:30 Uhr / 2 Termine / 11 €

Was kann Kunst?

Vortrag

Interessanter als die Frage: „Ist das Kunst?“ ist die Frage: „Wer spricht mich da an? Und was?“ Denn wenn ich mich angesprochen fühle, kann ein Dialog beginnen, der mich im wörtlichen Sinne „betrifft“. Vielleicht bin ich ja persönlich gemeint, in dem, was ich da se-

he, was ich dabei fühle und denke in dem, was ich erfahren habe und was ich weiß, was ich erwarte und mir wünsche, was ich für möglich halte und was nicht. Dann wird neben der Diskussion persönlicher, inhaltlicher, politischer und ethischer Aspekte auch interessant, wie Kunst das Gespräch führt. Was ist die Methode der Kunst, sich zu formulieren und Menschen anzusprechen? Was macht die Sprache der Kunst so besonders und einzigartig? Was also kann die Kunst? Dem geht der Vortrag nach an vielen Beispielen aus der Kunst der Gegenwart wie der Vergangenheit, aber auch aus der „Kunst“ von Kindern und Jugendlichen.

Bernhard Balkenhol
Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Mi. 26.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

Kultur im Dialog

Heimat

Vortrag

Heimat ist ein Begriff, der kontrovers diskutiert wird. Was ist Heimat? Ist es der Ort, wo man geboren wurde und aufgewachsen ist? Ist es der Ort, in dem man sein Erwachsenenleben verbringt? Wie ergeht es Menschen, die nicht an Ihren Ursprungsort oder in Ihr Ursprungsland zurückkehren können? Ist Heimat überhaupt ein Ort? Kann man nicht auch seine geistige Heimat ganz außerhalb einer räumlichen Dimension finden? Diesen und weiteren Fragen geht der ehemalige Wolfhagener Schulleiter Wolf-Arne Pillardy in seinem anschaulichen Vortrag nach.

Arne Pillardy
Wolfhagen

Altes Rathaus, Sitzungssaal, Kirchplatz 1
Mi. 14.11. / 19:30 - 21:00 Uhr / gebührenfrei

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 oder vielfach auch vor Ort. So kann das kulturelle Leben in Kassel vertrauter werden. Geschlossene Gruppe! Neueinstieg nur nach Rücksprache möglich! Tel. 0561-26859.

V2500 / Angela Landgrebe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 30.10. / 10:30 - 12:30 Uhr / 9 Termine / 67 € + eventuelle Eintritte

**V2501 / Angela Landgrebe****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 25.10. / 10:30 - 12:30 Uhr / 9 Termine /
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 nahen Café oder Restaurant kann das Gesehene diskutiert und mit eigenen Erfahrungen ergänzt werden. Geschlossene Gruppe! Neueinstieg nur nach Rücksprache möglich. Tel. 0561-26859

V2502 / Angela Landgrebe**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 7.11. / 15:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 45 €
14-tägig
+ eventuelle Eintritte

V2503 / Angela Landgrebe**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 31.10. / 16:00 - 18:00 Uhr / 9 Termine /
67 €
14-tägig
+ eventuelle Eintritte



derung der Hugenotten, den Verlust der Amerikauswanderer, die Vertreibung jüdischer Mitbürger, die Aufnahme von Heimatvertriebenen und Spätaussiedlern, kulturelle Impulse durch Gastarbeiter und natürlich auch die aktuelle Aufnahme von Flüchtlingen. In der Ausstellung wird der Blick auf die Geschichte der Migration im Dorf aus regionaler Perspektive gerichtet. Die Ausstellung zeigt persönliche Geschichten mit Fotografien und Exponaten auf dem Hintergrund allgemeiner Ereignisse.

V2540 / Dorothea Fellingner**Trendelburg-Wülmersen**

LandMuseum Wülmersen

Ausstellungsdauer bis zum 31.10.2017

Öffnungszeiten: Mittwoch - Sonntag, 11-18 Uhr

Eintritt bis 18 Jahre frei. Am Tag des Offenen Denkmals Eintritt frei!

Telefon 05675-7210818

www.wasserschloss-wuelmersen.de

Eintritt 3,00 EUR, vor Ort zu zahlen.

Grüne Tomaten**Kulinarisches Kino**

Grüne Tomaten bestimmen das Menü und den Film. Die Abende beginnen jeweils um 18.30 Uhr an langer Tafel im Hof (bei Regen im Gefach). Familie Baumann nimmt die Anregungen der Grünen Tomaten auf und setzt sie mit regionalen Zutaten um (nur mit Anmeldung!). Um 20.30 Uhr folgt die Filmvorführung in der überdachten Ruine des alten Herrenhauses.

„Grüne Tomaten“ ist ein amerikanischer Spielfilm aus dem Jahr 1991 nach dem gleichnamigen Roman von Fannie Flaggs. Evelyn, eine Hausfrau mit sehr wenig Selbstbewusstsein, führt eine unglückliche Ehe. In einem Altersheim freundet sie sich mit der Seniorin Ninny an. Diese erzählt ihr die tragisch-komische Lebensgeschichte von Idgie und Ruth aus den 1920er und 1930er Jahren. Der Film erzählt

mit geschickt montierten Rückblenden die Geschichte einer tiefen Freundschaft und des Whistle Stop Café, auf dessen Speisekarte Grüne Tomaten angeboten werden. Das Hören dieser Geschichte verändert Evelyn, sie entwickelt zunehmend Selbstbewusstsein. Die nostalgische Reise voller großer Gesten ist sehr viel mehr als ein Frauenfilm. Und: Die dargestellte Geschichte im erzreaktionären amerikanischen Süden der 1930er Jahre kommt in Zeiten eines Präsidenten Trump erstaunlich aktuell daher.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit „kinoSommer hessen“ statt. Der Kinobesuch ist auch ohne Teilnahme am Menü möglich.

Dorothea Fellingner**Trendelburg-Wülmersen**

Wasserschloss

Fr. 24.8. / 18:30 - 22:00 Uhr

Eintritt mit Menü (incl. Spende für Film):

25 EUR. Getafelt wird ab 18:30 Uhr auf dem Hof, bei Regen im Gefach.

Der Kinobesuch um 20:30 Uhr ist auch ohne Teilnahme am Menü möglich. Eintritt gegen Spende.

Voranmeldung für das Menü bei Familie Baumann: Tel. 05675-5300 oder E-Mail an „getraenke-baumann@freenet.de“.

Eintritt vor Ort zu zahlen.

Dorothea Fellingner**Trendelburg-Wülmersen**

Wasserschloss

Sa. 25.8. / 18:30 - 22:00 Uhr

Eintritt mit Menü (incl. Spende für Film):

25 EUR. Getafelt wird ab 18:30 Uhr auf dem Hof, bei Regen im Gefach.

Der Kinobesuch um 20:30 Uhr ist auch ohne Teilnahme am Menü möglich. Eintritt gegen Spende.

Voranmeldung für das Menü bei Familie Baumann: Tel. 05675-5300 oder E-Mail an „getraenke-baumann@freenet.de“.

Eintritt vor Ort zu zahlen.

Kultur in Aktion**Verlorene Nachbarn, gewonnene Nachbarn:****Migration auf dem Dorf****Ausstellung im LandMuseum Wülmersen****Ausstellungsbesuch**

Auch wenn persönliche Nähe nicht von allen Dorfbewohnern gleichermaßen geschätzt wird, gehört sie doch zu den Vorteilen des Landlebens. Soziales Leben unterliegt Veränderungen, Migration gehört dazu. Menschen wanderten und wandern in Folge von Kriegen, religiöser und politischer Verfolgung oder wirtschaftlicher Armut. Die Nachbarschaft verändert sich durch Hinzugekommene oder Weggezogene. Man kann sie sich nicht aussuchen. Den Verlusten stehen neue Chancen durch die Veränderung gegenüber. Schaut man auf dreihundert Jahre Zeitschichten in Nordhessen, sieht man die Zuwan-



Nomaden der Lüfte

Kulinarisches Kino

Die wunderbare Hofatmosphäre, ein vegetarisches Menü und der Dokumentarfilm „Nomaden der Lüfte“ gestalten die abschließenden Abende der Wülmerser Sommerkultur. Sie beginnen jeweils um 18.30 Uhr mit dem Menü an langer Tafel auf dem Hof (bei Regen im Gefach). Familie Baumann sorgt für leckere Speisen frisch und kreativ zubereitet aus regionalen Zutaten vom Acker und aus dem Garten (nur mit Anmeldung!). Um 20.30 Uhr folgt die Filmvorführung in der überdachten Ruine des alten Herrenhauses.

Einmal die Zugvögel auf ihrer Reise um den Erdball zu begleiten: Diesen Traum hat sich Schauspieler und Produzent Jacques Perrin 2001 mit „Nomaden der Lüfte“ erfüllt. Rund drei Jahre lang folgten er und seine Crew rund 44 Vogelarten auf ihrem Weg von Erdpol zu Erdpol. Auf Tausenden von Kilometern Wegstrecke müssen die Zugvögel viele Gefahren überstehen, einsame und unberührte Landschaften überqueren, Wüsten und Eisberge hinter sich lassen, um zu ihrem Nistplatz zu gelangen. Der Film begleitet die Zugvögel dem Lauf der Jahreszeiten folgend und lässt den Zuschauer den atemberaubenden Hauch von Schönheit und Anmut der Natur spüren. Die sensationellen Aufnahmen versetzen den Zuschauer in eine tranceartige Schwerelosigkeit. Unaufdringlich plädiert der jede Effekthascherei vermeidende Film für den Einklang zwischen Mensch und Natur.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit „kinoSommer hessen“ statt. Der Kinobesuch ist auch ohne Teilnahme am Menü möglich.

Dorothea Fellingner Trendelburg-Wülmerser

Wasserschloss
Fr. 31.8. / 18:30 - 22:00 Uhr
Eintritt mit Menü (incl. Spende für Film): 25 EUR. Gefafelt wird ab 18:30 Uhr auf dem Hof, bei Regen im Gefach.
Der Kinobesuch um 20:30 Uhr ist auch ohne Teilnahme am Menü möglich. Eintritt gegen Spende.
Vorankündigung für das Menü bei Familie Baumann: Tel. 05675-5300 oder E-Mail an „getraenke-baumann@freenet.de“.
Eintritt vor Ort zu zahlen.

Dorothea Fellingner Trendelburg-Wülmerser

Wasserschloss
Sa. 1.9. / 18:30 - 22:00 Uhr
Eintritt mit Menü (incl. Spende für Film): 25 EUR. Gefafelt wird ab 18:30 Uhr auf dem Hof, bei Regen im Gefach.
Der Kinobesuch um 20:30 Uhr ist auch ohne Teilnahme am Menü möglich. Eintritt gegen Spende.
Vorankündigung für das Menü bei Familie Baumann: Tel. 05675-5300 oder E-Mail an „getraenke-baumann@freenet.de“.
Eintritt vor Ort zu zahlen.

Denkmaltag im LandMuseum Wülmerser

Ausstellungsbesuch

Führungen am Tag des offenen Denkmals
Das ehemals herrenlose und total verfallene Wasserschloss Wülmerser wurde in den Jahren 1986 - 2005 durch das große Engagement vieler Menschen und Institutionen aufgebaut und zukunftsfähig gemacht. Der gemeinnützige Verein „Aus- und Fortbildungsbund e.V.“ hatte ein Gelände voller Steine, Büsche, Balken und Gebäudereste übernommen. In Verbindung von Denkmalpflege mit Berufsqualifizierung wurden die Gebäude nach und nach restauriert. „Entdecken, was uns verbindet“ lautet das Jahresmotto des Denkmaltages 2018. Über die Geschichte des Wiederaufbaus in seiner modellhaften Verbindung von Denkmalschutz mit Beschäftigungspolitik wird während der drei angebotenen Führungen bei einem Rundgang und mit kleiner Bilderschau berichtet. Außerdem können die Räumlichkeiten der Gruppenhäuser besichtigt werden. Im LandMuseum ist an diesem Tag der Eintritt zur aktuellen Ausstellung frei. Treffpunkt ist am Glockenturm.

V2545 / Dorothea Fellingner Trendelburg-Wülmerser

LandMuseum Wülmerser
So. 9.9. / 12:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt am Glockenturm.
Führungen 12:00, 14:00 und 16:00 Uhr.
Informationen: 05675-7210818

Vom Gehen und Kommen

Erzähl-Café

Ab 1933 begann die Drangsalierung der jüdischen Mitbürgerinnen und Mitbürger, in deren Folge sich die Familien zum Gehen entschlossen, die ahnten, was auf sie zukommen sollte, und die es sich leisten konnten. So wie die Familie Goldschmidt aus Hofgeismar, der 1939 die Flucht nach Amerika gelang. Julia Drinnenberg (Stadtmuseum Hofgeismar) berichtet darüber.

Mit dem Ende des Zweiten Weltkrieges kamen über 9,5 Millionen Deutsche aus den Ostgebieten in die vier Besatzungszonen. Die Städte waren zerbombt und so war die Bewältigung des Flüchtlingsproblems vor allen Dingen eine Aufgabe für Dörfer und Kleinstädte. Dies war für alle Beteiligten nicht konfliktfrei – fremdes Essen, fremde Dialekte, kulturelle und soziale Unterschiede machten das zwangsverordnete Zusammenleben schwer. Erika Schrage, 1942 in einem Umsiedlungs-Lager geboren, erzählt von den Neuanfängen ihrer Familie, deren Wurzeln in Bessarabien lagen.

Erika Schrage Trendelburg-Wülmerser

Wasserschloss
So. 14.10. / 15:00 - 16:30 Uhr
8,00 EUR, vor Ort zu zahlen, incl. Museumseintritt

Künstlerische Techniken

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

Kosten für Materialien sind nicht im Kursentgelt enthalten. Modellhonorare und andere Nebenkosten werden im Kurs anteilig umgelegt.

Falls Sie Fragen zu Kursen oder zu Ihrer Einstufung haben, können Sie sich gerne von uns beraten lassen.

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

Zeichentechniken

Mappenvorbereitungs-Kurs

Illustration/Grafisches Zeichnen

Wenn Sie ein Studium an einer Kunsthochschule oder an einer künstlerisch ausgerichteten Fach(hoch)schule absolvieren möchten, vor allem in den Bereichen Illustration / Graphic Design / Visuelle Kommunikation o.ä., empfiehlt sich dieser Kurs.

Wir erörtern, was Sie bei der Prüfungsvorbereitung berücksichtigen sollten, sichten die gestalterischen Stärken und Schwächen anhand der bereits vorhandenen Arbeiten, besprechen Themen und Inhalte für die Mappe (was ist geeignet, was nicht) und entwickeln daraus eine fundierte Bewerbungsmappe zur künstlerischen Eignungsprüfung. Außerdem fertigen Sie unter Hilfestellung weitere Arbeiten für Ihre Mappe an.

Falls Sie an diesem Kurs Interesse haben, aber nicht unbedingt eine Mappe erstellen möchten, sind Sie selbstverständlich ebenso willkommen.

Beim ersten Termin bringen Sie bitte ihre vorhandenen (auch die weniger gelungenen) Arbeiten und einige Zeichenutensilien mit.

V2550 / Ulrike Vater

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Do. 13.9. / 17:45 - 20:00 Uhr / 8 Termine / 90 € + Kosten für eigenes Material



Zeichnen macht Spaß!

Zeichnen macht Spaß... das sagt Ihnen jedes Kind. Nur wir Erwachsenen lassen es zu, dass uns der eigene Anspruch oder die vermeintlich mangelnde Kreativität und/oder Fähigkeit die Freude am künstlerischen Arbeiten nimmt. Es geht ums zeichnerische Ausprobieren, nicht um „klassische“ Zeichenübungen. Als Ziel soll die Lust am Zeichnen (wieder) erweckt werden. Mit eher unkonventionellen und eigenwilligen, größtenteils unbekannteren grafischen Techniken werden Sie zu überraschenden und individuellen Ergebnissen kommen. Für alle geeignet, die keine genialen Zeichner (oder einfach aus der Übung) sind. Experimentieren ist ausdrücklich erwünscht!

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

V2552 / Ulrike Vater

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mi. 12.9. / 17:45 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 49 €
+ Kosten für eigenes Material

Stadt - Land - Fluss: Reiseskizzen zeichnen

Wochenendseminar

Hessen, Toskana, Norwegen, Provence...

Gezeichnete Eindrücke von Landschaften, von Stadtlandschaften.

Bleibende Erinnerungen. Wer träumte nicht so oft schon davon?

Grundlagen und weiterführende Gesichtspunkte zum Zeichnen von Landschaftsskizzen. Den Blick schärfen für die wichtigen Merkmale einer Landschaft und für interessante Details.

Zeichnen und Weglassen. Perspektive und Proportionen treffend wiedergeben.

Bitte mitbringen: eine möglichst große Auswahl fotografischer Vorlagen (auch digitale auf Tablet/PC)

- Skizzenblock, ca. 30x40 cm, mit Spirale
- Bleistifte, HB, 2B, 4B, 6B
- Bleistiftradiergummi, graues Knetradiergummi, Anspitzer
- andere Zeichenmittel (z.B. Kohle, Kreide) nach Interesse

V2555 / Siegfried Rinke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 17.11. und So. 18.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 69 €

Anmeldung bis: 5.11.

+ Kosten für eigenes Material

Zeichnen lernen

Grundkurs

Tagesseminar

Lernen Sie spielend leicht, wie man Objekte zeichnet. Alltagsobjekte, Porträts oder Menschen. 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).

V2557 / Oliver Gerke

Fulda - Simmershausen

Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Sa. 29.9. / 13:00 - 18:00 Uhr / 29,50 €

Anmeldung bis: 19.9.

+ Material

Comicfiguren zeichnen

Tagesseminar

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, Sie erhalten das Rüstzeug dafür, eigene Comicfiguren mit Leben zu erfüllen.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi.

V2560 / Oliver Gerke

Fulda - Simmershausen

Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Sa. 20.10. / 13:00 - 18:00 Uhr / 29,50 €

Anmeldung bis: 12.9.

Material

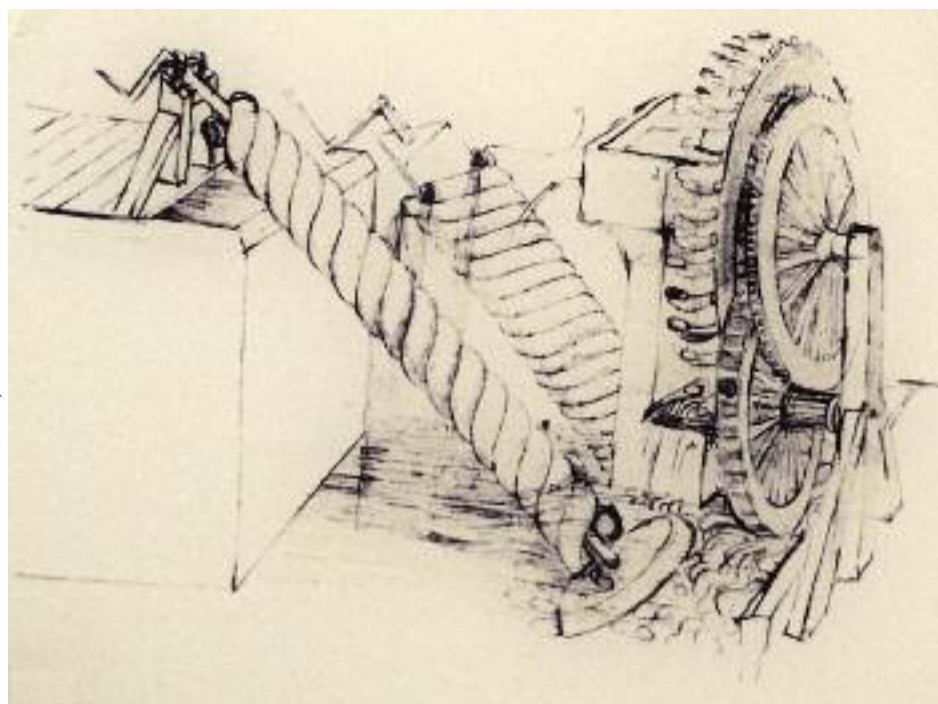


Foto: DerHexer, Wikimedia Commons, CC-by-sa 4.0

Skizzieren - Zeichnen und Farbe

Voraussetzungen: Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Lernen Sie Grundlagen und weiterführende Techniken in den Bereichen Perspektive und Proportionen sowie Licht, Schatten und Kontrast kennen. Vom einfachen Körper über die Figur bis zum Porträt werden im Kurs verschiedene zeichnerische Zugänge vorgestellt. Bitte mitbringen: Zeichenblock, DIN A4 oder A3, entsprechende Unterlage, Bleistifte B, Farbstifte, Kreiden, Lineal, Tinte und/ oder Aquarellfarbe mit weichen Pinsel.

V2558 / Nino Balkhamishvili

Fulda - Simmershausen

Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Mi. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 80 €

+ 15 € für Material

Comicfiguren zeichnen auf dem Tablet

Grundkurs

Tagesseminar

Eine Comicfigur wird mit Hilfe der App Adobe Photoshop Sketch digital entwickelt und fertig gestellt. Während des Zeichnens werden die nötigen Grundlagen zum Zeichnen auf Tablets vermittelt. Mit Effekten und kleinen Kniffen, wie eingefügten Hintergründen, werden die Figuren dann mit Leben erfüllt und ansprechend in Szene gesetzt.

Bitte mitbringen: iPad oder Android Tablet und einen Stylus. Auf dem Gerät sollte die kostenfreie Adobe App Photoshop Sketch (oder eine Vergleichbare) installiert und mit einer Adobe ID registriert sein.

V2563 / Maurice Quentin

Wochenendseminar

Lohfelden - Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 8.12. / 10:00 - 16:00 Uhr / 44 €

Anmeldung bis: 25.11.



Portraitzeichnen

Grund- und Aufbaukurs

Portraits gehören zu den beliebtesten Themen beim Zeichnen, sind jedoch nicht ganz leicht umzusetzen. Behutsam werden die Grundlagen des Portraitzeichnens wie Proportion, Perspektive sowie Licht und Schatten vermittelt. Fortgeschrittene erhalten Tipps und Tricks zur Verbesserung ihrer Technik.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, ca. 30x40cm mit Spiralbindung, Bleistifte 2B und 7B

V2567 / Siegfried Rinke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Di. 11.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 8 Termine / 65 €
+ 25€ Modellkosten zusätzlich direkt im Kurs
+ Kosten für eigenes Material

Aktzeichnen

Grundkurs

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

V2568 / Annika Putz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 4.12. / 17:30 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 56 €
Anmeldung bis: 26.11.
+ Material- und Modellkosten ca. 35 € direkt im Kurs

Kreatives Modezeichnen

Tagesseminar

Schritt für Schritt erkunden wir die Modewelt. Dabei fertigen wir Skizzen an, studieren Proportionen, zeichnen Körperformen und deren Übertreibungen, Kleidungsstücke (heben ihre Stofflichkeit hervor) und Accessoires.

Auf dieser Basis aufbauend und durch Anwendung verschiedener Techniken entstehen eigene Entwürfe und fantasievolle Bildwelten. Da Schwerpunkte individuell gesetzt werden können, ist dieser Workshop für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: einen Skizzenblock und/oder ein Skizzenbuch und Bleistifte. Des Weiteren sind Zeichen- und Malmaterial aller Art möglich (z.B. Tusche, Aquarellfarben, Acrylfarben)

Optional: Kleber, Schere, Stoffproben, Accessoires, eigene Auswahl an Modefotos etc.

V2569 / Erika Oppelt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 3.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 35,50 €
Anmeldung bis: 22.10.
+ Materialkosten nach Verbrauch

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.

V2574 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 12.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 81 €
+ Kosten für eigenes Material

Zeichnen und Farbe am Wochenende

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Gegenständliches Zeichnen ist eine intensive Sehschule. Perspektive und Proportionen dienen dazu, das Gesehene in die Fläche zu übersetzen. Mittels der Schraffur werden Formen, Räume, Licht und Stofflichkeit erzeugt. Das Einbringen der Farben steigert das Seherlebnis. Der Bleistift, aber auch Kohle und Kreiden kommen zum Einsatz. Als Farbe benutzen wir Aquarellfarben.

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

V2576 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 26.10. / 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 27.10. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 28.10. / 10:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 77 €
Anmeldung bis: 15.10.
+ Kosten für eigenes Material

Collage und Frottage

Wochenendseminar

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

V2583 / Inga Zieglmeier

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Sa. 27.10. / 11:00 - 17:00 Uhr
So. 28.10. / 10:00 - 13:00 Uhr
2 Termine / 48 €
Anmeldung bis: 15.10.
+ Kosten für eigenes Material

Zeichnen vor den Skulpturen im Schloss Wilhelmshöhe

Tagesseminar

Mit Skizzenblock und Stiften findet eine Annäherung an die Skulpturen der Antikensammlung statt. Nach einer kurzen Einführung zur Entstehungszeit werden wir versuchen, Harmonie und Proportionen zu erfassen und aufs Papier zu übertragen. Es gibt ausreichend Zeit sowohl für kurze Skizzen als auch gründlichere Ausführungen. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Stifte und Farben nach Wahl, z.B. Graphitstifte, Farbstifte, Kreiden. Das Museum stellt Stühle zur Verfügung. Treffpunkt: in der Nähe der Kasse

V2584 / Inga Zieglmeier

Kassel

Schloss Wilhelmshöhe, Hauptportal
Sa. 2.2. / 11:00 - 16:00 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 18.1.
+ Kosten für eigenes Material + Eintritt Schloss

Schönschrift, alte Schriften, Kalligrafie

Sie üben eine traditionelle Grundschrift, lernen je nach Interesse weitere Schriften wie Textura (Gotik), Unziale (Karolingische Minuskel) und gestalten auf dieser Basis verschiedene Anwendungen und freie Kalligrafien. Zur Auflockerung und Sensibilisierung machen wir zwischendurch kleine grafische „Fingerübungen“. Bitte mitbringen, falls vorhanden: Zeichenblock/ Papier A4, A3, Breitfeder, Tinte, Federhalter oder Füllfederhalter mit Breitfeder (2 mm), Schreibunterlage (z.B. dicker Karton), Bleistifte
Am 1. Kurstag wird es eine ausführliche Materialbesprechung geben.

V2586 / Theo Butz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €
+ Kosten für eigenes Material

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).

**V2587 / Inga Zieglmeier**

Kassel
vhs, Wilhelmshöhe Allee 19 - 21, Raum 405
Sa. 1.12. / 11:00 - 17:00 Uhr
So. 2.12. / 10:00 - 13:30 Uhr
2 Termine / 51 €
Anmeldung bis: 23.11.
Materialkosten ca. 5€ bitte direkt mit der Kursleiterin abrechnen.

Kalligraphie - Schönschrift mit der Feder**Grund- und Aufbaukurs****Wochenendseminar**

Kalligraphie, das ist das ausdrucksvolle Schreiben der eigenen Handschrift. Neben allgemeinen kalligraphischen Übungen werden die Normschrift und Schriftarten aus der Historie nach Vorlagen kennengelernt wie Anglaise oder Unziale.

Geübt wird, die Feder richtig zu halten, und das Schreiben eines Alphabets mit der Bandzugfeder, um die Hand zu schulen. Wir gestalten Glückwunschkarten oder Sinsprüche. Texte und Flächen wollen wir experimentierend und farbig gestalten. Das meditative Schreiben mit Feder und Tinte bringt Ruhe in unseren hektischen Alltag.

Bitte mitbringen:

zwei Federhalter, Bandzug-, Ornamentfedern in verschiedenen Breiten, Pelikan Tintenfaß Standard Königsblau, weiche Bleistifte B, Lineal, Geodreieck, Papierbögen, Küchenpapier, Wasserglas/Reinigungstuch, Papierschere, Schneidmesser. Verschiedene Federn können bei der Kursleitung erworben werden.

V2589 / Hortense Habermann, Dipl. Ing. Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Fr. 26.10. / 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 27.10. / 10:00 - 16:00 Uhr
2 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 14.10.
+ Material

Maltechniken**Malen mit Aquarell-, Acryl-, Pastell- oder Ölfarben sowie Zeichnen****Grund- und Aufbaukurs**

Es können alle Techniken erlernt, angewandt und individuell vertieft werden.

V2609 / Renate Stietz

Baunatal-Altenbauna
Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum
Mi. 12.9. / 18:15 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 65 € + Material

V2610 / Renate Stietz

Baunatal-Altenbauna
Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum
Di. 11.9. / 9:00 - 12:00 Uhr / 8 Termine / 87 € + Material

Mit Malerei kreativ in den Tag**Grund- und Aufbaukurs**

Freude am Malen! Entdecken, erneuern oder vertiefen Sie die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten und Techniken der Malerei und Zeichnung. Durch individuelle Unterstützung bei Motivauswahl, Bildaufbau, Perspektive und Farbgestaltung können Sie einen eigenen Stil entwickeln. Es besteht die Möglichkeit, die Ergebnisse in einer Ausstellung zu präsentieren.

V2612 / Petra Löffler

Bad Emstal-Sand
Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“
Di. 11.9. / 9:30 - 11:15 Uhr / 11 Termine / 98 €
Bitte bringen Sie bereits vorhandene Materialien zur ersten Stunde mit.

Einfach malen am Morgen**Verschiedene Techniken**

Malen macht einfach Spaß! In entspannter Atmosphäre am Morgen werden mit geeigneten Übungen Schritt für Schritt eigene Motive entwickelt und Materialien ausgewählt. Ob Acryl, Pastell, Tinte oder Aquarell, verschiedene Techniken können erlernt und individuell vertieft werden. So entstehen schon nach kurzer Zeit überraschende und individuelle Ergebnisse. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie vorhandene Materialien mit. Eine Materialbesprechung findet am ersten Kurstag statt.

V2613 / Nino Balkhamishvili

Fuldatal-Simmershausen
Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)
Di. 11.9. / 9:30 - 11:30 Uhr / 6 Termine / 80 €
Materialabsprache, Tel: 017647992165
+ 15 € für Material zzgl. Leinwände auf Keilrahmen

Malen entspannt - am Wochenende**Wochenendseminar**

Lassen Sie den Stress der Woche hinter sich und nutzen Sie das Malen zur Entspannung am Wochenende. Erfahren Sie, wie man eigene Motive entwickelt und geeignete Materialien auswählt. Mit einfachen Übungen und Tricks entstehen schon nach kurzer Zeit überraschende und individuelle Ergebnisse. Ob Acryl, Pastell, Tinte oder Aquarell, fast alle Techniken sind möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie vorhandene Materialien mit.

V2617 / Nino Balkhamishvili

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Sa. 20.10. und So. 21.10. / 11:00 - 17:00 Uhr / 80 €
Materialabsprache, Tel: 017647992165
Anmeldung bis: 14.10.
+ 15 € für Material zzgl. Leinwände auf Keilrahmen

Mal-Ferien**Seminar für gegenständliche Malerei und Zeichnung****Ferienkurs**

Mit Acrylfarben, Ölfarben oder Aquarell, mit Pastell, Bleistift oder Kreide nach dem geeigneten Bildausdruck suchen. Malerische Qualitäten erkennen und einsetzen. Landschaften, Stillleben, Menschen - Bilder, die vom Leben erzählen.

V2618 / Siegfried Rinke

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 8.10. - Fr. 12.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine / 140 €
Anmeldung bis: 24.9.
+ Kosten für eigenes Material



Malen mit Aquarellfarben

Grund- und Aufbaukurse

Das Malen mit Aquarellfarben bietet eine breite Palette von Möglichkeiten, stimmungsvolle Bilder zu gestalten. Grundlegendes zum Aquarellieren wie Bildkomposition, Farbigkeit und Ausdrucksform wird vorgestellt. Die Techniken und Themen richten sich nach Kenntnis und Interesse.

Materialbesprechung in der ersten Kursstunde. Bitte vorhandene Farben, Pinsel etc. mitbringen.

V2620 / Erika Oppelt

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 11.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 86,50 €

+ Kosten für eigenes Material

V2625 / Siegfried Rinke

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 10.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

+ Kosten für eigenes Material

V2626 / Siegfried Rinke

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 10.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

+ Kosten für eigenes Material

V2627 / Siegfried Rinke

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 12.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

+ Kosten für eigenes Material

Aquarell-Malworkshop

Tagesseminar

Die Aquarellmalerei hat ihren ganz eigenen faszinierenden Zauber. Spielerisch eignen wir uns die Grundtechniken an. Fragen zum Bildaufbau, zur Farbwahl und Techniken werden individuell auf die Motivwahl abgestimmt. So entwickeln sich spannende Ergebnisse auf jedem Level. Dieser Workshop wendet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen falls vorhanden:

Aquarellfarben, Aquarellblock (vierseitig geleimt), Pinsel, Wasserglas, Bleistift, etwas Skizzenpapier, Schwämmchen, Allzweckrolle, Klebrolle

V2628 / Erika Oppelt

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 1.12. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €
Anmeldung bis: 19.11.

+ Kosten für eigene Materialien + Materialkosten nach Verbrauch

1000 Jahre Vollmarshausen

Im Jahr 2019 wird Vollmarshausen 1000 Jahre alt.

Aus diesem Anlass bietet die vhs Region Kassel in Kooperation mit der Gemeinde Lohfelden die Kursreihe „1000 Jahre Vollmarshausen“ an. Lassen Sie sich auf eine Malreise durch Vollmarshausen entführen. Eine Malreise mit dem Vollmarshäuser Aquarellmaler Horst Weller. Er wird Sie durch den Wandel Vollmarshausens in den vier Jahreszeiten begleiten und Ihnen dabei die Grundlagen der Aquarelltechnik vermitteln. Am 14. April 2019 werden Ihre Werke dann im Rahmen einer Matinee im Familienraum Vollmarshausen der Öffentlichkeit präsentiert. Beginnend mit dem Frühjahr wurden in 2017 und 2018 bereits 3 Kurse durchgeführt. Herzlich willkommen sind sowohl Einsteiger als auch Malerfahrene.

1000 Jahre Vollmarshausen - Aquarellmalerei

Unser Dorf im Wandel der Jahreszeiten - Winter

Winterstille in Aquarell

V2629 / Horst Weller Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 30.10. / 17:00 - 19:00 Uhr / 5 Termine / 60 €

+ Material

Ebru

Zauberei mit Farben auf dem Wasser

Tagesseminar

Ebru, die Kunst und Technik des Malens auf dem Wasser. Bei dieser Form der Malerei wird mit speziellen Farben und Pinseln auf dem Wasser gemalt. Das entstandene Bild wird dann auf Papier übertragen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

V2630 / Nino Balkhamishvili Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Sa. 27.10. / 11:00 - 17:00 Uhr / 36 €
Materialabsprache, Tel: 017647992165
Anmeldung bis: 17.10.

+ Material (nach Verbrauch)

Aquarell- und Acrylmalerei

Grundkurs

Blumen, Landschaften, Stillleben und freies Arbeiten.

Materialabsprache, Tel: 0561-282835.

V2632 / Fritz Röbbing Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 10.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 6 Termine / 65 €

+ Material

V2633 / Fritz Röbbing

Baunatal-Altenbauna
Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 5.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 6 Termine / 65 €
+ Material

Acrylmalerei

Machen Sie sich Schritt für Schritt mit der Acrylmalerei vertraut oder steigen Sie wieder ein. 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.

Bitte mitbringen: vorhandene Materialien und einfache Leinwände auf Keilrahmen - Größe nach Wunsch.

Eine Materialbesprechung findet am ersten Kurstag statt.

V2635 / Nino Balkhamishvili Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)
Mi. 12.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 80 €
+ 15 € für Material zzgl. Leinwände auf Keilrahmen

V2636 / Roland Strey Vellmar

Ahnatalschule, Kunstraum
Do. 13.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 80 €
+ ca. 15 € für Material, zzgl. Keilrahmen

Acryl-Malworkshop

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 Schwerpunkte können vertieft werden. Dieser Workshop ist für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte vorhandenes Malmaterial mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Leinwand oder Acrylmalblock, Skizzenmaterial, Wassergläser, Farbpalette, Allzweckrolle

V2639 / Erika Oppelt Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 27.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €
Anmeldung bis: 15.10.

+ Kosten für eigene Materialien
+ Materialkosten nach Verbrauch

Perspektivische Gestaltung

in Acryl- und Aquarellmalerei

Sie lernen in diesem Kurs die Grundlagen der Perspektive. Mit Fluchtpunkten entstehen räumliche Darstellungen, organische Formen und naturalistische Bildmotive nach Ihren eigenen Vorstellungen. Die Anwendung verschiedener Maltechniken mit individueller Betreuung und die Wirkung der Farben werden mit einbezogen. Es werden spannende Ergebnisse entstehen mit gemeinsamer Bildbesprechung.

Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.



Bitte vorhandenes Material mitbringen und Lineal, Bleistift 2B, Knetradiergummi (weitere Materialbesprechung in der ersten Kursstunde).

V2640 / Gabriele Schleif, grad. Designerin Kunst/Visuelle Kommunikation Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Fr. 19.10. / 16:00 - 18:30 Uhr / 6 Termine / 69,50 €
Anmeldung bis: 8.10.
+ Kosten für eigene Materialien

Malen mit Pigmenten

Grund- und Aufbaukurs

Tagesseminar

Im Atelier zusammen malen, arbeiten und experimentieren. Dabei sind Annäherungen an gängige Zeichen- und Maltechniken möglich, beispielsweise Zeichnen nach der Natur oder fortlaufende Entwicklung eines Bildes, da Ei-Tempera lange Korrekturmöglichkeiten bietet. Abstrakte und experimentelle Arbeitsweisen sowie das Herstellen eigener Farben mit Pigmenten, Ei und Bindemittel stehen im Vordergrund, aber auch Malen mit Acryl ist möglich, die Farben lassen sich gut kombinieren. Beispielhafter Seminarinhalt bei Herstellung von Ei-Tempera:

- Rezeptur, Herstellung und Verarbeitung von Ei-Tempera
- Anwendung/Auftrag diverser Strukturen mit Ei-Tempera oder Acrylfarben
- Farb- und Oberflächengestaltung mit reinen Pigmenten
- gemeinsames kreatives Schaffen in gewünschter Richtung.

Einfache Farbmaterialien und Papier sind vorhanden, andere Malgründe können mitgebracht werden.

Gängige Leinwandformate 30x40 cm und 50x70 cm sind im Atelier vorhanden und können auf Wunsch zum Selbstkostenpreis erworben werden.

V2641 / Ariane Zuber Bad Karlshafen

Atelier Patina, Hafensplatz 16
Sa. 3.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 38,50 €
Anmeldung bis: 24.10.

Ölmalerei und ihre vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten

Grund- und Aufbaukurs

Wenn Sie sich bei der Umsetzung eigener Bildideen Anregungen und Tipps, auch aus der realistischen Maltechnik, wünschen, sind Sie hier richtig! Individuelle Hilfestellungen orientieren sich am Können der Einzelnen oder werden am Bildinhalt entwickelt. Geschlossene Gruppe. Bei Interesse können Sie sich auf die Warteliste eintragen.

V2652 / Christine Reinckens Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 11.9. / 16:30 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 86,50 €
+ Kosten für eigenes Material

Ölmalerei

Individuelle Malerei mit Ölfarben/Mischtechnik. Individuelle Korrektur und Umsetzung eigener Bildideen.

V2658 / Elmar Kuhnert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 10.9. / 18:30 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 121,50 €
+ Kosten für eigenes Material

Öl- und Aquarellmalerei

Der Einsatz von Aquarellfarben lässt sehr unterschiedliche Möglichkeiten zu. Auch mit Ölfarben und den verschiedensten Materialien sind überraschende Ergebnisse möglich. Die Bilder sollen individuell erarbeitet werden. Materialbesprechung am ersten Termin.

V2659 / Elmar Kuhnert Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 11.9. / 17:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €
+ Kosten für eigenes Material

Öl- und Aquarell

Der Einsatz von Aquarellfarben lässt sehr unterschiedliche Möglichkeiten zu. Auch mit Ölfarben und den verschiedensten Materialien sind überraschende Ergebnisse möglich. Die Bilder sollen individuell erarbeitet werden. Materialbesprechung am ersten Termin.

V2660 / Elmar Kuhnert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 10.9. / 16:00 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €
+ Kosten für eigenes Material

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.

V2661 / Elmar Kuhnert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 10.9. / 11:30 - 13:00 Uhr / 15 Termine / 81 €
+ Kosten für eigenes Material

V2662 / Elmar Kuhnert Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 11.9. / 10:00 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €
+ Kosten für eigenes Material

V2663 / Elmar Kuhnert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 10.9. / 9:00 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €
+ Kosten für eigenes Material

Freies Malen

Wochenendseminar

Farbe kommt aus dem Gefühl und der Schwung aus dem Pinsel. Wir werden Farben mischen und mit freien Pinselschwüngen unsere Aufmerksamkeit steigern. Jede Geste ist ein Erlebnis, also ein Spiel glücklicher Momente.

V2670 / Björn Hübert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 27.10. und So. 28.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 84 €
Anmeldung bis: 16.10.
+ ca. 10 € Materialkosten nach Verbrauch an den Kursleiter

Fotografie und Neue Medien

Blickwinkel: Grenzen-los

Ein fotografisches Portrait in Schwarz-Weiß und Farbe

Schutz oder Begrenzung, Auflösung oder Freiheit, Klarheit oder Diffusion - ein Thema mit vielen Facetten:

Im Austausch in der Gruppe wird das Thema inhaltlich erarbeitet und die Teilnehmenden gehen auf die Suche nach Ausdrucksformen, die im Alltag, in der Gesellschaft zu entdecken sind, beobachten diese und werden sie fotografisch umsetzen und interpretieren: Mit verschiedenen Belichtungszeiten experimentieren, verschiedene Perspektiven kennenlernen. Bildbesprechungen, gemeinsame Fotoaktionen - Erarbeitung und Umsetzung von Bildideen werden Teil des Projektes sein.

V2700 / Sabine Große Kassel

Atelier Sabine Große, Brandastr. 10
Fr. 26.10. / 17:00 - 21:00 Uhr
Fr. 16.11. / 17:00 - 21:00 Uhr
Fr. 14.12. / 17:00 - 21:00 Uhr
Fr. 18.1. / 17:00 - 21:00 Uhr
4 Termine / 88 €
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118.
Monatliche Termine.
Anmeldung bis: 16.10.
+ Material

V2701 / Sabine Große Kassel

Atelier Sabine Große, Brandastr. 10
Sa. 27.10. / 10:00 - 14:00 Uhr
Sa. 17.11. / 10:00 - 14:00 Uhr
Sa. 15.12. / 10:00 - 14:00 Uhr
Sa. 19.1. / 10:00 - 14:00 Uhr
4 Termine / 88 €
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118.
Monatliche Termine
Anmeldung bis: 16.10.
+ Material



Fotoclub der vhs - BASIS

- Fotoworkshop
- Bildbesprechung
- Fotospaziergänge
- Digitalfotografie
- Theorie und Praxis
- Digitale Bildbearbeitung JPEG oder RAW-Format
- Grundlagen Adobe Photoshop und RAW Converter
- Photoshop Workflow
- Portraitworkshop mit Blitztechniken

Der Fotoclub besteht aus zwei Kursen. Am 1. Abend, nach Vorstellung der Kursinhalte durch die Dozenten Kütthe und Baensch, können Sie wählen, ob Sie im Grundkurs oder im Fortgeschrittenenkurs weiter machen möchten.

ACHTUNG! Der 1. Abend findet am 4.9.2018 um 18:30 Uhr im Saal der Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19-21, statt.

V2702 / Ulrich Kütthe, Patrick Baensch Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 4.9. / 18:30 - 21:30 Uhr / 9 Termine / 76 €
14-tägig
+ Kosten für eigenes Material

Fotoclub der vhs - Fortgeschrittene

- Fotoworkshop
- Bildbesprechung
- Fotospaziergänge
- Digitalfotografie
- Theorie und Praxis
- Digitale Bildbearbeitung JPEG oder RAW-Format
- Grundlagen Adobe Photoshop und RAW Converter
- Photoshop Workflow
- Portraitworkshop mit Blitztechniken

Der Fotoclub besteht aus zwei Kursen. Am 1. Abend, nach Vorstellung der Kursinhalte durch die Dozenten Kütthe und Baensch, können Sie wählen, ob Sie im Grundkurs oder im Fortgeschrittenenkurs weiter machen möchten.

ACHTUNG! Der 1. Abend findet am 4.9.2018 um 18:30 Uhr im Saal der Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19-21, statt.

V2703 / Patrick Baensch, Ulrich Kütthe Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 4.9. / 18:30 - 21:30 Uhr / 9 Termine / 76 €
14-tägig
+ Kosten für eigenes Material

7 Tage - 7 Themen

Fotokurs digitalanalog und Bildbearbeitung

Jeden Freitag ein neues Thema von z.B. Portrait, Landschaft, Architektur bis Sport. Bildbearbeitung digital und wenn gewünscht auch Schwarz-Weiß-Labor. Kameras (egal welcher Art) bitte mitbringen.

V2704 / Marion Geisler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Fotolabor
Fr. 19.10. / 15:00 - 18:00 Uhr / 7 Termine / 79 €
Anmeldung bis: 8.10.
Materialkosten ca. 10 € nach Verbrauch an die Kursleitung

Carlsbahn. Bilder einer Spurensuche

vhs - Fotoausstellung

Von der Friedrich-Wilhelms-Nordbahn in Hümme geht es auf hohem Damm nach Stammen und Trendelburg, das als letzter Bahnhof an der Strecke noch lange im Güterverkehr bedient worden war, und wo sich bis heute in privater Hand das gefällige Bahnhofsgebäude erhalten hat. Wesersandstein ist bis heute ein begehrter Rohstoff, und so erschloss die Bahn auch die Steinbrüche mit einem Anschluss, bevor sie im Deiseler Tunnel verschwand – heute von Radfahrern im Sommer frequentiert, und in der dunklen Jahreszeit Heimat der Fledermäuse. Elegant überspannt der Holzapeviadukt den kleinen Fluss des Reinhardswaldes, die Holzape. Das Rittergut Wülmersen war gleichfalls mit einem An-

schlussgleis erschlossen – auch das war der Sinn ländlicher Erschließungsbahnen. Am Bahnhof Helmarshausen vorbei fuhr die Bahn nach Carlshafen linkes Ufer – an der Stelle des stattlichen Bahnhofs steht heute die Marie-Durand-Schule.
Ausstellungseröffnung am 17. August 19:00 Uhr.

V2705 / Diethart Rindermann, Pasch 4 Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Fr. 17.8. / 10:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei
Ausstellungsdauer vom 17. August 2018 bis zum 13. Januar 2019
Eröffnung am 17. August, 19:00 Uhr. Zur Eröffnung spielt die Grebensteiner Band „Pasch 4“
Sonntagsöffnung am Tag des Denkmals, 9. September, von 14:00 bis 17:00 Uhr.
Am 25.11. wird Diethart Rindermann eine zusätzliche Sonntagsöffnung von 14-16 Uhr betreuen.
Weitere Informationen bei: Diethart Rindermann
Mail: dierikas@web.de
Tel: 0177-8232022

Blickwinkel: Licht und Schatten

Ein fotografisches Portrait

vhs-Ausstellung

Zwei Jahre lang hat eine Gruppe von Fotografierenden sich mit dem Thema „Licht und Schatten“ auseinandergesetzt, verschiedene Facetten entdeckt und fotografiert. Entstanden ist eine Ausstellung mit Fotografien in Farbe und Schwarz-Weiß, die das Thema auf ganz unterschiedliche Art und Weise beleuchtet.

V2706 / Sabine Große Kassel

Augustinum, Im Druseltal 12
So. 9.9. / 8:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei
Ausstellungsdauer vom 9. September bis 31. Oktober.
Ausstellungseröffnung am 9.9., 17:00 Uhr
Öffnungszeiten Montag bis Freitag 8:00 bis 16:00 Uhr, Samstag von 9:00 bis 14:00 Uhr.

Blickwinkel Sylt

Ein fotografisches Portrait - Sylt 2019

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.



W2710 / Sabine Große Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
9 Termine / 598 €
Vorbesprechung am 17.1.19, 18:00 Uhr, im
Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10, 34127
Kassel.
Anreisetag Sylt 24.3.19 Abreisetag Sylt
30.3.19. Nachtreffen am 9.5., 18:00-21:00
Uhr, im Atelier Kassel.
Unterkunft im Einzelzimmer, Vollpension.
Doppelzimmer auf Anfrage.
Eigene Anreise!
Anmeldung bis: 6.11.

Landschaftsfotografie im Reinhardswald und im Diemeltal

Fotorundgänge

Landschaftsfotografie im Reinhardswald und
im Diemeltal steht im Mittelpunkt des Foto-
kurses. Dazu werden zwei Fotorundgänge an-
geboten, die in den Urwald Reinhardswald
und in die Kalkmagerrasengebiete des Diemel-
tales führen werden. Dabei sollen „gute“ und
wirkungsvolle Landschaftsfotos (auch Panora-
men) entstehen, die bei einem weiteren Tref-
fen bearbeitet und für eine Präsentation (ge-
gebenenfalls in einer Ausstellung) aufbereitet
werden.

Ein sicherer Umgang mit der eigenen Kamera
(Spiegelreflex-, System-, Bridge- oder Kom-
paktkamera) ist wünschenswert, wird aber oh-
nehin bei den Fotorundgängen praktisch trainiert.

V2712 / Diethart Rindermann Trendelburg

Heubodengalerie, Altes Tor 36
Sa. 22.9. / 10:00 - 16:00 Uhr
Sa. 13.10. / 10:00 - 16:00 Uhr
Sa. 20.10. / 11:00 - 15:30 Uhr
3 Termine / 79 €
Beratung durch die Kursleitung, Herrn Rin-
dermann: 0177-8232022
Anmeldung bis: 12.9.

Photoshop - ganz einfach!

Für Anfänger

Tagesseminar

Eine einfache Einführung in die Photoshop-
Welt der Bildbearbeitung: Die verschiedenen
Werkzeuge werden vorgestellt, um damit die
grundlegenden Arbeitsschritte für das Bearbei-
ten eigener Fotografien zu üben.

Der Schwerpunkt wird auf dem Grundver-
ständnis des Funktionierens des Programmes
Photoshop Elements 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.

V2724 / Maurice Quentin Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 20.10. / 10:00 - 16:45 Uhr / 28,50 €
EDV-Grundkenntnisse werden vorausge-
setzt. Bitte eigenes Bildmaterial und einen
USB-Stick zur Datensicherung mitbringen.
Anmeldung bis: 2.10.

V2725 / Maurice Quentin Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 17.11. / 10:00 - 16:45 Uhr / 28,50 €
EDV-Grundkenntnisse werden vorausge-
setzt. Bitte eigenes Bildmaterial und einen
USB-Stick zur Datensicherung mitbringen.
Anmeldung bis: 4.12.

Photoshop - ganz einfach!

Für Fortgeschrittene

Tagesseminar

Der Aufbaukurs widmet sich der Erstellung
von surrealen Collagen. Erstellt werden die
Montagen mit dem Programm Photoshop Ele-
ments. Der Schwerpunkt wird auf dem Arbei-
ten mit „Ebenen“ liegen. Der Kurs eignet sich
für erfahrene PC Nutzer.

V2726 / Maurice Quentin Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
So. 18.11. / 10:00 - 16:45 Uhr / 28,50 €
EDV-Grundkenntnisse werden vorausge-
setzt. Bitte eigenes Bildmaterial und einen
USB-Stick zur Datensicherung mitbringen.
Anmeldung bis: 6.11.

Fotografie für junge Männer

Ab 13 Jahren. Die Geschenkidee - auch als
Gutschein!

Wochenendseminar

Eine kleine Gruppe junger Männer zieht aus,
die Welt ins Bild zu fassen.
Von der Großstadtarchitektur bis zum Porträt
und der gestalteten Fotoszenarie. Am Freitag
werden im Kasseler Kulturbahnhof Fotos der
Bahnhofsarchitektur unter den Bedingungen
künstlichen Lichtes gemacht. Am Samstag
bleibt die kleine Gruppe im VHS-Haus Lohfel-
den und beschäftigt sich mit den Themen Por-
trät und gestalteten Fotoszenarien.
Dabei werden auch einfache Formen der Bild-
bearbeitung einbezogen.

Der Tag wird abgeschlossen mit der gemeinsa-
men Auswertung der Bilder im VHS-Raum.

Bei Interesse schließt sich gegebenenfalls auf
Teilnehmerwunsch ein Seminar zur digitalen
Bildbearbeitung an. Die Bilder können für die
Erstellung eines Fotobuches Verwendung fin-
den. Auch eine abschließende Ausstellung im
vhs-Haus ist möglich!

V2729 / Diethart Rindermann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Fr. 25.1. / 16:00 - 20:00 Uhr
Sa. 26.1. / 9:30 - 15:45 Uhr
2 Termine / 39 €
Beratung durch die Kursleitung, Herrn Rin-
dermann: 0177-8232022.
Erster Treffpunkt ist zunächst der Raum
108 der vhs in der Wilhelmshöher Allee
19-21. (Tram Linien 1, 3; Parkplätze vor-
handen).
Von dort geht es nach einer Einführung
gemeinsam zu Fuß zum Kulturbahnhof.
Am Samstag Arbeit im EDV-Raum im vhs-
Haus Lohfelden-Vollmarshausen (Bus von
KS Linie 37).
Anmeldung bis: 15.1.

Handwerkliche Techniken

Nanas + Skinnies, Freie Arbeiten nach Niki de Saint Phalle

Skulpturen nach Arbeiten von Niki de
Saint Phalle

Wochenendseminar

Inspiziert von den Nanas und Skinnies von Niki
de Saint Phalle, werden dicke und dünne Fi-
guren gebaut, die so üppig und farbenfroh
wie ihre Vorbilder sein können aber auch ganz
den eigenen Vorstellungen entspringen kön-
nen.

Ein Gerüst aus dickem Draht ist der Kern der
Form, um den herum Füllmaterial und Gips
aufgetragen wird. Die Skinnies werden in et-
was vereinfachter Technik mit Draht, Gipsbin-
den und Gips hergestellt.

Mit dieser einfachen Techniken können vielfäl-
tige Figuren auch ganz freie Skulpturen herge-
stellt werden. Durch die schnelle Verarbei-
tungsweise kann im Zeitrahmen des Kurses ei-
ne Skulptur fertig gestellt werden. Zum Ab-
schluss werden die Arbeiten farbenfroh be-
malt und eventuell verziert.

Alternativ kann auch mit einem Styroporkern,
der mit Pappmaché umklebt wird, gearbeitet
werden.

Durch diese Arbeitstechnik können Figuren
witterungsbeständig behandelt werden.
Bitte eine Schürze mitbringen.

V2754 / Kordula Klose Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34
Fr. 21.9. und Sa. 22.9. / 11:00 - 18:00 Uhr /
77 €
Anmeldung bis: 12.9.
+ Material und Werkstattnutzung (ca. 15 €
vor Ort zu zahlen)



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.

V2761 / Christine Ermer

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mi. 19.9. / 9:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 90 €
+ 20 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

V2762 / Christine Ermer

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mo. 17.9. / 15:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 90 €
+ 20 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

V2763 / Christine Ermer

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mo. 17.9. / 18:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 90 €
+ 20 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

V2765 / Christine Ermer

Wochenendseminar Hofgeismar
Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt, Magazinstr. 23
Fr. 9.11. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 10.11. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 11.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 89,50 €
Anmeldung bis: 29.10.
+ 15 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung

V2767 / Christine Ermer

Wochenendseminar Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 11.1. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 12.1. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 13.1. / 10:00 - 17:00 Uhr
3 Termine / 89,50 €
Anmeldung bis: 17.12.
+ 15 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung

V2768 / Christine Ermer

Wochenendseminar Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 25.1. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 26.1. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 27.1. / 10:00 - 17:00 Uhr
3 Termine / 89,50 €
Anmeldung bis: 14.1.
+ 15 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung

Skulpturen aus Stein

Thüster Kalkstein dient als Ausgangsmaterial für die Skulpturen. Zwei unterschiedliche Arbeitsweisen sind möglich:

1. Während der Bearbeitung des Steines entwickelt sich eine Idee und der Stein erhält seine Form.
2. Anhand von Zeichnungen, Fotos oder kleinen Modellen wird die Form in den Stein übertragen.

Der Bildhauerkurs erfordert weder Vorkenntnisse noch großen Kraftaufwand und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte robuste Kleidung und feste Schuhe mitbringen. Bei schönem Wetter kann draußen gearbeitet werden.

Treffpunkt: Atelier Wolfhager Str. 109, Pförtnerhaus Ecke Mombachstraße (Mobil: 01711508445).

V2770 / Ruth Lahrmann

Grundkurs Kassel
Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)
Di. 11.9. / 18:00 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 81 €
+ ca. 30 € für Werkzeug-, Raumnutzung und Material nach Verbrauch an die Kursleitung

V2772 / Ruth Lahrmann

Wochenendseminar Kassel
Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)
Sa. 22.9. und So. 23.9. / 10:00 - 17:00 Uhr / 86 €
Anmeldung bis: 14.9.
ca. 30 € für Werkzeug-, Raumnutzung und Material nach Verbrauch an die Kursleitung

Steinbildhauerei mit Ytong-Stein für Haus und Garten

Tagesseminar

Auch Ungeübte können unter Anleitung an einem Tag eine einfache Skulptur erstellen, die ihren Platz im Haus oder Garten finden kann. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Atelier statt.

Werkzeuge und Material sind im Kurs erhältlich. Falls vorhanden bitte mitbringen: Handschuhe, Mundschutz und Schutzbrille

V2773 / Roland Strey

Ahnatal-Weimar
Atelier Roland Strey, Dörnbergstr. 26a
Sa. 15.9. / 10:00 - 16:00 Uhr / 35,50 €
Anmeldung bis: 5.9.
+ ca. 10 € Kosten für Material und Werkzeugnutzung (nach Verbrauch).
Schrott - Kreativ

Schmieden und Schweißen

Grundkurs

Ferienkurs

Aus mitgebrachten oder in der Werkstatt vorhandenen Schrott-Teilen werden nach eigenen Vorstellungen durch Umschmieden und Verschweißen kunstvolle Objekte/Skulpturen zusammengefügt.

(Gruppengröße: max. 6)

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 01757925040

V2823 / Kristian Marx

Hann. Münden-Hemeln
Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 11.1. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 12.1. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 13.1. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 125 €
Anmeldung bis: 1.1.
+ 25 € Materialkosten an die Kursleitung

Metallskulpturen - Nützliches und Skurriles

Bildhauerei aus Metall

Wochenendseminar

Gesammelte Schrottschätze und 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: gesammelte Schätze aus der Schrottkiste.

V2780 / Kordula Klose

Calden-Fürstenwald
Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34
Fr. 19.10. und Sa. 20.10. / 11:00 - 18:00 Uhr / 77 €
Anmeldung bis: 10.10.
+ Material und Werkstattnutzung (ca. 20 € vor Ort zu zahlen)

Gefäße, Töpfe, Schalen

Grund- und Aufbaukurs Töpfern

Gefertigt werden individuelle Gefäße jeder Art – von kleinen zarten Schalen bis hin zu frei aufgebauten abstrakten Formen. Dabei lernen Sie den Umgang mit dem Material Ton und dessen zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten kennen.

V2801 / Jorgos Papazissis

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mi. 19.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 89 €
Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten. Materialkosten werden je nach Verbrauch mit dem Kursleiter abgerechnet.

Töpfern an der Drehscheibe

Anfänger erlernen hier das Drehen kleinerer Gefäße. Die Fortgeschrittenen können sich an größere Schalen, Schüsseln, Teller, Deckelgefäße und Vasen wagen. Auch das Anbringen und Gestalten von Henkeln an Becher, Tassen und Krügen kann erlernt werden. An den ersten drei Kurstagen steht das Drehen im Mittelpunkt und ein Besuch der Antikensammlung im Schloss Wilhelmshöhe.



An den darauffolgenden Einzelterminen werden die Stücke zunächst abgedreht und dann glasiert.

V2804 / Uschi Vortisch

Kassel

Freie Waldorfschule, Töpferwerkstatt,
Brabanter Str. 47

Fr. 16.11. / 18:30 - 21:00 Uhr

Sa. 17.11. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 18.11. / 10:00 - 13:00 Uhr

Di. 20.11. / 19:00 - 21:30 Uhr

Di. 27.11. / 19:00 - 21:30 Uhr

5 Termine / 76 €

Beratung durch die Kursleiterin: 0561-208
48 40

Anmeldung bis: 6.11.

Vor Ort zu zahlen:

Material nach Gewicht, pro kg Ton 3,50 EUR

Brennkosten, 5 EUR

Eintritt Schloss Wilhelmshöhe 6 EUR.

Tiffany Glaskurs

Wochenendseminar

Glas schneiden, dieses dann mit Kupferfolie umwickeln, um daraus kunstvolle Objekte nach eigenen Vorstellungen zusammenzulöten. Das soll mit einfachen Mitteln in diesem Kurs erlernt werden. Gearbeitet wird mit Klarglas, Spiegelglas und etwas Buntglas.

Gemacht werden können z.B. Butzenscheiben, kleine Gewächshäuser, Fotorahmen, Spiegel, Lampenschirme und andere Eigenkreationen.

LötKolben, Material und Glas werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden, ebenso wie dünne Pappe, Bleistift, Lineal, Geodreieck und Tesa, um vorab Schablonen anzufertigen.

Kleingruppe (max. 6 Teilnehmende)

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T.

01757925040

V2817 / Kristian Marx

Hann. Münden

Iserberg 3

Fr. 7.12. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 8.12. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 9.12. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 111 €

Anmeldung bis: 26.11.

+ 35 € Material- u. Werkzeugnutzungskosten direkt an den Kursleiter (evtl. mehr, je nach Verbrauch)

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.



Foto: Klaas Hartz/pixelio.de

V2818 / Anton Zahradnik

Wochenendseminar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Sa. 17.11. und So. 18.11. / 9:00 - 17:00 Uhr / 88 €

Anmeldung bis: 5.11.

Die Materialkosten (ca. 30 € Minimum) richten sich nach dem persönlichen Verbrauch und sind direkt mit dem Kursleiter abzurechnen.

V2819 / Anton Zahradnik

Wochenendseminar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Sa. 1.12. und So. 2.12. / 9:00 - 17:00 Uhr / 88 €

Anmeldung bis: 19.11.

Die Materialkosten (ca. 30 € Minimum) richten sich nach dem persönlichen Verbrauch und sind direkt mit dem Kursleiter abzurechnen.

Schrott - Kreativ

Schmieden und Schweißen

Grundkurs

Ferienkurs

Aus mitgebrachten oder in der Werkstatt vorhandenen Schrott-Teilen werden nach eigenen Vorstellungen durch Umschmieden und Verschweißen kunstvolle Objekte/Skulpturen zusammengefügt.

(Gruppengröße: max. 6)

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T.

01757925040

V2823 / Kristian Marx

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 11.1. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 12.1. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 13.1. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 125 €

Anmeldung bis: 1.1.

+ 25 € 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.

Max. 4 Teilnehmer

Für Rückfragen und Wegbeschreibung:

T. 01757925040

V2824 / Kristian Marx, Iris Speck

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 18.1. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 19.1. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 20.1. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 7.1.

+ 25 € Materialkosten an die Kursleitung



Kunst-Schmieden

Grundkurs

Wochenendseminar

Die Faszination des Feuers, das glühende Eisen, der singende Amboss: Das ist Schmieden - Mythos eines uralten Handwerksberufs. Heute ist diese Kunst zu 70% Kopfarbeit, zu 30% Kraft. Im Kurs geht es darum, behutsam mit dem kalten Material Eisen „warm zu werden“. Am Ende können selbstgefertigte Stücke wie Wikingermesser, Schlüsselanhänger und Grillspieß mit nach Hause genommen werden.

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 0175 7925040
(Max. 6 Teilnehmer)

V2825 / Kristian Marx, Iris Speck Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 19.10. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 20.10. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 21.10. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 8.10.
+ 15 € Materialkosten an die Kursleitung

Eltern-Kind-Schmieden

Ferienkurs

Kinder ab 8 Jahren können mit Unterstützung eines Elternteils ein kindgerechtes Wikinger-Messer oder z.B. eine Schlange schmieden.

V6260 / Kristian Marx, Iris Speck Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Sa./So., 6./7.10. / 10-13 Uhr
Anmeldeschluss 24.9.
75 € pro Kind

Messer-Schmieden

Aufbaukurs

Wochenendseminar

Auf altertümliche Art soll ein Messer mit der Hand geschmiedet und anschließend im offenen Feuer gehärtet werden. Grundkenntnisse der Techniken und Wärmebehandlung sowie das Verbinden verschiedener Stähle durch Feuerverschweißen (Damast) / Drei-Lagen-Stahl werden vermittelt. Anschließend wird an der Drechselbank ein Holzgriff gedrechselt und das Messer eingepasst.

Grundkenntnisse im Schmieden (z.B. durch Teilnahme am Grundkurs) werden vorausgesetzt.

Max. 4 Teilnehmer.
Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 0175 7925040

V2826 / Kristian Marx, Iris Speck Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 9.11. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 10.11. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 11.11. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 150 €
Anmeldung bis: 29.10.
+ 25 € Materialkosten an die Kursleitung

Messer und Scheren schärfen!

Tagesseminar

Ziel des Kurses sind Grundlagen und Grundfähigkeiten des Messerschärfens und Scherschärfens mit dem Bankstein. Er wendet sich gleichermaßen an ambitionierte Köche und Köchinnen wie auch an alle, die ein Taschenmesser oder eine Schere richtig schärfen lernen möchten.

Themen sind u.a.:

- Kleine Materialkunde - was ist scharf, was ist stumpf?
 - Werkstoffe und Wärmebehandlungen und ihre Auswirkungen auf das Schärfen
 - Klingen und Schneidegeometrie
- Bitte mindestens 10 (stumpfe) Messer und Scheren mitbringen, evtl. auch genutzte

Schärfmittel. Informationen: www.derdamast-schmied.de

V2831 / Burkhard B. Wittig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Sa. 17.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 29 €
Anmeldung bis: 5.11.
+ ca. 10 € Materialkosten nach Verbrauch an Kursleitung

Grundlagen des Buchbindens

Ferienkurs

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: Zollstock, Bleistift, Schere, Teppichcutter, 2 Borsten-Leimpinsel (1cm und 2,5cm), ca. 150 Blatt DIN A4 Papier, Schraubenzieher oder Akkuschauber und (falls vorhanden) Falzbein und Schneideschiene.
weitere Informationen: www.thomas-weil-buchbinden.de

V2832 / Thomas Weil

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Do. 4.10. / 18:00 - 21:00 Uhr
Fr. 5.10. / 15:00 - 20:30 Uhr
Sa. 6.10. / 9:30 - 18:30 Uhr
3 Termine / 100 €
Anmeldung bis: 21.9.
+ ca. 37 € Material- und Werkzeugkosten direkt an den Kursleiter

Bogenbau für Erwachsene

Der Holzbogen

Wochenendseminar

Biessame, elastische Hölzer haben den Menschen zum Bau des Bogens inspiriert. Über Jahrtausende wurde die Kunst des Bogenbaus verfeinert.

An diesem Samstag wird ein Bogen aus Hickoryholz gefertigt - nach bewährter Art. Dabei wird hauptsächlich mit Raspel und Ziehklinge 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!

V2838 / Dieter Schauberick

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 3.11. / 9:00 - 18:00 Uhr / 59 €
Beratung durch den Kursleiter: 0174-8373480
Anmeldung bis: 23.10.
+ 159,00 EUR Materialkosten, vor Ort zu zahlen



Ikebana - die japanische Kunst des Blumenarrangierens

Die moderne japanische Sogetsu-Schule mit ihren Regeln ist die Basis. Die Kreativität steht im Vordergrund. Bei der Gestaltung erfolgt eine sparsame Verwendung der Materialien und dadurch ein Hervorheben der spezifischen Wuchsformen und Oberflächenstrukturen. Sie arrangieren frische Blüten, Blätter, Ranken und Zweige in flachen Schalen und Vasen. Zur Einführung am ersten Abend bitte Schreibutensilien mitbringen.

V2840 / Gisela Völkel, Dipl. Sogetsu-Lehrerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Do. 20.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 49 €
+ ca. 5 € Materialkosten pro Abend

Bunte Herbstblätter!

Freies Gestalten mit Naturmaterialien

Wochenendseminar

Lassen Sie sich zeigen, wie aus den wunderschönen bunten Herbstblättern handgeformte Rosen, Collagen und vieles mehr entstehen kann. Upcycling der anderen Art! Vergänglichkeit festhalten und zu etwas Neuem werden lassen.

Bitte mitbringen: Schaschlikspieße, grüner Klebefilm, Hintergrundpappen für Bilder und passende Stoffreste zum Bespannen der Pappen.

V2841 / Hind Salti Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 19.10. / 17:00 - 19:00 Uhr
Sa. 20.10. / 15:00 - 18:00 Uhr / 27 €
Anmeldung bis: 8.10.
+ Kosten für eigenes Material

Upcycling!

Freies Gestalten mit gefundenen Materialien

Mützen, Pullover, Hemden - mal nicht für die Altkleidersammlung! Warum den alten Kleidern nicht durch phantasievolles Nähen, Verhäkeln, Sticken oder Stricken ein neues Leben geben? Alle Techniken sind möglich - auf die Inspiration kommt es an. Auch Verpackungsmaterialien, wie Joghurtbecher, Milchtüten, Schuhkartons etc. lassen sich zu interessanten Objekten umgestalten. Bitte zum 1. Kurstag eine kleine Sammlung an Materialien mitbringen. Außerdem Schere, Nähzeug etc.

V2850 / Hind Salti Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mo. 17.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 5 Termine / 45 €
+ Kosten für eigenes Material

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, Handyhüllen und Hohlkörper.

Bitte mitbringen: Stück Kernseife oder Olivenseife, zwei alte Handtücher, kleine Schüssel, Schere.

V2852 / Michaela Triftshäuser Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
So. 4.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 38 €
Anmeldung bis: 22.10.
+ 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: Stück Kernseife oder Olivenseife, 2 Handtücher, kleine Schüssel, Kugelschreiber, Schere.

V2855 / Michaela Triftshäuser Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
So. 2.12. / 10:00 - 17:00 Uhr / 42 €
Anmeldung bis: 21.11.
+ Materialkosten an Kursleitung je nach Verbrauch (ca 15 €)

Zu allen folgenden Patchwork-Kursen bitte eine Nähmaschine, Verlängerungsschnur, Steckerleiste und verschiedene gewaschene und gebügelte Stoffreste mitbringen.

„Was Ihr wollt“ - offener Workshop Patchworktechniken

Wochenendseminar

Werkstattkurs für Patchworker - egal, ob Anfänger/innen oder Fortgeschrittene. Sie können mit Hilfe der Kursleiterin neue Projekte planen und starten oder alte fertigstellen. Oder Sie haben ein neues Muster entdeckt und haben Fragen zur Realisierung? Alle Techniken - nichts ist unmöglich! Alles Weitere wird in der Vorbesprechung geklärt.

V2863 / Dagmar Stöcker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 18.10. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung zu Technik und Material im Vorraum des Fotolabors)
Sa. 27.10. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 28.10. / 10:00 - 16:00 Uhr
3 Termine / 76 €
Anmeldung bis: 12.10.
+ Kosten für eigenes Material

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 Fuldaetal-Simmersha.





Winterimpressionen

Patchworktechnik

Wochenendseminar

Sterne, Schneeflocken, Schneemänner, Tannenbäume, Weihnachtsmotive und Winterlandschaften appliziert oder genäht. Lassen Sie sich bei der Vorbesprechung inspirieren. Lernen Sie die unterschiedlichen Techniken kennen und verwirklichen Ihren Winterquilt, Tischläufer, Kissen, Stoffbild. Oder Sie fertigen Weihnachtsanhänger oder Weihnachtsbäumchen, die in Räumen schweben. Auch als Anfänger finden Sie viele Anregungen, die Sie mit fachlicher Unterstützung umsetzen können und nehmen weitere Anregungen mit nach Hause.

V2865 / Dagmar Stöcker

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 22.11. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung zu Technik und Material im Vorraum des Fotolabors)

Sa. 1.12. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 2.12. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 76 €

Anmeldung bis: 2.11.

+ Kosten für eigenes Material

Historische Quiltblöcke nach „Dear Jane“

Patchworktechniken

In Anlehnung an den historischen Quilt „Dear Jane“ (1863) können aus einer Sammlung von über 200 traditionellen Patchworkblöcken ausgewählte Muster angefertigt werden. Der Kurs bietet Hilfestellungen in unterschiedlichen Arbeitstechniken, wie z.B. Nähen über Papier, mit Hilfe von Schablonen usw. Je nach persönlichem Arbeitseinsatz oder Zeitaufwand können dabei kleine und große Projekte entstehen. Auch klitzekleine Stoffreste können hier Ihren Platz finden.

Evtl. kann ein Folgekurs im kommenden Semester stattfinden.

V2866 / Britta Kohlhaase

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19

Di. 23.10. / 8:45 - 10:45 Uhr / 6 Termine /

43,50 €

Anmeldung bis: 15.10.

+ Kosten für eigenes Material



Handarbeitstechniken

Stricken - von Kopf bis Fuß

Grund- und Aufbaukurs

Für Interessierte mit wenig oder gar keinen Vorkenntnissen und Profis. Strick-Kniffe und Tricks, um zu einem gelungenen Strickmodell zu kommen - wir zeigen Ihnen, wie es geht. Z.B. 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.

V2901 / Christina Geyer

Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Di. 11.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine /

108 €

+ Kosten für eigenes Material

V2903 / Christina Geyer

Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Mi. 12.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine /

108 €

+ Kosten für eigenes Material

Khamak - Afghanische, traditionelle Stickkunst

Ferienkurs

Bei Khamak handelt es sich um eine aufwendige, traditionelle Stickkunst, welche ein berühmtes Markenzeichen Afghanistans darstellt. Diese detailgenaue Handarbeit bedarf einer geduldigen Genauigkeit, die Sie mit meiner Hilfe erlernen und erarbeiten können. Die feinen Muster werden traditionell zur Verzierung von Kleidungsstücken genutzt. Aber beispielsweise auch Schals, Kopfbedeckungen, Kissen und Gardinen werden mit dieser dekorativen Stickerei geschmückt.

Stick-Vorkenntnisse sind empfehlenswert.

Das typische, seidigweiche Garn kann bei der Kursleiterin erworben werden, eigene Garne können selbstverständlich ebenfalls verwendet werden.

V2905 / Malali Rasa

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Mo. 8.10. - Do. 11.10. / 10:00 - 12:30 Uhr /

4 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 26.9.

+ Kosten für eigenes 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 verfeinerten Modell gestrickt. Leichte Strickvorkenntnisse wären von Vorteil.

V2906 / Elna Wijnbelt-Krause

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 108

Fr. 19.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / 6 Termine /

49 €

Bitte eigene Wolle bitte mitbringen - die

Kursleiterin berät gern: 05672-2716 AB

Anmeldung bis: 2.10.

Hardanger Stickerei

Diese norwegische Stickkunst ist leicht zu erlernen. Gestickt werden Decken, Schleifen, Gardinen, Kissen, Blusen u.a.

V2907 / Hannelore Rudolph

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Mi. 26.9. / 19:15 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 52 €

Vorbesprechung am ersten Kursabend von

19:15 - 20:00 Uhr

+ Material

V2908 / Hannelore Rudolph

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013

Di. 25.9. / 19:15 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 52 €

Vorbesprechung am ersten Kursabend von

19:15 - 20:00 Uhr

+ Material

Ein Unternehmen der alfaTex GmbH & Co KG
Kölnische Straße 4-6 34117 Kassel

5,-
GUTSCHEIN

Online-Gutschein:
2R3WEQ

einlösbar im
Stoffhaus am Kö
und unter

alfateX.de
leben

08.-12.2018
*ab einem Einkaufswert von 20 €

Kölnische Str. 4-6
34117 Kassel • Tel.: 0561-10990-0

STOFFHAUS
am Kö



Klößeln - Alte Handwerkskunst beleben

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.

V2909 / Heidi Tkacz

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum
Mo. 15.10. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 56 €
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418
Anmeldung bis: 2.10.
+ Material

V2910 / Heidi Tkacz

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum
Mi. 17.10. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 56 €
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418
Anmeldung bis: 2.10.
+ Material

V2911 / Heidi Tkacz

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Fr. 16.11. / 19:45 - 21:15 Uhr / 5 Termine / 40 €
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418
Anmeldung bis: 6.11.
+ Material

Nähen / Mode / Stilberatung

Zuschneiden und Nähen für Fortgeschrittene

Individuelle Kleidung und Textilien - modisch und preiswert

Ob Gardinen, Jacken, Hosen, Röcke oder Kleider, ob für Kinder oder Erwachsene, ob Änderungen oder Neugenähtes: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung. Da nicht immer ausreichend Nähmaschinen vorhanden sind, bitte eigene Maschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen. Eine Vorbesprechung findet am ersten Termin statt. Danach kann dann gezielt das Material eingekauft werden.

V2950 / Heide Schimmelpfeng, Monika Todtenbier

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 10.9. / 14:30 - 16:45 Uhr / 8 Termine / 73 €
+ Material 40 EUR

V2951 / Heide Schimmelpfeng

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Di. 11.9. / 19:15 - 21:30 Uhr / 8 Termine / 73 €
+ Material 40 EUR

Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit es gelingt. Bitte die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen. Eine Vorbesprechung findet am ersten Termin statt. Bitte erst danach Material einkaufen.

V2952 / Dagmar Engelbrecht-Eggers

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3
Mi. 12.9. / 19:00 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 73 €
Anmeldung bis: 11.9.
+ Materialkosten

Zuschneiden und Nähen für Anfänger und 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. Bitte erst danach Material einkaufen.

V2953 / Heide Schimmelpfeng

Calden-Ehrsten

Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33
Mi. 12.9. / 19:15 - 21:30 Uhr / 8 Termine / 73 €
+ Material 40 EUR

Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene II

Schneidern macht Spaß und bietet die Möglichkeit, eigene Ideen zu verwirklichen. Kleidung, Accessoires und sonstige Textilien können im Kurs genäht werden, je nach Kenntnisstand und mit individueller Betreuung. Der Umgang mit den verschiedenen Stoffarten, Schnitten und Nähmaschinen wird vermittelt und Verarbeitungstechniken und Kniffe werden erklärt, die auch Anfängerinnen zum Erfolg führen.

Der erste Tag dient der Einführung und Vorbesprechung des zu nähenden Projektes. Zum nachfolgenden Kurs bringen Sie bitte Nähmaschine und das entsprechende Material mit. Modezeitschriften für Erwachsene und Kinder werden am ersten Kurstag zur Anschauung vorgelegt.

V2954 / Monika Todtenbier

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Do. 13.9. / 18:00 - 20:15 Uhr
8 Termine / 73 €
Anmeldung bis: 12.9.
+ Material

Zuschneiden und Nähen

Individuelle Kleidung und Textilien - modisch und preiswert

Ob Gardinen, Jacken, Hosen, Röcke oder Kleider, ob für Kinder oder Erwachsene, ob Änderungen oder Neugenähtes: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung.

Bitte eigene Maschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen.

V2955 / Monika Ramus

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Mi. 17.10. / 19:00 - 21:15 Uhr / 6 Termine / 49 €
Anmeldung bis: 27.9.
+ Material

FRAU WENZEL

Kurzwaren und vieles mehr.

Nähzubehör

Bastelmaterial

Alles für's KREATIVE

Hohneemannstr. 32
34130 Kassel
Tel. 05 61 / 50 34 68 16
iw@frauwenzel.de
www.frauwenzel.de

Öffnungszeiten nach Vereinbarung



Näherwerkstatt für Erwachsene. Kleidung, Taschen, Spielsachen, Accessoires

Ohne Vorkenntnisse

Nähen von individueller Kleidung für sich selbst oder die Kinder, Herstellung trendstarker Taschen und Accessoires oder das Anfertigen von Spielsachen – „Do it Yourself“ liegt voll im Trend und macht riesig viel Spaß. Anfänger und Fortgeschrittene erhalten zahlreiche Anregungen, individuelle Hilfestellung sowie viele Tipps bei der Umsetzung ihrer Projekte – egal ob Kleid oder Sporthose, Zuckertüte oder Tasche, Teddybär oder Spielzelt – fast alles kann an der Nähmaschine umgesetzt werden. Das Vorgespräch dient zum gegenseitigen Kennenlernen und Besprechen der Nähprojekte. Hier werden auch zahlreiche Bücher und Hefte von der Kursleitung für diejenigen ausgelegt, die noch keine konkreten Vorstellungen von ihrem Nähprojekt haben. Bei Bedarf können

Nähmaschine und Ausrüstung gestellt werden. Das Material ist selbst mitzubringen oder kann vor Ort im eigenen Stoffladen eingekauft werden.

V2956 / Martina Petersen Grebenstein

Näherwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3 Do. 18.10. / 18:30 - 20:45 Uhr / 9 Termine / 82 €

Anmeldung bis: 2.10.
+ 20 EUR Leihgebühr für Nähmaschine und Zubehör - wenn erforderlich!

Taschen nähen - Abendtasche, Umhängetasche, Turnbeutel oder Clutch Bag

Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Wochenendseminar

Unter fachkundiger Anleitung wird eine Tasche nach eigenen Vorstellungen genäht. Schnittmuster und Bücher, auch selbstgefertigte Modelle werden eine Woche vor Nähkursbeginn gezeigt, damit die entsprechenden Stoffe und das Zubehör gekauft, und vorhandene mitgebracht werden können. Gezeigt wird, wie man ein Schnittmuster dafür erstellt und wie man mit dem entsprechenden Zubehör die eigene Tasche gestaltet. Alle Modelle sind möglich.

V2957 / Monika Todtenbier Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115 Mo. 22.10. / 17:00 - 18:30 Uhr Sa. 27.10. / 9:00 - 18:00 Uhr

2 Termine / 38 €
Vorgespräch 22.10. um 17:00 Uhr
Anmeldung bis: 15.10.
+ Material

Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit es gelingt. Bitte die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen. Eine Vorberechnung findet am ersten Termin statt. Bitte erst danach Material einkaufen.

V2958 / Anna Krafft Bad Emstal-Sand

Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“ Mi. 31.10. / 19:30 - 21:45 Uhr / 6 Termine / 52 €

Beratung durch die Kursleitung: 01577 0350365.

Anmeldung bis: 2.10.
+ Materialkosten

Zuschneiden und Nähen - Wochenendwerkstatt

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit es gelingt. Bitte die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen.

Eine Vorberechnung findet am ersten Termin statt. Bitte erst danach Material einkaufen.

V2959 / Dagmar Engelbrecht-Eggers Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2

Fr. 2.11. / 19:00 - 20:45 Uhr Sa. 10.11. / 9:00 - 15:00 Uhr So. 11.11. / 11:00 - 15:30 Uhr

3 Termine / 56 €
Anmeldung bis: 19.10.
+ Materialkosten

Kunterbunte Nähprojekte - super easy

Ein Einstieg in das Nähen mit der Nähmaschine oder eine Erweiterung bereits vorhandener Kenntnisse! Kleinere und größere Nähprojekte werden präsentiert, die in wenigen Stunden bewältigt werden können. Der Schwierigkeitsgrad richtet sich nach den ausgewählten oder auch gewünschten Projekten der Teilnehmer/innen. So können nach Anleitung Taschen und Täschchen, trendige Rucksäcke, Homedeko und vieles mehr angefertigt werden. Gebrauchte Stoffe wie z.B. getragene Jeans oder auch neue Stoffe finden somit ihre Verwendung.

V2960 / Britta Kohlhaase Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19

Di. 23.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 36 €

Anmeldung bis: 15.10.
+ Kosten für eigenes Material

Mama-Papa-Näherwerkstatt

Nähen für Klitzeklein und Klein am Vormittag

Zuckersüße Mützchen, bequeme Pumphosen und Jäckchen, Kleid für die Einschulung, aber auch Kindergartenaschen, Zuckertüte, Kuschtelliere, Schnullertücher, Krabbeldecken, Spielzelte und noch vieles mehr lässt sich aus wunderschönen Stoffen individuell herstellen. „Do it Yourself“ liegt voll im Trend und macht riesig viel Spaß. Anfänger und Fortgeschrittene erhalten zahlreiche Anregungen, individuelle Hilfestellung sowie viele Tipps bei der Umsetzung ihrer Projekte. Wenn erforderlich können Nähmaschine und Ausrüstung gegen eine kleine Gebühr gestellt werden. Stoffe und Kurzwaren können vor Ort im eigenen Stoffladen eingekauft oder aber selbst mitgebracht werden. Zudem stehen den Teilnehmern zahlreiche Bücher und Nähhefte sowie bereits fertige Nähprojekte zur Anregung während des Kurses vor Ort zur Verfügung. Bei Bedarf kann ein Laufstall für die ganz Kleinen aufgestellt werden. Informationen: www.naehwerkstatt-grebenstein.de

V2961 / Martina Petersen Grebenstein

Näherwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3 Di. 4.9. / 9:30 - 11:30 Uhr / 8 Termine / 58 €

Anmeldung bis: 28.8.
+ 20 EUR Leihgebühr für Nähmaschine und Zubehör - wenn erforderlich!

In den folgenden Nähkursen gibt es einige schlichte Nähmaschinen zum Ausprobieren. Wir empfehlen: Bitte bringen Sie möglichst Ihre eigene Nähmaschine und Verlängerungsschnur mit Steckerleiste mit.

Nähen: Schnittkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

- intensive Anleitung in der Kleingruppe

Sie suchen nach dem ultimativ gutschitzenden Hosenschnitt? Oder haben Sie ein bestimmtes Modell in einem Modejournal gesehen, das Sie sich gerne nähen wollen? Dieser Kurs macht es möglich! Wir beginnen mit dem Erstellen eines Grundschnittes nach Ihren Maßen und wandeln ihn ab zum gewünschten Modell. Nach dem Zuschneiden und Vorbereiten folgt die professionelle Anprobe. Erforderliche Änderungen werden auf die Schnitte übertragen. So entwickeln wir einen individuellen Fundus, auf den Sie bei der Realisierung Ihrer Ideen zurückgreifen können. Als Schneidermeisterin, Modedesignerin und Kostümbildnerin verfüge ich über viel Erfahrung und Phantasie für die Umsetzung auch ausgefallener Vorstellungen.

Bitte zum 1. Kurstag mitbringen: 1-2 Maßbänder, Bleistift, Lineal und/oder Geodreieck, Rolle Packpapier, Bild des gewünschten Modells und Stoff, soweit schon vorhanden. Gerne be-



rate ich Sie auch bei der Modell- und Materialwahl. Ich gebe zu Beginn eine kleine Einführung in Schnitttechnik.

V2963 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin

Grund- und Aufbaukurs

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 10.9. / 17:45 - 19:45 Uhr / 7 Termine / 76 €

+ Materialkosten ca. 5€

Spaß am Nähen!

Wochenendseminar

Sie erhalten individuelle Unterstützung sowohl für den Umgang mit der Nähmaschine als auch in der Kunst des Zuschneidens nach einem Schnittmuster. Selbst wenn Sie Nähen bisher für schwierig oder unerlernbar hielten: Sie sind herzlich eingeladen, ein schönes Hobby kennen zu lernen.

Aber auch wenn Sie bereits Vorkenntnisse mitbringen, können Sie Ihr Wissen durch einen „Profi“ weiter vervollständigen, denn es werden interessante Tipps und Tricks zum rationalen Nähen vermittelt. Infos für Modellwahl und Stoffkauf am Vorbesprechungstermin.

V2968 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin

Wochenendseminar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 8.11. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung zu Schnitten und Material im Vorraum des Fotolabors)

Sa. 17.11. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 18.11. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 69 €

Anmeldung bis: 2.11.

+ Kosten für eigenes Material

Nähen!

Mode für alle Größen

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.

V2970 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin

Grund- und Aufbaukurs

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 12.9. / 17:30 - 19:30 Uhr / 11 Termine / 76 €

Info und Materialbesprechung am 1. Termin: 18-19 Uhr

+ Kosten für eigenes Material

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.

V2971 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin

Wochenendseminar

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 24.10. / 19:30 - 20:30 Uhr (Info: Schnitt- und Materialberatung)

Sa. 3.11. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 4.11. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 69 €

Anmeldung bis: 15.10.

+ Kosten für eigenes Material

V2972 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin

Wochenendseminar

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 21.11. / 19:30 - 20:30 Uhr (Info: Schnitt- und Materialberatung)

Sa. 1.12. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 2.12. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 69 €

Anmeldung bis: 12.11.

+ Kosten für eigenes Material

V2973 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin

Wochenendseminar

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 14.1. / 18:00 - 19:00 Uhr (Info: Schnitt- und Materialberatung)

Sa. 19.1. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 20.1. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 69 €

Anmeldung bis: 7.1.

+ Kosten für eigenes Material

V2974 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin

Wochenendseminar

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 21.1. / 18:00 - 19:00 Uhr (Info: Schnitt- und Materialberatung)

Sa. 26.1. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 27.1. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 69 €

Anmeldung bis: 14.1.

+ Kosten für eigenes Material

Haarstyling und Make-up

Wochenendseminar

Nicht nur für junge Mütter und gestresste berufstätige Frauen, die durch Kind und oder Arbeit nur noch wenig Zeit für sich und ihr Styling haben, gibt es eine Anleitung für Haarstyling und Make-up.

Damit Frau das Beste aus ihrem Typ rausholt: „Quick Styling“ - mit wenigen Arbeitsschritten und mit den kleinen Kniffen im Bereich Make-up und Haare. Natürlich werden die Teilneh-



menden unter kundiger Anleitung auch selbst Hand anlegen, um den Ablauf für sich selbst zu festigen und es zuhause so umsetzen zu können.

V2983 / Nicole Berg Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 22.9. / 10:00 - 14:00 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 12.9.

Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkepinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.

Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

V2984 / Nicole Berg Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Sa. 20.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 27.9.

Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkepinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.

Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

V2985 / Nicole Berg Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101

Sa. 10.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 24.10.

Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkepinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.

Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

V2989 / Nicole Berg Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Sa. 1.12. / 10:00 - 14:00 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 21.11.

Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkepinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.

Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.



Gut gekleidet im Berufsleben

Farb- und Stilberatung in kleiner Gruppe

Wochenendseminar

Im Berufsleben ist es wichtig, ein gepflegtes und modisches Äußeres zu zeigen. Dabei wird man täglich mit neuen Modetrends und Modifarben konfrontiert. Um aus dieser Vielzahl von Möglichkeiten die richtige Wahl zu treffen, ist es hilfreich zu wissen, welche Farben, Muster und Schnitte einem wirklich stehen. Je nach Branche ist auch ein beruflicher Dresscode zu beachten. Gepflegtes Aussehen bedeutet selbstbewusstes Auftreten und spielt im Umgang mit Kunden und Kollegen eine wesentliche Rolle.

Durch eine Farbberatung wird klar, welcher Typ eher kühle, warme gedeckte oder leuchtende Farben tragen sollte. Die richtigen Farben lassen erholt und frisch aussehen, kleine Fältchen und Augenringe werden reduziert. Es gibt Tipps zu Frisur, Brille, Kleidung und zum Thema „Erster Eindruck“.

V2990 / Suhela Gunkel Vellmar-Niedervellmar

Ev. Adventskirche, Kirchweg 24
Sa. 17.11. / 11:00 - 15:00 Uhr / 30 €

Kleingruppe mit maximal sechs Teilnehmern!

Bitte bringen Sie zum Kurs ein Kleidungsstück mit, das Sie sehr gerne tragen und ein Kleidungsstück, das im Schrank hängt, weil Sie sich darin gar nicht wohlfühlen.

Anmeldung bis: 6.11.

Auf Wunsch Farbpas, 35 EUR vor Ort zu zahlen

Farb- und Stilberatung für Mollige in kleiner Gruppe

Rundum schön !

Wochenendseminar

Für Frauen, die nicht mit den Traumaßen gesegnet sind, ist es manchmal schwierig, die richtige Kleidung zu finden. Oft sind diese Frauen unsicher, was ihnen wirklich steht: Nur Schwarz? Möglichst weite Sachen? Welcher Schnitt überspielt meine Problemzonen? Welche Hosenform steht mir?

Alle Fragen werden beantwortet durch eine professionelle Farbanalyse, die Ermittlung des Figurtyps, Tipps und Anleitungen für ein typgerechtes Make-up, Frisur und Brille. Schriftliche Unterlagen zum Thema und über den eigenen Farbtyp stehen als Lehrmaterial den Teilnehmenden zur Verfügung.

V2991 / Suhela Gunkel Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 27.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 50 €

Bitte bringen Sie ein Kleidungsstück mit, das Sie sehr gerne tragen und ein Kleidungsstück, das im Schrank hängt, weil Sie sich darin nicht wohlfühlen.

Anmeldung bis: 16.10.

Auf Wunsch Farbpas, 35 EUR vor Ort zu zahlen

Farb- und Typberatung für Frauen

Wochenendseminar

Tolles Aussehen und positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters oder Einkommens. Wichtig ist, seinen eigenen Typ zu kennen und geschickt zu unterstreichen.

Wer Make-up, Mode und Accessoires auf Haut und Haarfarbe abstimmt, wirkt immer attraktiv. Ob kühler oder warmer Farbtyp, Frühling-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp: Mit Hilfe unkomplizierter Check-ups findet jede Frau ihren persönlichen Stil.

Auf Wunsch kann ein Farbpas erworben werden. Kosten hierfür 22,00 Euro.

Es werden 1-2 Demo Make up erstellt; Kosten hierfür 6,00 Euro pro Make up.

Die Teilnehmerinnen kommen bitte ohne aufgelegtes Make up!

Individuelle Beratung in kleiner Gruppe!

V2992 / Svenja Stephan Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 22.9. / 9:30 - 15:30 Uhr / 32,50 €

Anmeldung bis: 12.9.

Kosten für Farbpas und Demomakeups sind vor Ort zu zahlen

Schminkschule für Frauen

Wochenendseminar

Tolles Aussehen und positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters oder des Einkommens. Wichtig ist, den eigenen Typ zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie man Grundierung, Lidschatten und Lippenstift perfekt aufträgt. Das Staunen ist immer groß darüber, welche positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann.

Die Teilnehmerinnen erstellen selbst ein Tages- und ein Abend- Make up.

V2994 / Svenja Stephan Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Sa. 27.10. / 9:30 - 15:30 Uhr / 32,50 €

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads, Make-up Entferner und einen Spiegel zum Aufstellen mit.

Anmeldung bis: 16.10.

+ 5,00 EUR Schminkmaterial, vor Ort zu zahlen.

V2995 / Svenja Stephan Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 24.11. / 9:30 - 15:30 Uhr / 32,50 €

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads, Make-up-Entferner und einen Spiegel zum Aufstellen mit!

Anmeldung bis: 14.11.

+ 5,00 EUR Schminkmaterial, vor Ort zu zahlen.

Farb- und Stilberatung für Frauen

Wochenendseminar

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“.

V2998 / Monika Wendrich Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 20.10. / 10:00 - 18:00 Uhr / 61 €

Anmeldung bis: 26.9.

Auf Wunsch Farbpas, 50 EUR vor Ort zu zahlen

V2999 / Monika Wendrich Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 3.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 61 €

Anmeldung bis: 23.10.

Auf Wunsch Farbpas, 50 EUR vor Ort zu zahlen



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. 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.



Ansprechpartner/-innen

Forum für Gesundheit | Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung | Berufsbegleitende Weiterbildungen - Gesundheit | Heilmittel und Heilmethoden | Gesundheit Online | Entspannung und Körpererfahrung

Achim Rache, Kassel
Tel. 0561-10031685 | achim-rache@landkreiskassel.de

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

Thomas Günther, Wolfhagen
Tel. 05692-9873191 | thomas-guenther@landkreiskassel.de

Gymnastik | Fitness | Aquafitness und Schwimmen | Sport
Ernährung

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

Selbstständig und kompetent im Alter

Elfriede Schäth, Wolfhagen
Tel. 05692-9873193 | elfriede-schaeth@landkreiskassel.de



Forum für Gesundheit

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Vortrag/Info-Abende

Diese zwei identischen Veranstaltungen informieren über alle wichtigen Aspekte des vhs-Seminars, das Sie auf die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie ab 21.3.2019 vorbereitet.

Thomas Wiebke, Heilpraktiker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 28.9. / 20:00 - 21:30 Uhr oder
Mo. 18.2. / 20:00 - 21:30 Uhr
Eintritt frei

→ „Heilpraktiker/in Psychotherapie“
siehe Kurs V3050, Seite 74

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 Gaenger, Coach Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mi. 26.9. / 20:00 - 21:45 Uhr / 5 €

→ Hochsensibilität erkennen und damit leben“, siehe auch Kurs V3032, Seite 73

Endlich „Ich-sein“

Schein oder Sein?

Vortrag

Sind Sie wirklich authentisch? Und wenn nicht, wie konnte das geschehen? Wie gehen Authentizität und Echtheit verloren und wie kann sie wiedererlangt werden? Diese und ähnliche Fragen behandelt dieser Vortrag.

Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 22.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

→ Selbstbewusst und selbstsicher
siehe auch Kurs V3020, Seite 71

Sicherheit im Alltag

„Nepper, Schlepper, Bauernfänger“

Vortrag

So heißen die Betrüger im Volksmund. Sie gehen zumeist mit großer Raffinesse zu Werke und richten häufig erheblichen Schaden an. Wie gehen die Betrüger an der Haustür vor? Wie gehen falsche Handwerker vor? Wie verhalte ich mich bei betrügerischen Anrufen, wenn ein „falscher Polizeibeamter“ anruft?

Es werden aktuelle Fälle vorgestellt sowie Tipps und Hinweise gegeben, wie man sich in Situationen richtig verhalten kann, um nicht Opfer zu werden.

In Kooperation mit dem Verein Generationenhaus Bahnhof Hümme.

Susanne Gottmann, Polizeioberkommissarin Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Do. 13.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / gebührenfrei

Demenz verstehen und gut damit umgehen

Vortrag

Wenn sich Menschen mit Demenz in einer anderen Realität befinden, stehen wir oft vor der Frage, wie wir sie erreichen können. Dieser Vortrag gibt Einblicke in die Mechanismen und Strukturen der Demenz und beschreibt sinnvolle Weg zu einer neuen Kommunikation mit Demenz-Erkrankten. Er richtet sich speziell an Menschen, die in Ihrem privatem Umfeld diese Wege benötigen.

Hanna Kramer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 24.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

→ Siehe auch Tagesseminar „Demenz - Verstehen und gut damit umgehen“, V3038, Seite 74

Gesund leben

Vortragsreihe

Was heißt das? Wie geht das? Was kann dabei helfen?

In dieser Vortragsreihe gehen wir diesen Fragen nach und beleuchten dabei unterschiedliche Aspekte einer gesunden Lebensweise.

Die Vorträge mit praktischen Übungen finden jeden letzten Donnerstag im Monat - außer in den Sommermonaten und in der Weihnachtszeit - statt.

Im anschließenden Gespräch bei Gebäck und Tee können die Themen vertieft und individuelle Fragen gestellt werden.

Was haben Rückenschmerzen mit einer schiefen Bisslage zu tun?

Einblicke in eine ganzheitliche Kieferorthopädie

Vortrag

Neue Forschungen zeigen, dass viele körperliche Symptome, wie z.B. Rückenschmerzen, Tinnitus und chronische Kopfschmerzen, mit einer schiefen Bisslage einhergehen. Um diese Spätsymptome weitgehend zu vermeiden, ist es sinnvoll, schon im Kindesalter einen gerade aufgerichteten Körper mit einem darauf balancierenden geraden Biss zu gestalten, aber auch bei Erwachsenen kann viel Versäumtes wieder gutgemacht werden. Ausgehend von den Zähnen werden Zusammenhänge zum Gesamtorganismus aufgezeigt. Sie werden erstaunt sein.

Charlotte Gormsen, Kieferorthopädin Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Do. 27.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

Wieder in meine Kraft finden bei Müdigkeit und Erschöpfung

- Vom Vitamin-D-Mangel und anderen möglichen Ursachen

Vortrag

Sie kennen sicherlich Phasen, in denen Sie sich müde und erschöpft fühlen. Wenn dies jedoch länger anhält, sollten körperliche Ursachen abgeklärt werden. Eine Heilpraktikerin informiert Sie über mögliche Ursachen von Erschöpfungszuständen und gibt Hinweise darauf, wie Sie diese erkennen und ggfs. selbst beseitigen können oder wo Sie Hilfe erhalten. Themen sind u.a. Vitamin-D-Mangel, Nebennierenerschöpfung sowie Mineralstoffdefizite.



**Tarina Simone Sänger, Heilpraktikerin
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Do. 25.10. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

Das kleine 1x1 der Darmgesundheit

Vortrag

Es erwarten Sie viele Informationen, wie Sie mit der richtigen Ernährung und anderen Tipps Ihren Darm verwöhnen können.

**Christine Theune, Ernährungscoach
(IHK), Beraterin für Darmgesundheit
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Do. 29.11. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

→ Siehe auch Tagesseminar „Der Darm - das unterschätzte Organ“, V3057, Seite 75

Klopfen Sie sich frei

*Meridian-Energie-Techniken (MET) nach
Rainer Franke®*

Vortrag

Die Grundlage der Klopftherapie geht auf die Meridianlehre zurück, wie sie in der traditionellen chinesischen Medizin verwendet wird. Durch sanftes Beklopfen bestimmter Meridianpunkte können vorhandene Energieblockaden und die dadurch ausgehenden Störungen aufgelöst werden und die Lebensenergie kann wieder frei fließen. MET eignet sich zur gezielten Selbsthilfe bei Gesundheitsbeschwerden (u.a. Kopf- und Rückenschmerzen) und emotionalen Problemen, wie Ängste, Ärger, Trauer, Resignation usw.

Sie lernen die Klopfpunkte und ihre Bedeutung in der TCM kennen und erfahren, wie Sie MET als Quelle der Kraft für Veränderungen anwenden können.

**Ellen Thiele, Heilpraktikerin, Coach
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Do. 31.1. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

→ Siehe auch Tagesseminar „Freude am Leben“, V3026, Seite 72



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.

„Krummer Rücken, kein Entzücken“

Fehlstellungen der Wirbelsäule, z.B. Morbus Bechterew und Skoliose.

V3017 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 4.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

Essstörungen: „Zwischen Hunger und Fressattacke“

V3018 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 16.10. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

Parkinson und restless legs

Bewegungsstörungen erkennen, behandeln, lindern

V3019 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 13.11. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung

Die nachstehenden Angebote stellen aktuelle Ansätze und Konzepte zu den Themenbereichen Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung vor. Sie dienen primär zur Orientierung und Erweiterung des eigenen Wissens und sind nützliche Wegweiser für den individuellen Lebensplan. Natürlich können und wollen sie eine ärztliche Behandlung, ein Coaching oder eine Psychotherapie nicht ersetzen. Wenn Sie in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung sind, sollten Sie die Teilnahme an diesen Angeboten mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin oder Therapeut/Therapeutin abstimmen.

Selbstbewusst und selbstsicher

Authentisch leben

Wochenendseminar

Selbstbewusst und selbstsicher wären wir alle gerne. Das gelingt uns aber nur, wenn wir uns diesem „Selbst“ auch bewusst sind. Oft wagen wir es 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, um geliebt und wertgeschätzt zu werden. Über diesen Mechanismus, der uns selten bewusst ist, gehen wir uns leicht selbst verloren. Wer in dieser „Falle“ steckt, kann schwerlich gute, gleichberechtigte freie Beziehungen aufbauen oder seine Positionen glaubhaft und überzeugend vertreten.

Dieses Seminar lädt dazu ein, sich mit unterschiedlichen Methoden wie z.B. Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen oder der „Inneren Kind-Arbeit“ dieser Problematik zu nähern und positive neue Wege zu sich selbst und anderen zu entwickeln. Sie entscheiden selbst, wie weit Sie „Ihr Visier öffnen“ wollen. Die Arbeitsweise ist getragen vom Respekt gegenüber den Wünschen und Grenzen der Teilnehmenden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Schreibzeug mitbringen.

V3020 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 17.11. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 18.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 66 €
Anmeldung bis: 2.11.



Empowerment - Selbstermächtigung

Eigene Stärken entdecken - Fähigkeiten und Potentiale entfalten - das Leben selbstbestimmt gestalten

Tagesseminar

Wir laden Sie dazu ein, Ihren „Fähigkeitenkoffer“ zusammenzustellen, und unterstützen Sie darin, erste und weitere Schritte zu gehen, um diese Potentiale in Ihrem Leben zu realisieren.

Gearbeitet wird mit Übungen aus dem NLP (Neuro-linguistischen Programmieren) und mit den Prinzipien der Huna-Lehre, der traditionellen Religion der hawaiischen Ureinwohner. Am Ende des Workshops können Sie besser erkennen, welche Schätze Sie in und bei sich tragen, wie Sie diese mehr zum Ausdruck bringen und wie Sie dadurch ein erfüllteres Lebensgefühl entwickeln können.

V3021 / Brigitte Göbel

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
So. 28.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €
Anmeldung bis: 16.10.

Resilienz

Wie Sie ihre psychische und mentale Widerstandskraft entdecken und stärken können

Wochenendseminar

Unter Resilienz wird die psychische und mentale Widerstandskraft bezeichnet, mit der es gelingt, schwierige Lebenssituationen, Lebenskrisen, Umbruchsituationen in Familie und Beruf oder auch bei Verlusten und Rückschlägen zu überwinden und Veränderungen annehmen zu können. Diese Fähigkeit ermöglicht es, gestärkt aus Krisen hervorzugehen, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben, Herausforderungen und Stress kompetent zu meistern. Wichtig hierbei ist zu wissen, dass Resilienz gelernt und damit die Führung für das eigene Leben selbst in die Hand genommen werden kann. Dieses Seminar beleuchtet, wie Grundlagen von Resilienz entdeckt und vertieft werden können.

V3022 / Dr. Gabriele Hoppe

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Sa. 27.10. / 10:00 - 17:00 Uhr
So. 28.10. / 11:00 - 16:00 Uhr / 72 €
Anmeldung bis: 12.10.

Soziale Kompetenz im Alltag

Ihre soziale Kompetenz unterstützt Sie dabei, tragfähige Beziehungen aufzubauen, aufrechtzuerhalten und weiterzuentwickeln. Sie arbeiten konstruktiv mit anderen zusammen und beziehen - wenn nötig - selbstbewusst Position. Dabei verfügen Sie über das notwendige Rüstzeug, um authentisch, sozial und kompetent aufzutreten. Sie stärken Ihre Selbstsicherheit und die Fähigkeit, im Gespräch Sympathie zu gewinnen. Auch unangenehme Dinge können Sie selbstbewusst ansprechen und klären.

V3023 / Jörg Ritter, Kommunikationstrainer/Systemischer Coach

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Sa. 1.12. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 2.12. / 10:00 - 15:00 Uhr / 68,50 €
Anmeldung bis: 16.11.

Leben im Einklang (Work-Life-Balance)

Wochenendseminar

Dauerhafte Zufriedenheit im Beruf gibt es kaum ohne ein erfülltes Privatleben. Und ebenso selten gibt es Zufriedenheit im Privaten, ohne Erfüllung in der Arbeit. Work-Life-Balance ist ein Konzept, das für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit, Familie, Freunden und sozialer Umwelt steht. Ziel ist, die privaten Wünsche und Wertvorstellungen mit den Anforderungen, die die Arbeitswelt an die einzelne Persönlichkeit stellt, in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Es geht also um die Frage: Wie erreiche ich eine Balance in allen Bereichen?

Dieses Seminar bietet einen ressourcenorientierten Ansatz, in dem der Mensch mit allen Anteilen seiner Persönlichkeit im Zentrum steht. Im ersten Schritt geht es daher um das Verständnis für die Zusammenhänge der einzelnen Lebensbereiche. Im zweiten Schritt um die Entwicklung individueller Möglichkeiten der Steuerung, um gut in Balance zu bleiben.

V3024 / Dr. Gabriele Hoppe

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Sa. 17.11. / 10:00 - 17:00 Uhr
So. 18.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 72 €
Anmeldung bis: 2.11.

Freude am Leben

Sich selbst entdecken und die „eigene Welt“ verändern

Tagesseminar

Werden Sie jetzt Ihre beste Freundin - Ihr bester Freund! Mit Methoden aus der Kinesiologie, der Meridian-Energie-Techniken (MET) nach Franke® und u.a. der Sedona Methode entdecken sie an diesem Tag Fähigkeiten und Kräfte, die in Ihnen geschlummert haben. Das Erlernete können Sie sofort anwenden. Sie erarbeiten, welche Gedanken- und Verhaltensmuster Sie übernommen haben und von welchen Sie sich verabschieden möchten. Es sind Ihre inneren Widerstände, die Ihnen das Gefühl geben, mit angezogener Handbremse durch das Leben zu gehen. Sie lernen, Ihre wirklichen Bedürfnisse und Ziele zu formulieren und diese umzusetzen. Sich selbst verpflichten um das Beste zu sein, was Sie sein können.

V3026 / Ellen Thiele, Heilpraktikerin, Coach

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 27.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 42 €
Anmeldung bis: 15.10.

V3027 / Ellen Thiele, Heilpraktikerin, Coach

Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 26.1. / 10:00 - 17:00 Uhr / 42 €
Anmeldung bis: 14.1.

Glücksstrategien für den Alltag

Tagesseminar

Wie man entspannter mit den Schwierigkeiten des Alltags umgehen kann, zeigt diese humorvolle Veranstaltung. Auf den Spuren von Humoristen wie (Loriot, Hirschhausen), Philosophen (Fromm) und Psychologen (Watzlawick) können wir erkennen und lernen, was unsere Seele (wieder) lächeln lässt. Auf dem „mittleren Pfad“ (des Buddha) entdecken wir Wege zu mehr Gelassenheit und spirituellem Optimismus! Diese Themen stehen - begleitet von heiteren Video-Spots - auf unserer Agenda:

1. „Wie sage ich Nein?“ - Was ist zu tun, wenn Probleme (Job, Beziehung etc.) nerven?
2. „Hetz mich nicht!“ - Wie man ein kreatives Faultier wird!
3. „Was macht mich glücklich?“ - Wie ich meine persönliche Glücksstrategie entwickle!

V3028 / Dr. Torsten Reters

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
So. 4.11. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 19.10.

„Das 1 x 1 der Liebe“

Erklärungsversuche der „Schmetterlinge im Bauch“ für Singles und Paare

Tagesseminar

Fast jeder Mensch ist vom Kribbeln der Liebe ergriffen. Doch was geht in uns vor, wenn wir zu lieben vermeinen? Mit biologischen, psychologischen und geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen wollen wir dem „Wunder der Zweisamkeit“ auf die Spur kommen und mit folgende Fragen auf den Grund gehen:

1. Was ist Liebe?
2. Wie und warum „lieben“ wir überhaupt?
3. Wie entsteht aus Verliebtheit Liebe und Vertrautheit?
4. Nach welchen Mustern „funktioniert“ die Kontakthanbahnung?
5. Was können wir tun, damit Beziehungen dauerhaft bleiben und uns glücklich machen?

V3029 / Dr. Torsten Reters

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
So. 11.11. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 26.10.

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



Schmerz akzeptieren - Lebensqualität entwickeln

Eine Veranstaltung der vhs Region Kassel in Kooperation mit KISS

Mit Schmerzen zu leben ist eine große Herausforderung. Alle Betroffene wollen eigentlich nur das eine: Es möge aufhören. Der Schmerz möge verschwinden. Doch dieser verständliche Wunsch wird sich vermutlich nicht einfach erfüllen. Statt den Schmerz loswerden zu wollen, können wir uns ihm zuwenden und mit ihm lernen zu leben. Wir werden uns behutsam bewegen, meditieren, Atemübungen kennenlernen, unsere Achtsamkeit fokussieren, die Selbstwahrnehmung sensibilisieren sowie Techniken der Visualisierungen einüben. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Werkzeuge für den Umgang mit chronischen Schmerzen kennenlernen möchten. Es handelt sich nicht um ein therapeutisches Angebot. Bringen Sie bitte eine Decke, warme und bequeme Kleidung, Socken sowie Stift und Notizheft mit.

**V3030 / Claudia Wegener
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 18.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 69,50 €

Hochsensibilität erkennen und damit leben

Wochenendseminar

Kennen Sie das auch? Sie hören nicht auf, sich Gedanken zu machen, das Abschalten fällt Ihnen schwer und Sie fühlen sich hin und wieder ausgelaugt? Sie reagieren stark auf manche äußere Reize? Dann gehören Sie vielleicht auch zu den Menschen, die man als hochsensibel bezeichnet. In diesem Workshop

lernen Sie die wichtigsten Aspekte dieses Phänomens kennen. Informationen dazu und der Erfahrungsaustausch mit anderen vermitteln Ihnen neue Erkenntnisse über Ihre Hochsensibilität. Das kann Sie inspirieren, Ihre Haltung dazu neu zu bewerten und zu lernen, sich besser abzugrenzen.

**V3033 / Matthias Gaenger, Coach
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Sa. 10.11. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 11.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 55 €
Anmeldung bis: 26.10.

Körpersprache und Kommunikation

Wochenendseminar

Körpersprache spielt sowohl im Alltag als auch im beruflichen Kontext eine größere Rolle, als wir glauben. Nicht selten unterschätzen wir ihre Wirkung, weil wir sie nur unbewusst einsetzen. Ähnlich der gesprochenen Sprache kann man Körpersprache lernen, sie bewusst wahrnehmen und verstehen. Wenn das gelingt, können wir aktiv und bewusst damit umgehen. Dieser Workshop sensibilisiert Sie für ihre eigene Körpersprache und die ihres Gegenübers. Er vermittelt ein Kommunikationskonzept, das auf der wechselseitigen Beziehung zwischen Körper und Geist basiert und in verschiedenen Übungen praktisch erprobt wird. So lernen Sie, sich ihrer Körpersprache bewusst zu werden, diese einzusetzen und bewusst zu kommunizieren. Für ein Gelingen des Workshops ist es wichtig, Offenheit, Bereitschaft zur Selbsterfahrung sowie Achtsamkeit mitzubringen und sich auf die Gruppe einzulassen.

V3034 / Isabell Diermann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Fr. 2.11. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 3.11. / 9:00 - 13:00 Uhr / 38,50 €
Anmeldung bis: 19.10.

Authentisch und wirkungsvoll kommunizieren

Wochenendseminar

Nach dem Seminar gelingt es Ihnen, besser zu verstehen, was der andere wirklich will, und zu verdeutlichen, was Sie wirklich wollen. Ihre Gesprächsführung wird stark und klar in der Wahrnehmung von außen, stärkend und konstruktiv nach innen. Sie erlangen Klarheit über Ihren persönlichen Kommunikationsstil, eigene Verhaltensmotive und Ihre erlernten Reaktionsmuster und entwickeln Handlungsalternativen. Sie wissen, auf welchen Ebenen Kommunikation stattfindet und welche Interventionen helfen, den Fluss im Gespräch zu erleichtern.

**V3035 / Jörg Ritter, Kommunikations-trainer/Systemischer Coach
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Sa. 27.10. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 28.10. / 10:00 - 15:00 Uhr / 68,50 €
Anmeldung bis: 26.10.

Achtsame Sprache

Nach der Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“ von Dr. Marshall B. Rosenberg

Wochenendseminar

Wenn man mit jemandem Schwierigkeiten hat, ist die Versuchung groß, die Schuld beim anderen zu suchen. Zufriedenstellend gelingt ein Kontakt, wenn man sich aufrichtig und ohne Vorwurf mitteilt und versucht, den anderen zu verstehen, auch wenn man selbst anderer Meinung ist. Diese Einführung macht Sie vertraut mit der dafür nötigen inneren Haltung und Sie lernen, diese Haltung sprachlich auszudrücken. Die Methode wird lebensnah und mit viel Spaß ausprobiert.

**V3037 / Barbara Köhler
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Fr. 9.11. / 19:00 - 21:00 Uhr
Sa. 10.11. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 11.11. / 10:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 79 €
Anmeldung bis: 26.10.



Demenz verstehen und gut damit umgehen

Tagesseminar

Die Anzahl von Menschen mit Demenz nimmt stetig zu und gewinnt somit immer mehr Bedeutung in unserer Gesellschaft. Da sich Menschen mit Demenz zunehmend in ihrer eigenen „Realität“ befinden, ist es für alle Beteiligten schwierig, wenn nicht gar unmöglich, über die Realitätsebene zu kommunizieren. Aber was bleibt dann? Die Kommunikation auf der Beziehungsebene!

Menschen mit Demenz haben sehr feine Antennen für Stimmungen und Emotionen. In diesem Seminar werden das Krankheitsbild Demenz und dessen Symptome an Hand von Beispielen aus Alltag und Zusammenleben verständlich erklärt. So können Sie lernen, sich besser in die Welt der Menschen mit Demenz hineinzusetzen. Denn nur wenn Verständnis und Akzeptanz für das „Anderssein“ oder das „andere Verhalten“ vorhanden sind, kann der Umgang entspannt und natürlich (selbstverständlich?) sein. Im Laufe des Seminars werden konkrete Aspekte gemeinsam erarbeitet, die eine einfache und nachvollziehbare Leitlinie im Umgang zeigen können.

V3038 / Hanna Kramer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Sa. 20.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 5.10.

Bildungsurlaube - Gesundheit/ Persönlichkeitsentwicklung

Resilienz ist erlernbar

Authentizität, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als individuelle und gesellschaftliche Ressourcen

Bildungsurlaub

In der modernen Leistungsgesellschaft wird von uns verlangt belastbar, flexibel, mobil und allzeit einsatzbereit zu sein und möglichst alle Erwartungen zu erfüllen, die an uns gestellt werden. Indem wir uns nach Kräften bemühen, diese vielfältigen Erwartungen zu erfüllen, gehen wir uns leicht selbst verloren. Wir verlieren den Bezug zu unserer Eigenart und zu unseren vitalen Bedürfnissen. Eine Folge davon ist, dass Burnout und Depression zu Volkskrankheiten geworden sind.

In diesem BU liegt daher der Schwerpunkt darauf mittels Achtsamkeit und anderen Übungen zur Verfeinerung der Selbstwahrnehmung die Fähigkeit (wieder-) zu erlangen, für uns selbst zu sorgen, zu spüren und zu erfahren,

was uns gut tut und gesund erhält. Erleben Sie, was sich verändert, wenn Sie beginnen, sich selbst Mitgefühl entgegenzubringen, anstatt sich ausschließlich von den inneren Kritikern und Richtern bestimmen zu lassen. Diese Fähigkeiten ermöglichen es, die eigenen Kräfte gezielt und wohldosiert einzusetzen, ohne auszubrennen. Kreatives Potential wird freigesetzt und die Lebenszufriedenheit steigt. Theoretischer Input zur Geschichte der Selbstausbeutung, zur Entstehung von Selbstentfremdung sowie zur Stressphysiologie und -prophylaxe runden das Seminar ab.

V3041 / Angela Osius, Heilpraktikerin/ Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 8.10. - Fr. 12.10. / 5 Termine
jeweils 9:00 - 17:00 / 170,50 €

Stressbewältigung

Ausgeglichen leben durch Achtsamkeit und ressourcenorientiertes Selbstmanagement auf der Grundlage des „Züricher Ressourcen Modells“ (ZRM)

Bildungsurlaub

Im Zentrum dieses Bildungsurlaubs steht das Phänomen „Stress“ mit seinen gesellschaftlichen und individuellen Auswirkungen. Vorge stellt und erprobt werden einfach anzuwendende Techniken zur kurzfristigen Erleichterung und zur langfristigen Stressbewältigung aus den Bereichen Meditation, Achtsamkeitspraxis und persönlicher Potentialentfaltung. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei das ressourcenorientierte Selbstmanagement mit Elementen des „Züricher Ressourcen Modells“ (ZRM) ein. Es ermöglicht, das eigene Fühlen und Verhalten in gewünschter Weise zu verändern und dies in kreativer Weise mit der eigenen Lebenswelt zu verbinden und zu integrieren.

Ziel dabei ist, ein Grundverständnis zu vermitteln, das Sie psychisch, geistig und körperlich gesund und in Balance hält. Sie lernen Techniken und Methoden für eine bessere Selbststeuerung im Umgang mit Belastungen und Stress kennen. Im Laufe der Woche erarbeiten Sie ihren persönlichen „Navigator“ zur Stressbewältigung für Berufsalltag und Freizeit. Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: achim-rache@landkreiskassel.de, 0561-1003-1685.

V3042 / Alfons Claes, Birgitt R. Repke, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 7. - Fr. 11.1. / 5 Termine
jeweils 9:00 - 17:00 / 256 €
Anmeldung bis: 17.11.

Heilmittel und Heilverfahren

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Intensivkurs zur Vorbereitungsprüfung

Eine Heilpraktikerin oder ein Heilpraktiker für Psychotherapie besitzt eine staatliche Zulassung zur Ausübung der Heilkunde im Bereich der Psychotherapie und damit die Möglichkeit, 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 Gesundheitsamt erteilt. Dieser Intensivkurs vermittelt an 32 Abenden (128 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.

W3050 / Thomas Wiebke, Heilpraktiker Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 21.3. / 18:00 - 21:15 Uhr / 32 Termine / 970 €
Anmeldung bis: 22.2.

→ Siehe auch Seite 70
Einführungsveranstaltung zum
„Heilpraktiker für Psychotherapie“ am
Fr. 19.9.2018 oder Mo.18.2.2019

Atem ist Leben

„Der Erfahrbare Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Ilse Middendorf erkannte das besondere Potential des Atems und brachte es mit ihrer Methode „Der Erfahrbare Atem“ ans Licht. Lassen Sie sich auf das Abenteuer und Erlebnis des Atmens ein und erfahren Sie, dass atmen weit mehr ist als Sauerstoffaufnahme. Fein aufeinander abgestimmte Atem- und Bewegungssequenzen ermöglichen, dass Anspannungen ins Fließen kommen und zu tiefer, befreiter Atembewegung werden. Das „Geschehen lassen“ des eigenen Atems ist einer der wichtigen Grundpfeiler dieser Atemlehre, die auch ein Weg der Selbsterkenntnis ist. „Atem ist eine führende Kraft in uns. Atem ist Urgrund und Rhythmus des Lebens. Atem ein Weg zum Sein.“ I. Middendorf. Bitte bequeme Kleidung und wärmende Socken mitbringen.



V3050A / Carola Alt, Dipl. Soz. Päd., Atemlehrerin nach Middendorf®

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Sa. 17.11. / 11:00 - 18:00 Uhr

So. 18.11. / 11:00 - 15:00 Uhr / 63 €

Anmeldung bis: 2.11.

Rückenstärkende Selbsthilfungsübungen 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 Selbsthilfungsübungen, die ermöglichen, verschobene Wirbel und Gelenke wieder zu richten und damit verbundene Beschwerden zu beheben. Die Körperhaltung und die Beweglichkeit der Gelenke werden normalisiert, eine mögliche Beinlängendifferenz kann ausgeglichen werden. In dieser Einführung werden entsprechende Übungen vorgestellt und geübt. Daneben erhalten Sie ergänzend Einblick in die Meridianlehre und Informationen über mögliche Zusammenhänge mit psychischen Problemen, die hinter Wirbel- und Gelenkverschiebungen stehen können. Bitte bequeme Kleidung und wärmende Socken mitbringen.

V3051 / Anna-Katharina Fischer, Heilpraktikerin/Dipl. Soz. Päd.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Sa. 20.10. und So. 21.10. / 11:00 - 17:00 Uhr / 60 €

Anmeldung bis: 5.10.

Alexander-Technik

Leichtigkeit lernen

Tagesseminar

Oft schenken wir der Art und Weise, wie wir mit uns umgehen, zu wenig Aufmerksamkeit. Die Qualität unseres „Körpergebrauchs“ hat jedoch großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Tiefverwurzelte Gewohnheiten im Umgang mit uns selbst, die nicht unserer bewussten Kontrolle zugänglich sind, führen oft zu Beschwerden, wie z. B. Verspannungen, Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Migräne, Stress, Gelenkversteifungen, Stimmproblemen und seelischen Disbalancen. Die Alexander-Technik ermöglicht, unsere Gewohnheiten zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern. Mehr Bewusstheit, natürliche Aufrichtung, Leichtigkeit in der Bewegung und eine dadurch resultierende Gelassenheit sind spürbare Auswirkungen der AT. Grundlegende Informationen und ausgewählte praktische Übungen führen in die Wirkungsweise dieser Methode ein. Bitte 3-4 Taschenbücher zur Regulierung der Kopfplatte, wärmende Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

V3052 / Ulrich Bitter

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Sa. 20.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 5.10.

Kinaesthetics-Grundkurs für pflegende Angehörige

Sich entlasten und wirksam helfen

Im Programm Kinaesthetics Pflegende Angehörige lernen Sie, wie Sie sich in der Pflege selbst entlasten und die Pflegebedürftigen in ihren täglichen Aktivitäten unterstützen können.

Die Kinaesthetics-Trainerin vermittelt Ihnen, wie Sie ihre eigene Bewegungskompetenz entwickeln und diese nutzen können, um die Eigenaktivität und Mobilität der Angehörigen zu unterstützen.

Das Angebot richtet sich an pflegende Angehörige und ehrenamtlich Tätige in der Pflege. Die Kosten für den Kurs übernehmen die Krankenkassen. Für die Kursunterlagen und das Kinaesthetics-Zertifikat sind 25 € von den Teilnehmenden zu entrichten.

V3053 / Bianca Boll, Kinaesthetics-Trainerin

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12

Mi. 24.10. / 10:00 - 12:00 Uhr / 11 Termine / gebührenfrei

Anmeldung per email an: botschaft@generationenhaus-huemme.de oder Tel. 05675-2519871.

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.

V3054 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)

Kassel

Praxis Dörte Petersen, Goethestr. 34 (2. Stock)

Di. 18.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 49 €

➔ Siehe auch Kurs V3904, Seite 105
Fünf-Elemente-Kochtreff

Der Darm - das unterschätzte Organ

Tagesseminar

Gut verständlich und mit vielen praktischen Tipps für den Alltag bringt Ihnen der Vortrag dieses 7- 8 Meter lange „Tabuthema“ näher. Angesprochen werden z. B. die Verdauung und ihr „Produkt“, Aufbau und Wirkungsweise des Darms sowie die faszinierende Welt der Darmbakterien. Und, nicht zu unterschätzen - der Darm hat großen Einfluss auf unser Immunsystem, Unverträglichkeiten, Allergien, Übergewicht etc. bis hin zu psychischen Problemen. Hilfe bietet z. B. eine darmgesunde Ernährung, die viele Probleme wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen etc. lindern oder beheben kann.

V3057 / Christine Theune, Ernährungscoach (IHK), Beraterin für Darmgesundheit

Kassel

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

Sa. 20.10. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16 €

Anmeldung bis: 5.10.

V3058 / Christine Theune, Ernährungscoach (IHK), Beraterin für Darmgesundheit

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Sa. 26.1. / 14:30 - 17:30 Uhr / 16 €

Anmeldung bis: 14.1.

Notfallapotheke aus dem Küchenschrank

Eine Hilfe zur Selbsthilfe

Tagesseminar

Schnelle Hilfe für zu Hause und Unterwegs zum 0-Tarif mit Salz, Salbei, Quark und Co. Hausmittel bei ersten Symptomen angewandt, verhindern oft eine folgende Erkrankung. Es geht über Tees, Umschläge hin zu vielen Tipps aus der Naturheilkunde. Sie erhalten weiterhin Einblicke in die Aromatherapie, Homöopathie und Schüßler-Salze. Zudem können Sie für 5 € eine Mappe mit Anwendungsbeispielen und Rezepten erwerben.

V3059 / Heike Neumeyer

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Sa. 20.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 33 €

Anmeldung bis: 5.10.

V3060 / Heike Neumeyer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

So. 18.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 33 €

Anmeldung bis: 2.11.

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



Gemeinsam fasten nach der Buchinger Methode

Das Fasten nach Buchinger ist eine Form der Fastenkur, die inzwischen auf fast 90 Jahre Tradition zurückblicken kann. Während des Fastens nehmen Sie nur flüssige Nahrung zu sich, die aus Kräutertees, Mineralwasser, Obst-säften, Gemüsesäften und Brühen besteht. Durch das Fasten können Sie eine Reinigung und Regeneration des Körpers erreichen, so wie zur inneren Ruhe, zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit kommen.

Körperübungen, Phantasie Reisen, Meditation sowie gemeinsame Spaziergänge bieten den geeigneten Rahmen für diese Fastenwoche. Am Ende der Woche erfahren Sie, wie Sie die Fastenkur als Neuanfang und Einstieg in eine gesunde und ausgewogene Ernährung nutzen können.

Ca. eine Woche vor Kursbeginn setzt sich die Kursleitung mit Ihnen in Verbindung, um Sie über die Entlastungstage zu informieren.

Bitte setzen Sie sich vor Anmeldung zum Kurs mit Ihrem Hausarzt in Verbindung und klären Sie ab, ob eine Kursteilnahme aus gesundheitlichen Gründen unbedenklich ist.

V3061 / Eva Fuchs

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Fr. 26.10. / 18:00 - 20:15 Uhr

So. 28.10. / 9:00 - 11:15 Uhr

Di. 30.10. / 18:00 - 19:30 Uhr

Mi. 31.10. / 18:00 - 20:00 Uhr

Do. 1.11. / 18:00 - 20:30 Uhr

Sa. 3.11. / 9:00 - 11:15 Uhr

6 Termine / 63 €

Anmeldung bis: 15.10.

+ Materialkosten: 20 EUR

Einführung in die Selbsthypnose

Tagesseminar

Der Begriff Hypnose bezeichnet einen natürlichen Bewusstseinszustand. Was uns jedoch nicht angeboren wurde, sind die notwendigen Methoden und Techniken, die Hypnose auch bewusst und eigenständig anzuwenden. Sie erhalten ein fundiertes Wissen über das Wesen der Hypnose und lernen außerdem unterschiedliche Techniken der Tranceinduktion und -ausleitung sowie der Autosuggestion kennen. Selbsthypnose ist kein Wundermittel und ersetzt keinesfalls eine Therapie oder ärztliche Behandlung, aber sie kann durch die Freisetzung unserer unbewussten Kräfte praktische Lebenshilfe im Alltag bieten. So kann sie z. B. zu einer vollkommenen Entspannung führen, die Konzentration steigern, bei der Bewältigung von Schlafstörungen, Ängsten, Schmerzen oder Süchten und vielem mehr helfen. Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung, eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

V3075 / Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Sa. 20.10. / 10:00 - 18:00 Uhr / 41 €

Anmeldung bis: 8.10.

Frauengesundheitstag

mit Vorträgen und Workshops,
Kinderbetreuung und Frauencafé.
Anmeldungen erwünscht, Tel: 0561-
4992302

In Kooperation mit dem Frauenbüro der
Stadt Baunatal.

Hypnose in der Therapie - Möglichkeiten und Grenzen

Vortrag

Sie erfahren, warum der Hypnosezustand ein ganz natürlicher Bewusstseinszustand ist und welche therapeutischen Möglichkeiten er auf der körperlichen und seelischen Ebene bietet. Durch eine kurze praktische Übung während des Vortrags haben Sie die Möglichkeit, selbst diesen Bewusstseinszustand zu erleben.

Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 5.9. / 14:45 - 16:15 Uhr / gebührenfrei

Kum Nye

Das tibetische Heil-Yoga Kum Nye 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 für sich nutzbar und führen zu mehr Vitalität. Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Marietta Bettermann-Nolle

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 5.9. / 14:45 - 16:15 Uhr / 3 €

Baumheilkunde und mystische Geschichten

Exkursion im Bergpark Wilhelmshöhe

Tagesseminar

Erleben Sie mystische Geschichten, heilkundiges Wissen und kulinarische Empfehlungen zu den großen und wunderschönen Bäumen im Bergpark. Wir spazieren zwischen Nebelschwaden, buntem Laub und Baumfrüchten durch den Herbstwald und beschäftigen uns vor allem mit den heimischen Bäumen. Treffpunkt: Wanderparkplatz
Rasental/Schanzenstraße.

Feldenkrais-Methode®

Bewusstheit durch Bewegung

Wer die Bewegung liebt und seine Beweglichkeit erhalten und verbessern 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.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Mirjam Walter

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 5.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 3 €

Frauensebstsicherheit - Stopp heißt stopp!

Es wird die mentale Vorbereitung auf mögliche Gefahrensituationen, die Vermeidung derartiger Situationen, die eigene Körperhaltung und das Training von einfachen Techniken vermittelt. Die im Kurs erlebte Stärke motiviert Frauen, Übergriffe frühzeitig wahrzunehmen und sich gegen sie zur Wehr zu setzen.

Heidi Hoffmann

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 5.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 3 €

Energy Dance®

Ein ganzheitliches Fitnessstraining mit Musik für alle, die sich energievoll in freier Bewegungsentfaltung erleben wollen. So gewinnen Sie neue Lebensenergie. Voraussetzung: keine.

Patricia Kranz

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 5.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 3 €

V3083 / Karin Detloff, Heilpraktikerin, Phytotherapeutin

Kassel, Bergpark Wilhelmshöhe

So. 21.10. / 14:00 - 17:00 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 12.10.

→ Siehe auch Kurs S3910, Seite 106
Gesund und lecker - Wildkräuter auf
den Tisch



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 Schreibzeug, eine Decke, Kissen und Unterlage mitbringen.

V3076 / Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 27.10. / 10:00 - 18:00 Uhr / 41 €
Anmeldung bis: 15.10.

Heilpflanzen für die Wechseljahre

Tagesseminar

Nach einem Überblick über das Hormonsystem, die Hormonregelkreise sowie die Geschlechtshormone und deren Aufgaben, beschäftigen wir uns mit Heilpflanzen und Ernährung bei Wechseljahresbeschwerden. Auch die Auswirkungen von Xenohormonen und anderen Umweltauswirkungen sind Thema. Kommen Sie mithilfe von Heilpflanzen leichter durch diese besondere Zeit im Frauenleben.

V3077 / Karin Detloff, Heilpraktikerin, Phytotherapeutin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 15.11. / 18:00 - 20:30 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 8.11.

Pflanzenbegegnung Melisse

Tagesseminar

Wir machen verschiedene angeleitete Übungen zu und mit der Pflanze, z.B. mit dem Duft der Pflanze, als Pflanzenmeditation oder Traumreise, in Bewegung oder mit kreativen Materialien. Dabei lassen wir uns von der Melisse, auch Zitronenmelisse genannt, inspirieren, trinken Tee und nehmen sie mit allen Sinnen wahr. Bei Pflanzenbegegnungen erleben Sie das Wesen und die Heilwirkungen der Pflanze auf der intuitiven Ebene. Die Übungen helfen Ihnen, zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen.

V3082 / Karin Detloff, Heilpraktikerin, Phytotherapeutin

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
So. 21.10. / 10:00 - 12:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 12.10.

Reisen und Gesundheit

Endlich Zeit für mich

eintauchen - loslassen - wohlfühlen

Für Frauen

Kompaktkurs

Diese Syltreise für Frauen ist als „Zeit für dich“ gedacht. Eine Woche, in der alles auf Ruhe, Regeneration, Auftanken und Wohlbefinden ausgerichtet ist. In einladender und entspannter Atmosphäre mit erholsamen Körperhaltungen des Yin Yoga und dazugehörigen Meditationen, Pranayama und Mantrachanten, durch weiblich geprägte Körperarbeit und mit kreativen Ausdrucksformen wie z.B. Tanzen, Malen und Schreiben, nehmen wir uns Zeit für uns selbst. Die Übungen und ausgewählte Musik laden ebenso zur Entfaltung unserer Weiblichkeit ein: Wir entdecken und vertiefen die (oft) schlummernden Fähigkeiten präsent zu sein, intuitiv wahrzunehmen sowie einfühlsam zu handeln.

Eingeladen sind Frauen mit und ohne Yoga Erfahrungen. Offenheit und Freude an Bewegung sowie Lust auf kreative Entdeckungsreisen sind wünschenswert. Für dieses Seminar bedarf es keiner Vorkenntnisse, nur bei körperlichen Einschränkungen sollten Sie vor Anmeldung mit der Seminarleiterin Rücksprache halten - Kontakt über die vhs.

V3107 / Petra Kimm

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 17.11. - Sa. 24.11. / 8 Termine
Anreise Sa. bis 17:00 / Abreise Sa. bis 10:00 / 541 €
Anmeldung bis: 5.10.

Leistung:

Seminargebühr
EZ mit Dusche, WC und VP
+ An- und Abreise
(DZ auf Anfrage)

Yoga auf der Insel

Kompaktkurs

Wo kann man besser entspannen als auf einer Insel? Eine Woche den Alltag hinter sich lassen und sich Zeit nehmen für Körper, Geist und Seele. Yoga in seiner ganzen Vielfalt bestimmt den Tagesablauf: Aktivierende Yogaübungen am Vormittag schenken Energie und Schwung für den Tag, das Kennenlernen der Chakren (Energiezentren im Körper) ist Teil der Yogapraxis und lenkt Bewusstheit auf innere Prozesse. Am Nachmittag und Abend unterstützen regenerierende Yogaübungen, einfache Pranayama-Übungen und Meditation den Entspannungsprozess. Wir üben immer vormittags und insgesamt ca. 5 Stunden pro Tag. Die Yogapraxis am Nachmittag oder Abend wechselt ab mit individueller freier Zeit für z.B. Strandspaziergänge oder Inselerkundungen.

V3108 / Claudia Tobisch

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 18.11. - So. 25.11. / 8 Termine
Anreise So. bis 17:00 / Abreise So. bis 10:00 / 510 €

Anmeldung bis: 29.9.

Leistung:

Ü/EZ mit Dusche, WC und VP
Seminargebühr
+ An- und Abreise
(DZ auf Anfrage möglich)

V3101 / Claudia Tobisch

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 24.2. - So. 3.3. / 8 Termine
Anreise So. bis 17:00 / Abreise So. bis 10:00 / 510 €

Anmeldung bis: 19.1.

Leistung:

Ü/EZ mit Dusche, WC und VP
Seminargebühr
+ An- und Abreise
(DZ auf Anfrage möglich)





Freudvolles Yoga - frische Brise für die Seele

Kompaktkurs

Genießen Sie ausgewählte Yogahaltungen verbunden mit Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung. Mit der Brise des Meers im Gesicht erfahren Sie auf Spaziergängen die Natur, schärfen Ihre Sinne und fördern Ihre Achtsamkeit. So kommen Sie zur Ruhe und tanken für Ihren Alltag auf. Es besteht ausreichend Freizeit, um die Insel kennen zu lernen und sich vom kulturellen Angebot Sylts überraschen zu lassen.

Empfohlen wird während des Aufenthalts vegetarisches bzw. leichtes Essen und kein Alkoholkonsum.

W3100 / Thais Moliné Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Di. 12.2. - So. 17.2. / 6 Termine / 332 €
Anmeldung bis: 14.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 34 EUR
+ Anreise

Mit Yoga zur inneren Mitte

Yoga und mehr zum Auftanken auf Sylt

Kompaktkurs

Hatha-Yoga, Mantra-Yoga, Kundalini-Yoga und Meditationen sorgen für das Ankommen in Ihrer inneren Mitte für mehr Kraft und Energie in Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich auf etwas Neues ein oder erweitern Sie Ihre Yogakenntnisse im erholsamen, heilenden Sylter Reizklima. Für ausgedehnte Spaziergänge ist ausreichend Raum. Auch für Ungeübte geeignet.

W3102 / Doris Bouhaka Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 23.2. - Sa. 2.3. / 8 Termine / 465 €
Anmeldung bis: 14.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 48 EUR
+ Anreise

Yoga und Meer

Kompaktkurs

Diese Tage am Meer ermöglichen eine Auszeit vom Alltag, um die Seele baumeln zu lassen, tief durchzuatmen und mit Yoga neue Kraft und Energie zu schöpfen. Die Körperbewegungen (Asanas) des Yoga werden in den individuellen Atemfluss eingebettet und mit entsprechenden Variationen der individuellen Befindlichkeit angepasst. Die Atemtechniken des Yoga (Pranayama) bewirken eine vertiefte, gleichmäßige Atmung, die zu innerer Ruhe und geistiger Sammlung führt. Wir begrüßen den Tag mit Yoga-Meditation und üben am Vormittag und am Abend Yoga (ca. 5 Std.). So bleibt genügend Zeit, um alleine oder in der Gruppe die Insel und das Meer zu genießen.

W3103 / Rosemarie Hülsmann, Petra Gaus Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 3.3. - So. 10.03. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 / Abreise bis 10:00 /
632,50 €
Anmeldung bis: 18.1.
Leistung:
Seminargebühr
EZ mit Dusche, WC und VP
+ An- und Abreise

Zurück zu mir selbst - bewegen - Energie schöpfen - entspannen

Erlebniswoche zum Auftanken auf Sylt

Kompaktkurs

Ob Sie genießen, auftanken, entspannen oder Ihr persönliches Wachstum fördern wollen - hier sind Sie richtig. Mit leichten, rhythmischen, körperlogischen Bewegungen zu verschiedener Musik (Energy Dance®), die Freude bringt, sowie mit Dehnübungen aus dem Yogabereich und gezielter Meditation finden Sie viel Kraft und Potential in sich selbst. Durch angeleiteten Austausch in der Gruppe können Sie Ihre Erfahrungen bewusst in Ihr weiteres Leben mitnehmen. Und alles im gesunden Reizklima auf Sylt.

Auch für Ungeübte geeignet, da ohne Choreografie gearbeitet wird.

W3104 / Doris Bouhaka Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 2.3. - Sa. 9.3. / 8 Termine / 465 €
Anmeldung bis: 14.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 48 EUR
+ 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.

W3105 / Regine Moschner Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 9.3. - Sa. 16.3. / 8 Termine / 465 €
Anmeldung bis: 14.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 48 EUR
+ 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.

W3106 / Andrea Sauerwald Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 9.3. - Sa. 16.3. / 8 Termine / 465 €
Anmeldung bis: 14.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 48 EUR
+ Anreise

Yoga und Schreiben - in Achtsamkeit

Eine Woche 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 - in achtsamer Yoga- und Schreibpraxis. Yoga- und Schreibpraxis wechseln sich ab und fließen ineinander, so öffnen sich in der besonderen Atmosphäre der Insel Sylt auf der Yogamatte und am Schreibtisch Räume für innere Prozesse und das Gehen eines heilsamen Weges im eigenen Rhythmus. Anfänger/-innen und Fortgeschrittene im Yoga und Schreiben sind willkommen.

W3107 / Regine Moschner, Kirsten Alers Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 17.3. - So. 24.3. / 8 Termine / 584 €
Informationsabend: Mi. 30.1. / 19:00, Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19 - 21
Anmeldung bis: 14.1.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 48 EUR
+ Anreise

Ich will Mee(h)r

Entspannung und mehr auf Sylt

Kompaktkurs

Eine Woche Zeit für mich zum Entspannen, Loslassen und den Wellen des Meeres zuhören zu können.

Auf der herrlichen Insel Sylt werden wir der Frage: „Was will ich mehr als bisher?“ nachgehen, um Altes abzuschließen und Neuem Raum zu geben sowie mehr Gelassenheit, Kreativität und Lebensfreude zu erlangen. Mit Entspannungs- und Meditationstechniken, Kreativitätstraining, Gesprächen, Bewegung, spielerischer Körperarbeit und Aufstellungen



können wir Alltagssituationen aus neuer Sicht betrachten, Stress abbauen sowie die eigenen Wünsche verwirklichen. Der Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung sowie das Rauschen des Meeres lassen Sie den Kopf freibekommen, füllen Ihre Energiereserven auf, verbessern Ihre Belastbarkeit, um wieder bestens gestärkt für den Alltag zu sein.

Ein Ausflug mit der Gruppe ist ebenfalls geplant. Die restliche Zeit steht für das Kennenlernen der Insel, zum Erholen und Bummeln zur Verfügung.
Bitte bringen Sie Schreibzeug, Malutensilien, wärmende Socken sowie Verkleidungs-Sachen (Tücher, Hüte etc.) mit.

**W3108 / Susanne Roth
Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 17.3. - So. 24.3. / 9:00 - 15:00 Uhr /
8 Termine / 465 €
Anmeldung bis: 18.1.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 48 EUR
+ Anreise

**Yoga zur inneren und äußeren
Balance**

Wochenendseminare

Ein verlängertes Wochenende zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Unser Weg führt uns zu Ausgeglichenheit und Entspannung. Wir praktizieren Yoga, Meditation und Atemübungen, frei nach dem Motto: Raus aus den Alltag, rein in die Mitte.

**V3116 / Mónica Ortiz Vives
Nieste**

Jugendburg Sensenstein
Fr. 19.10. - So. 21.10. /3 Termine
Anreise Fr. bis 17:00 - Abreise So. ab 14:00
Uhr / 194 €
Anmeldung bis: 14.9.
Leistungen:
Seminargebühr
Ü/EZ, VP
+ Anreise

**W3110 / Mónica Ortiz Vives
Nieste**

Jugendburg Sensenstein
Fr. 1.2. - So. 23.2. /3 Termine
Anreise Fr. bis 17:00 - Abreise So. ab 14:00
Uhr / 194 €
Anmeldung bis: 14.12.
Leistungen:
Seminargebühr
Ü/EZ, VP
+ Anreise

**Stressbewältigung- 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, Socken und eine Iso-Matte mitbringen.

Leben, entwickeln ein Gespür für uns selbst und beginnen uns mit Wohlwollen zu betrachten. So können wir uns von unseren begrenzenden Vorstellungen lösen, wie die Welt und wir zu sein hätten, und in Frieden kommen mit dem, was IST. Wir arbeiten u.a. mit Meditationen, Übungen zur Achtsamkeit, Wahrnehmung und Bewegung. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein kleines Kopfkissen mitbringen.

**V3121 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Sa. 1.12. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 2.12. / 10:00 - 14:00 Uhr / 66 €
Anmeldung bis: 16.11.

➔ **Tanz des Lebens - DanseVita®**
Siehe Kurs V2344, Seite 47



**V3120 / Beate Patzig, MBSR-Lehrerin
Kassel**

Jean-Paul-Schule, Württemberger Str. 18,
Musiksaal
Mi. 24.10. /18:30 - 21:00 / 8 Termine
sowie einTagesseminar, Sa. 1.12.2018 /
10:00 - 17:00 / Hermann-Schafft-Haus,
Raum H.22 / 97,50 €
+ € 15 für Raumnutzung
+ € 50 für Arbeitsmappe und 4 Begleit-
CD's an Kursleitung

**Entspannung heißt: Mit sich in
Frieden kommen**

Wochenendseminar

Stress und Anspannung entstehen, wenn wir uns Sorgen machen über die Zukunft oder mit der Vergangenheit hadern. Auch, indem wir uns selbst verurteilen und uns unter ständigen Leistungs- und Erfolgsdruck setzen, fluten wir unseren Körper mit Stresshormonen. Indem wir lernen, aufmerksam und wertfrei zu beobachten, was sich gerade JETZT in uns und um uns her ereignet, verbinden wir uns mit dem

Aktiv- und Wellnesstag in Breuna

Tagesseminar

Gönnen Sie sich einen Tag Erholung und Entspannung in der Märchenlandtherme in Breuna. Mit Nordic Walking (7 km Streckenlänge) starten Sie und nach einer Stärkung mit Obst und Getränken setzen Sie Ihr Gesundheitsprogramm mit Aqua Fitness fort. Lassen Sie sich anschließend mit einer Ganzkörpermassage inklusive Körperpeeling im Dampfbad und in der Sauna verwöhnen und genießen Sie am Abend die Auswahl gesunder Köstlichkeiten. Bitte mitbringen: einen Bademantel, Handtücher, Badeschuhe, Badebekleidung sowie Outdoorbekleidung, Stöcke (falls vorhanden) für Nordic Walking und eine 1€- Münze für das Schließfach.

**V3122 / Ute Mader, Ute Fischenich
Breuna**

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Sa. 20.10. / 9:30 - 19:00 Uhr / 79 €
Anmeldung bis: 8.10.
Leistungen: Seminargebühr, Massage, Saunanutzung, Mittag- und Abendessen



Wellness und Entschlackung mit Ayurveda

Wochenendseminar

Genießen Sie ein Wochenende mit Entspannung und körperlicher sowie geistiger Entschlackung nach ayurvedischen Prinzipien. Mit leichten Yoga-, Atem- und Meditationsübungen kommen Sie zur inneren Ruhe und lernen mit belastenden äußeren Eindrücken umzugehen und sie loszulassen (geistige Entschlackung). Mit einer Fuß- und Handmassage als Selbst- oder Partnermassage werden Sie sich selbst bzw. den anderen etwas Gutes tun. Die Bestimmung Ihres Konstitutionstyps einschließlich der entsprechenden Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen gehört genauso dazu, wie das gemeinsame Kochen und die Entschlackungstipps. Vorgestellt wird auch die ayurvedische Morgenroutine, die an diesem Wochenende zuhause ausprobiert werden kann.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Decke, Massagehandschuh

V3124 / Heike Neumeyer Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 9.11. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 10.11. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 11.11. / 10:00 - 16:00 Uhr
3 Termine / 73,50 €
Anmeldung bis: 29.10.
+ Lebensmittelumlage

Auszeit vom Alltag

Wanderung mit Übungen zur Entspannung und Sinneserfahrung

Tagesseminar

Bei dieser Wanderung stehen Erholung und Natur erleben mit allen Sinnen im Vordergrund. Sie können Ihren Stress loslassen und sich eine Auszeit vom Alltag gönnen. Sie entdecken die Schönheit des Reinhardswalds. Die Wanderung ist angereichert mit Übungen, die Ihnen zu mehr Ruhe und Entspannung verhelfen. Sie können dabei den Wald als Quelle für neue Energie erleben und somit besser zu sich selbst finden. In dieser Zeit stehen Genießen und Spüren, sowie Anspannungen und Stress-Loslassen im Vordergrund.
Treffpunkt: Parkplatz Drektor beim Urwald Sababurg an der K55.

V3127 / Ute Peppermüller Hofgeismar

Reinhardswald
So. 30.9. / 11:00 - 14:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 21.9.

→ Siehe auch Kurs V3082, Seite 76
Pflanzenbegegnung Melisse

Entspannung mit Klangschalen

Gesundheit und Wohlbefinden fördern

Tagesseminar

Gönnen Sie sich einen Nachmittag der Entspannung, Ruhe und inneren Harmonie. Erleben Sie, wie Ihr Kopf frei wird und der Körper neue Kraft tankt. Sie erfahren die Wirkung der Klangschalen nach kurzen Klangmeditationen, bei verschiedenen Klangspielen und in einer angeleiteten Klangmassage. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: eine Unterlage, eine Decke, Kissen oder ggfs. Massageliege.

V3128 / Regina Kathrin Bolle Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19
Sa. 20.10. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 8.10.

V3129 / Regina Kathrin Bolle Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 1.12. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 19.11.

V3130 / Regina Kathrin Bolle Vellmar-West

Bürgerhaus, Lüneburger Str. 10
Sa. 26.1. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 14.1.

Klangmassage - Grundkurs

Wochenendseminar

Sie möchten sich und Ihrer Familie mit Klangschalen Gutes tun? Erlernen Sie in zwei Tagen den Grundablauf der Einklang-Klangmassage. In praktischen Übungen machen Sie sich mit den Klangschalen vertraut und üben unter

kompetenter Anleitung den Ablauf der Klangmassage ein. Das Beleuchten des theoretischen Hintergrunds gibt Ihnen weitere Sicherheit in der Anwendung der Klangschalen. Das Verhältnis von Theorie und Praxis beträgt ca. 1:3. Kleingruppe.

Bitte mitbringen: eine Decke, Kissen oder ggfs. Massageliege.

V3131 / Regina Kathrin Bolle Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 19.1. / 10:00 - 19:00 Uhr
So. 20.1. / 10:00 - 18:00 Uhr / 166,50 €
Anmeldung bis: 7.1.

Biodanza® - Tanzen zum Entspannen

Tagesseminar

Mit Biodanza® erleben Sie eine wunderbare Möglichkeit, Ihre ureigene Lebensfreude und Vitalität zu stärken. Wir können tanzend einfach mal abschalten, Alltagsorgen loslassen, regenerieren und für einen guten inneren Ausgleich sorgen. Biodanza® - eine Bewegungsmethode, um Körper, Geist und Seele gesund und bei Laune zu halten. Ohne feste Schrittfolge oder Choreografie für jeden, der sich gern zu Musik bewegt und sich von Musik bewegen lässt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: leichte und bequeme Kleidung, Getränk, eventuell Socken.

V3133 / Christiane Rogl Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 22.9. / 17:00 - 19:00 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 14.9.

V3134 / Christiane Rogl Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 20.10. / 17:00 - 19:00 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 8.10.

V3135 / Christiane Rogl Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 17.11. / 17:00 - 19:00 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 5.11.

V3136 / Christiane Rogl Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 19.1. / 17:00 - 19:00 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 11.1.

Körperschulung

Durch eine gezielte Zusammenstellung von einfachen Yoga-Übungen, Rückenschule und Entspannung sollen die allgemeine Beweglichkeit, Körperhaltung und -wahrnehmung verbessert werden.

V3137 / Sabine Ide Für Frauen

Habichtswald-Ehlen
Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mi. 12.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05606-9320

Mehr Lebensqualität!

In der Johanniter-Tagespflege kümmert sich ein erfahrenes und sympathisches Team mit viel Zuwendung und Verständnis um die Gäste. Pflegenden Angehörigen bietet die Johanniter-Tagespflege damit eine dauerhafte Entlastung bei ihrer täglichen Pflege und Betreuung.

Tagespflege im blauen Haus
Holländische Straße 206
34127 Kassel

Tagespflege Oberwehren
Julius-Leber-Straße 10
34132 Kassel

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Kurhessen
Tel. 0561 94043-50/75
tagespflege.kurhessen@johanniter.de
www.johanniter.de/kurhessen

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben





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

Kleingruppe.

V3140 / Birgit Winkler

Baunatal-Altenbauna

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes,
Marktplatz 13
Mo. 17.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 6 Termine /
44 €

Anmeldung bis: 10.9.
+ Raumnutzungsgebühr 10 €

V3141 / Liane Heßler

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Mi. 19.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 49 €
Anmeldung bis: 10.9.

Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem
1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht
mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen
Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu
lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung
geführt haben, ist in einer detaillierten
Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen
auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen.
Zudem finden Sie diese Dokumentation in
unseren für den Gesundheitsbereich
genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen,
dass Sie unseren Schritt nachvollziehen
können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-
1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard
Hesse -1688 / Achim Rache -1685
www.vhs-region-kassel.de

Autogenes Training mit Atem- und Körperübungen

Aufbaukurs

V3142 / Susanne Roth

Für Frauen

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 3.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine /
54 €

Entspannung pur

mit Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung und mehr

Bereits erlernte Übungen des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung werden vertieft, ergänzt durch Fantasieren und die Anwendung von Klangschalen und Ätherischen Ölen. Nehmen Sie sich die Zeit zu entspannen und Ihren Körper bewusst wahrzunehmen.

V3144 / Liane Heßler

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 20.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 6 Termine / 36 €

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.

Grundkurse

V3171 / Birgit Winkler

Baunatal-Altenbauna

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes,
Marktplatz 13
Mo. 17.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 6 Termine /
44 €

Anmeldung bis: 10.9.
+ Raumnutzungsgebühr 10 €

V3172 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM) Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Do. 13.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine /
47 €

V3175 / Liane Heßler Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 20.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 6 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 14.9.

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

V3200 / Mirjam Walter

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Di. 18.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine /
65 €

V3202 / Sabine Chelmiss

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Mi. 12.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine /
65 €

V3203 / Sabine Chelmiss

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Mi. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine /
65 €

V3205 / Sabine Chelmiss

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 29.9. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 17.9.

V3206 / Mirjam Walter

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 17.11. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 29.10.

V3207 / Mirjam Walter

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 26.1. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 14.1.

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



Massagen

Massage zum Kennenlernen und Wohlfühlen

Tagesseminar

Sie lernen einzelne Griffe ausgewählter Massagetechniken kennen, um in entspannter Atmosphäre ihre wohltuenden Wirkungen auszuprobieren. Neben Übungen zur Entspannung und bewussteren Körperwahrnehmung, stehen angeleitete und zu zweit ausgeführte Massagen der Klassischen und der Fußreflexzonen-Massage, der Akupressur und der Craniosacral-Methode auf dem Programm. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, wärmende Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

Anmeldung nur zu zweit möglich!

V3250 / Therese Bühlmann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Sa. 10.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €

Anmeldung bis: 26.10.

Die Breuss-Massage

Tagesseminar

In diesem Seminar werden die Grundlagen der Wirbelsäulen-Massagetechnik nach ihrem Begründer, Rudolf Breuss, vorgestellt. Es ist eine feine, energetisch-vitalisierende Rückenmassage, bei der die Wirbelsäule mit Hilfe von Johanniskrautöl gestreckt wird. Dadurch bekommen die Bandscheiben mehr Raum und die gestaute Energie kommt wieder in Fluss. Laut Breuss nehmen die Bandscheiben das Öl „wie ein Schwamm“ auf, wodurch Rückenbeschwerden gelindert oder behoben werden können. Diese Massage wird paarweise gegenseitig praktiziert und bedarf keiner Vorkenntnisse. Achtung: Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!

Bitte mitbringen: 2 Decken, 2 Badehandtücher, 1 Bettlaken, 1 kleines Kissen, 3 mittlere Handtücher. Wenn vorhanden: mobile Massagegelecke, 1 Nackenkissen, 1 Fußrolle.

V3251 / Kirsten Gerlitz, Heilpraktikerin

Kassel

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

So. 18.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 38,50 €

Anmeldung bis: 2.11.

Ayurvedische Massage

Tagesseminar

Die ayurvedische Massage ist eine entspannende und zugleich energetisierende Tiefengewebe-massage, 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 Reini-



gung 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.

V3252 / Bettina Reusse

Bitte Laken, großes Handtuch, Handtuchrolle für Knie o.ä., leichte Decke, bequeme Kleidung, Socken und wenn vorhanden, gerne auch eine Massagelecke mitbringen. Anmeldung nur zu zweit möglich!

Kassel

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

Sa. 17.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €

Anmeldung bis: 2.11.

+ € 3 für ayurvedisches Massageöl und Pulver an Kursleitung.

Fuß- und Handreflexzonen-Massage

Tagesseminar

Die Reflexzonen-Massage hat eine lange Geschichte und ihre Wurzeln in der Volksheilkunde vieler alter Kulturen. Die Füße und Hände bilden, in Zonen unterteilt, unseren Körper und die Organe ab. Diese Massage ist eine natürliche Behandlung. Durch Druck auf spezifische Zonen und Körperpunkte können die Selbstheilungskräfte aktiviert, reduziert Stress und das allgemeine Wohlbefinden gefördert werden. Sie erlernen Selbst- und Paar-massage ausgewählter Reflexzonen und -punkte. So entsteht ein wohltuender Wechsel von Lernen und Entspannen.

Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

V3254 / Therese Bühlmann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Sa. 3.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €

Anmeldung bis: 19.10.

Kopf-, Gesichts- und Handmassage

Tagesseminar

Diese energetische Kopf- und Gesichtsmassage wird mit Akupressurpunkten, Reflexzonen und ayurvedischen Massagepunkten ausgeführt und wirkt sehr entspannend. Sie hilft gezielt gegen Stress, Kopfschmerzen, Ermüdung, Erschöpfungszustände und Verspannungen. Dabei wird durch die Stimulierung bestimmter Massagepunkte am Hinterkopf und im Gesicht den Körperzellen wieder positive Energie zugeführt. Bei der Handmassage 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. Die Teilnehmenden lernen und praktizieren miteinander. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, wärmende Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

V3256 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Sa. 1.12. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 16.11.

Entspannende Rücken- Nacken-Schultermassage

Tagesseminar

Mit leicht erlernbaren und gezielt eingesetzten Massagegriffen werden die Rückenmuskulatur und das Bindegewebe gelockert. Blockaden können sich lösen, die Durchblutung wird angeregt und unser Stoffwechsel und Lymphfluss positiv beeinflusst. Speziell wird auf die Problemzonen der Rückenmuskulatur eingegangen, indem Sie die tief liegenden Verspannungen, Verklebungen und Verhärtungen in



der Muskulatur erföhlen und mit gezielten Massagegriffen lernen zu lösen. Die Teilnehmenden lernen und praktizieren miteinander. Bitte Handtuch, evtl. Knierolle, dicke Socken, Massageöl und etwas zum Schreiben mitbringen.

V3257 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Sa. 3.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €
Anmeldung bis: 19.10.

Partnermassage 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. Achtung: Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!

V3258 / Bettina Reusse

Gegen einen Betrag von 6 € werden Trägeröl, Aroma-Öle, Fläschchen und Unterlagen gestellt. Ätherische Öle können gerne zusätzlich mitgebracht werden. Bitte ein Laken, großes Handtuch, Knierolle und Kopfkissen, Decke, bequeme Kleidung und Socken und wenn vorhanden, gerne auch eine Massageliege mitbringen.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Sa. 1.12. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €
Anmeldung bis: 16.11.

Partnermassage

Tagesseminar

Mit einfachen Massagegriffen, mit Konzentration auf den Partner, mit dem Gespür der eigenen Intuition und mit Zeit füreinander wirken Sie dem Alltagsstress entgegen, sorgen für Entspannung und tun sich und dem anderen etwas Gutes. Das Wohlbefinden wird gesteigert und Ihre Selbstheilungskräfte werden angeregt. Bitte zu zweit anmelden und bequeme Kleidung, eine Decke, eine Unterlage/Isomatte, dicke Socken, ein Handtuch und Massageöl mitbringen.

V3260 / Antje Schäfer

Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 13.10. / 10:00 - 16:45 Uhr / 27 €
Anmeldung bis: 1.10.

Yoga

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist eine dynamische Form des Yoga. Die Übungen sind kräftigend und meditativ, entspannend und belebend. Statt Rückzug aus der Welt fördert es die eigene Kraft, die Wahrnehmung und innere Stabilität, um Herausforderungen in Beruf und Alltag besser bewältigen zu können. Deshalb ist es für jedes Alter, unabhängig von der körperlichen Fitness, geeignet. Eine typische Yogastunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation.

Kundalini Yoga

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 und ggf. ein Sitzkissen mitbringen.

V3262 / Stephanie Staszewski

Kleingruppe
Habichtswald-Ehlen
Sat Nam Kundalini-Yoga, Steinweg 9
Di. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 73,50 €
+ Raumnutzungsgebühren 10 EUR

V3263 / Stephanie Staszewski

Kleingruppe
Habichtswald-Ehlen
Sat Nam Kundalini-Yoga, Steinweg 9
Fr. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 73,50 €
+ Raumnutzungsgebühren 10 EUR

V3265 / Tinka Sabine Hesse

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mo. 10.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

V3267 / Angelika Dörr

Kassel
Pfarrgemeinde Herz Mariä, Ahnatalstr. 29
Do. 13.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €
+ € 11 für Raumnutzung

V3268 / Tinka Sabine Hesse

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 13.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

Power Yoga

Fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll gestaltet zeichnet sich dieses ganzheitliche Yoga Workout für Körper und Seele aus. Einzelne Yogapositionen (Asanas) werden zu fließenden Übungssequenzen (Flows) verbunden. Atemsynchronisiertes, bewusstes Halten einzelner Yogapositionen fördert Muskelaufbau und Flexibilität und verhilft zu einem gesunden, starken und geschmeidigen Körper. Jede Yogastunde wird mit einer Schlusssentspannung ausgeleitet. Dieses Programm mit sportlichem Ausgleich für den Körper und energetischer Ausgeglichenheit für den Geist lässt Sie energiegeladert und entspannt in die Woche oder in den Feierabend starten. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

Grundkurse

V3270 / Lorena Diaz

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

V3271 / Nicole Degenhardt

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

V3272 / Nicole Degenhardt

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

V3273 / Iris Cuntze

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 26.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

V3274 / Iris Cuntze

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Fr. 28.9. / 17:00 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

V3275 / Iris Cuntze

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Fr. 28.9. / 18:30 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 54 €



Power Yoga Workout

Grund- und Aufbaukurse

Diese Angebote richten sich an alle, die Power-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

V3276 / Marija Schwarz

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 13.9. / 16:15 - 17:30 Uhr / 13 Termine / 59 €

V3277 / Lorena Diaz

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 13.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

V3278 / Marija Schwarz

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Fr. 14.9. / 18:30 - 19:45 Uhr / 13 Termine / 59 €

Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685
www.vhs-region-kassel.de

Foto: Kunststart.net/pixelio.de



Hatha-Yoga

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. Grundkurse

Grundkurse

Bitte eine Gymnastik- oder eine Yogamatte mitbringen.

V3282 / Tanja Gantarev

Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Di. 21.8. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

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.

Grund- und Aufbaukurse

V3279 / Thais Moliné

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mi. 5.9. / 19:10 - 20:25 Uhr / 16 Termine / 72 €

V3280 / Thais Moliné

Vellmar-Niedervellmar
Kindertagesstätte, Steinstückweg 21
Do. 6.9. / 17:50 - 19:05 Uhr / 15 Termine / 67,50 €
Anmeldung bis: 27.8.

V3281 / Thais Moliné

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 3.9. / 19:10 - 20:25 Uhr / 16 Termine / 72 €

V3283 / Gordana Langhans

Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Di. 11.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

V3284 / Gordana Langhans

Immenhausen
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mi. 12.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 63 €
Anmeldung bis: 5.9.

V3285 / Gordana Langhans

Immenhausen
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mi. 12.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 63 €
Anmeldung bis: 5.9.

V3286 / Uwe Siekmann

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 17.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

V3287 / Uwe Siekmann

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 17.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

V3288 / Petra Gaus

Kassel
Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Di. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €
+ € 10 Raumnutzung an Kursleitung

V3289 / Lisa Demmer

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Di. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

V3291 / Rosemarie Hülsmann

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 12.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

V3292 / Rosemarie Hülsmann

Kassel
Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Do. 20.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 81 €
+ 12 EUR Raumnutzung an Kursleitung

V3293 / Stephanie Hobmeier

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 13.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

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 Gymnastik- oder Yogamatte, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

V3296 / Rita Töllner

Ahnatal-Kammerberg
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Do. 13.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 81 €



Yoga

V3297 / Rita Töllner**Ahnatal-Kammerberg**

Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Mi. 12.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine /
81 €

V3298 / Christina Lengyel**Calden**

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9
Do. 18.10. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine /
81 €

V3299 / Marianne Guiard**Habichtswald-Dörnberg**

Ev. Kindertagesstätte, Saure Breite 7
Di. 11.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 10 Termine /
54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 05606-6174

V3300 / Theresa Sophia Kate**Habichtswald-Ehlen**

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Di. 11.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine /
65 €

V3301 / Petra Kimm**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Mo. 10.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine /
81 €

V3302 / Marija Schwarz**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Mo. 10.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 13 Termine /
70,50 €

V3303 / Meinolf Ernst**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Mo. 10.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine /
81 €

V3304 / Claudia Tobisch**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Di. 18.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine /
81 €

V3306 / Claudia Tobisch**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Di. 18.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine /
81 €

V3307 / Gabriele Bittner

Vom Atem geführte und im Atem ruhende
Bewegungsabläufe führen mehr zu uns
selbst und in stille Momente.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Di. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine /
65 €

V3308 / Claudia Tobisch**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Di. 18.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /
81 €

V3309 / Claudia Tobisch**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Mi. 19.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine /
81 €

V3310 / Gabriele Bittner

Vom Atem geführte und im Atem ruhende
Bewegungsabläufe führen mehr zu uns
selbst und in stille Momente.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Mi. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine /
65 €

V3311 / Doris Pflüger**Kaufungen-Oberkaufungen**

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16
Mi. 12.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine /
63 €

V3312 / Isolda Zejter**Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str.
19
Mi. 12.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine /
54 €

V3313 / Isolda Zejter**Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str.
19
Mi. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine /
54 €

V3314 / Isolda Zejter**Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str.
19
Mi. 12.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine /
54 €

V3315 / Gabriele Maria Mader**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine /
65 €

V3317 / Simone Prager**Niestetal-Heiligenrode**

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32
Di. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine /
81 €

V3319 / Claudia Tobisch**Schauenburg-Hoof**

Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3
Mi. 19.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine /
66 €

V3320 / Marianne Guiard**50 Plus****Vellmar-Obervellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Mo. 10.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine /
54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 05606-6174

V3321 / Iris Wagner**Vellmar-Obervellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Mo. 10.9. / 19:50 - 21:20 Uhr / 12 Termine /
65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 05606-532 756

V3322 / Gabriele Lieblein**Vellmar**

Ahnatalschule, Mittelring 20
Mi. 12.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 10 Termine /
54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

V3323 / Gabriele Lieblein**Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 13.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine /
54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

V3324 / Doris Pflüger**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine /
65 €

V3325 / Iris Wagner**Wolfhagen**

Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock
Mi. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine /
65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 05606-532 756

V3326 / Marianne Guiard**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mi. 12.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

V3327 / Marija Schwarz**Zierenberg**

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Di. 11.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 13 Termine /
70,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 0152-319 396 72

V3328 / Tanja Gantarev**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 20.8. / 15:15 - 16:45 Uhr / 15 Termine /
81 €

V3329 / Tanja Gantarev**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 20.8. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine /
81 €

Aufbaukurse

Diese Angebote richten sich an alle, die
Hatha-Yoga bereits kennen und ihre
Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen
möchten. Eine ausführliche Einführung er-
folgt in den ersten beiden Stunden.
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, eine
Isomatte und dicke Socken mitbringen.



V3332 / Tanja Gantarev
Baunatal-Altenbauna
 vhs-Haus, Am Erlenbach 5
 Mo. 20.8. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 81 €

V3333 / Alexandra De Neufville
Baunatal-Altenritte
 Vereinshaus, Ritterstr. 1
 Di. 11.9. / 8:30 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 81 €
 Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 498 518

V3336 / Iris Wagner
Vellmar-Obervellmar
 Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
 Mo. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

V3337 / Gabriele Lieblein
Vellmar-Obervellmar
 Grundschule, Heckershäuser Str. 54
 Do. 13.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €
 Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, , Tel. 0561- 818 124

V3338 / Volker Pimpl
Baunatal-Altenritte
 Vereinshaus, Ritterstr. 1
 Mo. 10.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €
 Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05625-5645

V3339 / Volker Pimpl
Baunatal-Altenritte
 Vereinshaus, Ritterstr. 1
 Mo. 10.9. / 19:50 - 21:20 Uhr / 10 Termine / 54 €
 Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05625-5645

V3340 / Gabriele Lieblein
Vellmar
 Ahnatahschule, Mittelring 20
 Mi. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €
 Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

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.

V3345 / Subash Bajaj
Kassel
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
 Fr. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

Fit und beweglich bis ins hohe Alter dank Yoga!

Mit 70, 80 oder 90 Jahren können Sie noch mit Yoga beginnen. Die Asanas (Dehn- und Entspannungsübungen) sind an die jeweilige körperliche Verfassung angepasst und können auch im Sitzen ausgeübt werden. So kann jeder, selbst mit Beschwerden (u.a. Herz-Kreislaufproblemen, Arthrose, Osteoporose), von den Asanas profitieren. Das Gleichgewicht wird gestärkt, die eigene Beweglichkeit Stück für Stück verbessert sowie die Konzentration und die Entspannung gefördert. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

V3347 / Elfi Lotzgeselle
Lohfelden-Vollmarshausen
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 Mo. 17.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 8 Termine / 33,50 €

Yoga auf dem Stuhl

Sie lernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen vorwiegend aus dem Hatha-Yoga auf dem Stuhl kennen. Die Muskulatur und Dehnfähigkeit werden schonend aufgebaut, die Grenzen wahrgenommen und sanft erweitert. Die Beweglichkeit wird geschult. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

V3348 / Norma Koch
Zierenberg
 Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
 Mo. 15.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 49 €

Hatha-Yoga nach dem Sternzeichen im Mondkalender

Grund- und Aufbaukurs

Die 12 Sternzeichen durchlaufen in einem Rhythmus von 2-3 Tagen den 29 Tage dauernden Mondmonat. Die Wocheneinteilung ist am Himmel sichtbar, Vollmond, Halbmond... Den einzelnen Sternzeichen sind Körperzonen oder Organen zugeordnet. Bei zunehmendem Mond werden aufbauende und stärkende Körperübungen durchgeführt, die zur Schonung und Erholung einladen. Bei abnehmendem Mond liegt der Schwerpunkt auf Übungen, die die Regenerationsfähigkeit des Körpers unterstützen und zur Aktivität und Energieausgabe verlocken. Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte bzw. Yogamatte, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

V3360 / Maria Pallinger
Ahnatal-Weimar
 Helfensteinschule, Schulstr. 12
 Mi. 5.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €
V3361 / Maria Pallinger
Ahnatal-Weimar
 Helfensteinschule, Schulstr. 12
 Mi. 5.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

V3362 / Maria Pallinger
Hofgeismar
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
 Di. 4.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

V3363 / Maria Pallinger
Hofgeismar
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
 Di. 4.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

V3364 / Maria Pallinger
Immenhausen
 Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
 Mo. 3.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

V3365 / Maria Pallinger
Immenhausen
 Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
 Mo. 3.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

V3366 / Maria Pallinger
Immenhausen
 Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
 Mo. 3.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

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.

V3367 / Thais Moliné
Hofgeismar
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
 Mo. 3.9. / 17:45 - 19:00 Uhr / 16 Termine / 72 €

V3368 / Thais Moliné
Hofgeismar
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
 Mi. 5.9. / 17:45 - 19:00 Uhr / 16 Termine / 72 €

Mit Yoga zur inneren Mitte

Aufbaukurs

Im Wechsel von Spannung in den Asanas (Körperstellungen) und Entspannung mit Atemsequenzen finden Sie zu innerer Ruhe und erweitern Ihr Körperbewusstsein. Die Muskulatur und Dehnfähigkeit werden schonend aufgebaut, die Grenzen wahrgenommen und sanft erweitert. Die abschließende Meditation lässt die Stunde ausklingen. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Unterlage, Socken und eine Decke mitbringen. Voraussetzungen: keine

V3369 / Doris Bouhaka
Wolfhagen
 vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
 Mi. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 75,50 €

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



Yin-Yoga

Dieser Yoga Stil hat sich aus Hatha-Yoga heraus entwickelt. Die Besonderheiten liegen darin, dass die Körperübungen (Asanas) deutlich länger gehalten werden - zwischen 3 und 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 ist ein besonderer Weg für körperliches Wohlbefinden und zur Prophylaxe von Migräne bzw. Spannungskopfschmerz als auch Stimmungsschwankungen und PMS gut geeignet. Durch den verbesserten Chi-Fluss, unsere Lebensenergie, bietet dieser Yogastil zudem eine gute Möglichkeit, innere Ruhe und tiefe Verbundenheit zu erfahren. Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

V3370 / Petra Kimm

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 11.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

V3371 / Petra Kimm

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 13.9. / 15:45 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 81 €

V3372 / Doris Pflüger

Kaufungen-Oberkaufungen

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16
Mo. 17.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 63 €

Yin-Yoga und Faszientraining

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, unsere Lebenskraft, im Körper. Wie bei einer Akupunktur werden zudem die Meridiane im Körper aktiviert. Yin-Yoga ist ein guter Ausgleich zum Alltagsstress, für Sporttreibende, die als Ausgleich den Dehneffekt suchen, und für alle ein Weg zu mehr Gelassenheit. Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

V3373 / Petra Kimm

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 13.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

V3374 / Marija Schwarz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Fr. 14.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 13 Termine / 70,50 €

V3375 / Marija Schwarz

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Di. 11.9. / 20:05 - 21:35 Uhr / 10 Termine / 63 €

Hatha-Yoga für den Rücken

Sie lernen mit speziellen Atem-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, wie Sie Ihren Rücken stärken, sich entspannen, neue Energie auftanken und bei bestehendem Stress die eigenen Ressourcen zur zukünftigen Stressbewältigung erweitern können.

V3376 / Doris Bouhaka

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Fr. 14.9. / 12:30 - 13:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

V3377 / Elfi Lotzgeselle

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 10.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0157-35230920

V3378 / Elfi Lotzgeselle

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 10.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0157-35230920

Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685
www.vhs-region-kassel.de

Kundalini Yoga für den Rücken

Eine Folge unseres modernen Lebenswandels sind Rückenschmerzen. Grund dafür ist meist zu wenig Bewegung, Fehlhaltungen durch einseitige disharmonische Beanspruchung oder Stress im Alltag. Kundalini Yoga bietet mit seinen vielfältigen und zahlreichen Körper-, Konzentrations- und Atemübungen eine wertvolle Technik zur Stärkung der Wirbelsäule stützenden Muskulatur, zur Herstellung der körpereigenen Balance und einer angenehmen, dynamischen Beweglichkeit. Es entspannt den Geist und bringt die Energie im Körper zum freien Fließen. Miteinbezogen wird der gesamte Körper von der Fußstellung über den Beckenboden, die Wirbelsäule entlang bis zur Schädeldecke. Voraussetzungen: keine.

Mitbringen: bequeme Kleidung, wärmende Socken, eine Decke und Wasser zum Trinken

V3379 / Christina Pöhls

Kassel

Kundalini-Yoga Kassel, Kölnische Str. 183
Di. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

Foto: Philipp Wiebe/pixelto.de



Yoga & Tiefenentspannung

Sie erlernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die Sie darin unterstützen, Spannungen und Stress abzubauen. In der Tiefenentspannung finden Sie die Ruhe und die Konzentration, um eine Distanz zum „Lärm“ in ihren Gedanken zu haben. Damit können Sie besser richtige Entscheidungen für sich im Alltag treffen. Wenn Sie die Augen schließen und in die Tiefenentspannung versinken, können Sie sich von der Gedankenkette lösen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken, eine Unterlage und eine Decke mitbringen.

V3380 / Thais Moliné

Vellmar-Niedervellmar

Kindertagesstätte, Steinstückerweg 21
Do. 6.9. / 19:15 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 67,50 €



Yoga und Entspannung

Grund- und Aufbaukurs

Sie lernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen vorwiegend aus dem Hatha-Yoga kennen, die Sie darin unterstützen, Spannungen in Problembereichen wie Nacken, Schultern und Rücken zu lösen und Stress abzubauen. Bewusste Atemlenkung erhöht das Energieniveau und kann helfen Blockaden zu lösen. In der Tiefenentspannung, zum Abschluss jeder Stunde, finden Sie Ruhe und Konzentration. Ein guter Weg zur Harmonie für Körper, Geist und Seele.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

V3381 / Kerstin Friebe

Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Mi. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 62,50 €
+ Materialkosten 7,50 €
+ Raumnutzungsgebühren

V3382 / Bettina Mila Smit

Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Do. 30.8. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 78,50 €
+ Materialkosten 7,50 €
+ Raumnutzungsgebühren

V3383 / Bettina Mila Smit

Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Do. 30.8. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 78,50 €
+ Materialkosten 7,50 €
+ Raumnutzungsgebühren

V3384 / Sabine Ide

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mo. 10.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

V3386 / Thais Moliné

[Gruppengröße 6-9]

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 13.9. / 14:30 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Hormon Yoga

Dieses spezielle Yoga regt die körpereigene Hormonproduktion an und bringt den Hormonhaushalt wieder mehr ins Gleichgewicht. Es kann verjüngend und gewichtsreduzierend wirken sowie das körpereigene Befinden positiv beeinflussen. Durch gezielte Atemübungen beim Yoga wird Prana, die Lebensenergie, zu den hormonproduzierenden Drüsen gelenkt. So kann Hormonyoga z. B. Beschwerden in den Wechseljahren verringern, aber auch Frauen unterstützen, die den Wunsch haben, schwanger zu werden.

V3390 / Gabriella Meister

Kassel

Yoga & Ayurvedazentrum e.V., Jordanstr. 5
Do. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €
+10 € Raummiete an Kursleitung

Vinyasa Flow Yoga

„Loslassen kostet weniger Kraft als Festhalten und dennoch ist es schwerer...“

Tagesseminar

In diesem dynamischen Yoga-Workshop widmen wir uns einer besonders schönen Form des Yogas. Zu einer Musik entsteht eine Flow-Sequenz. Die darin enthaltenen Yoga-Übungen werden im Atem- und Bewegungsfluss ineinander übergehend ausgeübt. Dadurch entsteht eine fließende Yogasequenz, die einem Tanz auf der Yogamatte gleicht. Ganz nebenbei wird dadurch die körperliche und geistige Balance gefördert, wir werden beweglicher und trainieren Kraft und unser Herz-Kreislauf-System. Geeignet für Neulinge und Fortgeschrittene im Yoga.

V3393 / Nicole Degenhardt

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
So. 18.11. / 11:00 - 15:00 Uhr / 22 €
Anmeldung bis: 2.11.

PartnerYoga

Tagesseminar

Nicht Yoga allein auf der Matte, sondern Yoga zu zweit ist die Basis für diesen dynamischen Workshop. Yoga in seiner ganzen Vielfalt gemeinsam erleben - den Atem spüren, sich bei den Körperübungen (Asanas) gegenseitig unterstützen, als Hilfestellung korrigieren und klassische Asanas mit Partner/in üben. Die Entspannungsphasen am Anfang, Ende und zwischendurch genießen wir alleine und kommen so wieder ganz bei uns selbst an. Der Workshop richtet sich genauso an Yoga-Neulinge wie an Menschen mit Yogaerfahrung. Sie können alleine kommen oder in Begleitung. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen

V3394 / Claudia Tobisch

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Sa. 10.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16,50 €
Anmeldung bis: 26.10.

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 wärmende Socken mitbringen.

V3395 / Claudia Tobisch

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
So. 28.10. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16,50 €
Anmeldung bis: 12.10.

Yoga und entspannen

Tagesseminar

Lernen Sie die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga kennen. Denn Yoga besteht aus mehr als nur den Körperübungen (asanas). Besonders Atmung und Entspannung nehmen im Yoga einen zentralen Stellenwert ein. Dieser Workshop betont den Aspekt Entspannung auf allen Ebenen des Seins: Körper, Geist und Seele. Gerade im Wechsel von Anspannen und Loslassen wirkt Yoga besonders. Zudem bietet „Yoga nidra“ - Schlaf des Yogis - eine wirksame Form der Entspannung, bei der der Körper optimal regenerieren kann. Bewusster Atem zentriert, gibt Kraft und löst Verspannung. Freuen sich auf einen entspannenden Yogavormittag. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

V3396 / Claudia Tobisch

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
So. 4.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16,50 €
Anmeldung bis: 19.10.

Hip Hip Hurra! - Yoga für die Hüfte

Tagesseminar

Unsere Hüfte ist zuständig für die Koordination unserer Beweglichkeit. Jeder Schritt z.B. wird hier gestartet und kontrolliert. Im Laufe der Jahre wird die Muskulatur aber weniger flexibel. Dies führt zu Verspannungen im unteren Rücken und Nacken sowie in Knie- und Fußgelenken. Beweglichkeit in der Hüfte unterstützt die natürliche Ausrichtung unserer Wirbelsäule und ist ein wichtiger Schlüssel, sich gut und gelöst durch die Welt zu bewegen. Mit Hilfe einzelner Asanas üben wir Zentrierungs- und Dehnungsmöglichkeiten der Hüfte. Dieser Workshop ist sowohl für beginnende als auch fortschreitende Yogis geeignet und im besonderen Maße für alle die, die sitzende Tätigkeiten ausüben, viel laufen oder Rad fahren.

V3399 / Nicole Degenhardt

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
So. 28.10. / 11:00 - 15:00 Uhr / 22 €
Anmeldung bis: 12.10.



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. Wir bieten Ihnen eine Auswahl unterschiedlicher Übungssysteme des Qigong an.

Sie ermöglichen Ihnen einen guten Einstieg oder sind weiterführend und behandeln spezielle Themen. Wir beraten Sie gerne, damit Sie Ihren Kurs finden. Qigong ermöglicht Ihnen:

- abzuschalten und Abstand zu gewinnen
- zur Ruhe zu kommen
- Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden
- Ihre Konzentration auf eine Sache zu richten, zu fokussieren
- Ihre Körperhaltung zu verbessern
- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden
- Ihre Gesundheit zu stärken
- Ihre Energie, Lebensfreude und ihr Wohlbefinden zu steigern

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.

V3400 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mo. 10.9. / 8:45 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

V3401 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 10.9. / 16:45 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

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.

V3403 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mo. 10.9. / 10:00 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

Qigong - Organstärkendes Gehen

Tagesseminar

Die fünf Geh-Formen dieses Qigong stärken und regulieren die Funktion der Hauptorgane in der chinesischen Medizin: Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge. Das langsame und bewusste Gehen wird mit einer speziellen Atmung kombiniert, die zu verstärkter Sauerstoffzufuhr und innerer Reinigung des Körpers führt. Die speziellen Arm-, Hand- und Fingerbewegungen fördern zusätzlich den Qi-Fluss bezogen auf die jeweiligen Organe. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Übungen ab.

V3404 / Barbara Evers

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
So. 11.11. / 14:00 - 18:00 Uhr / 22 €
Anmeldung bis: 26.10.

Qigong zur Gesundheitspflege

Grund- und Aufbaukurs

Das Programm besteht im ersten Teil aus ruhigen Übungen zur Atemregulierung und Körperwahrnehmung sowie Lockerungsübungen für Schultern und Rücken. Die folgenden fließenden Bewegungsabläufe kräftigen den Körper, regen den Energiefluss an und wirken beruhigend auf Gedanken und Gefühle. Geeignet für alle, die ihre Übungspraxis auffrischen oder vertiefen möchten.

Ein Neueinstieg ist nur nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich, Tel: 0561-7 39 27 54.

V3405 / Inga Zieglmeier Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1
Di. 4.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 13 Termine / 70,50 €

V3406 / Inga Zieglmeier Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19
Do. 13.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 13 Termine / 70,50 €

Qigong der Mitte

Taiji Qigong

In der Hektik der Alltagswelt zur eigenen Mitte finden, Bodenfühlung behalten trotz viel Kopfarbeit, den eigenen Körper bewusst bewohnen und bewegen, sind die Inhalte dieses Kurs. Er führt Sie in die meditativen Übungen des Taiji Qigong. Mit Hilfe von Bildern aus der Natur und durch einfache Analyse Ihrer Bewegungen lernen Sie, sich ausgewogen und entspannt in Körper und Geist zu bewegen.

V3407 / Vera Mennemeier, Heilpraktikerin

Ein leichter Einstieg ins Daoyin-Qigong.

Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2
Mi. 19.9. / 17:30 - 18:45 Uhr / 10 Termine / 58 €

Qigong for English speakers

Taiji Qigong

In this course you can learn to know the meditative practice of Taiji Qigong. This old Chinese practice teaches us, to keep awareness in our spirit and body movement. We learn while imagination of pleasant nature scenes. The effect to body and mind is more balance. Come and try! You don't need special but stretchable clothes.

V3408 / Vera Mennemeier, Heilpraktikerin

Ein leichter Einstieg ins Daoyin-Qigong.

Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2
Di. 11.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 28 €

Qigong nach den fünf Elementen

Die Lehre der fünf Elemente (Wandlungsphasen) zeigt, wie die Natur sich in unserem Körper widerspiegelt. Alle Elemente - entsprechend des Ansatzes der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - sind in uns vertreten und sollten sich idealerweise im Gleichgewicht befinden. Die Übungen stärken und harmonisieren die Funktion der inneren Organe und kräftigen unsere Konstitution und Grundvitalität. Die sanften Bewegungen sind den Hauptorganen der chinesischen Medizin zugeordnet: Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Stunden ab.

V3409 / Barbara Evers

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14
Di. 11.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €
+ 25 € für Raumnutzung an Kursleitung

V3410 / Barbara Evers

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14
Mi. 12.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €
+ 25 € für Raumnutzung an Kursleitung



Lungen-Qigong des Daoyin Yangsheng Gong

Das Qi der Lunge ist nach TCM dafür zuständig, alle Wege offenzuhalten - sowohl die Akupunktur-Meridiane wie auch die Blutgefäße - und begünstigt reibungslose Austauschvorgänge an Oberflächen wie Haut und Schleimhäute. Damit sorgt es für reibungslosen Ablauf aller Bewegungen innerhalb des Organismus, was Blockaden reduziert und zu einem Empfinden von Leichtigkeit führt. Außerdem zielt es auf Entkrampfung vorrangig der vegetativen (Bronchial-)Muskulatur, wovon auch alle anderen Muskeln profitieren, was wesentlich die Stress-Wirkungen reduziert.

V3411 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 10.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

Die Mitte stärken

Magen-Milz-Form des Daoyin Yangsheng Gong

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, Aufmerksamkeitführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

V3412 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 10.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Herzform II aus dem Daoyin Yangsheng Gong

Mit der zweiten Form des Herz-Qigong steht den Interessierten ein für Anfänger geeignetes, einfaches und doch sehr elegantes Qigong zur Verfügung, mit dem man vor allem die inneren Prozesse der Herz-Qualität positiv beeinflusst und zu einem inneren Lächeln kommt. Außerdem fördert sie eine gleichmäßigere Verfügbarkeit von Lebenswärme und damit innerer Stabilität, und ist damit so recht geeignet als „kleine Insel“ für den Alltag.

V3414 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Do. 13.9. / 11:00 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

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

Das Wildgans-Qigong

Dayan Gong

Grund- und Aufbaukurs

Das Wildgans Qigong weckt Bewegungsfreude und Lebensenergie. Es lockert und kräftigt den Körper mit weichen, anmutigen Bewegungen im Stehen und Gehen. Ruhe und gelassene Ausstrahlung wechseln mit lebendiger, dynamischer Bewegung. Als einfaches Koordinations-, Balance- und Beweglichkeitstraining übt dieses Qigong in einer fließenden Choreographie, Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit. Dies wirkt sowohl anregend als auch ausgleichend. Der Geist entspannt und beruhigt sich. Geeignet für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

V3415 / Norbert Frank
Kassel
Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 2. Stock
Do. 13.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €
+ € 8 Raumnutzung an Kursleitung

Qigong und Faszientraining

Der Kurs kombiniert die Sehnen-Knochen-Übungen des Daoyin-Yangsheng-Gong mit einem Faszien-Dehnungsprogramm. So wird eine deutlich bessere Lösung und Lockerung des Gewebes erreicht und damit die Öffnung für den Qi-Fluss. Diese Kombination ermöglicht eine deutlich und anhaltend bessere Atmung, Leichtigkeit der Glieder, gesteigerte Beweglichkeit und eine verbesserte Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit. Damit können Sie ein vertieftes, neues Körpergefühl und -bewusstsein erleben. Bitte Bewegungskleidung mitbringen, da in diesem Programm auch Übungen auf der Matte enthalten sind.

V3416 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 11.9. / 15:00 - 16:15 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

Stress Management mit Qigong

(Daoyin Yangsheng Gong)

Ein Konzept des Daoyin Qigong zum Stressabbau und zur Stressabwehr. Insgesamt 14 Bewegungsbilder in aufeinander abgestimmten, Stress lösenden und Stress vorbeugenden Übungen. Atemregulierung, Stimulierung wichtiger Energiepunkte, Selbstmassage und geistige Fokussierung, dienen sowohl der Harmonisierung der körperlichen als auch der Stärkung der geistigen Energien.

V3417 / Norbert Frank
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Di. 11.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

Gelenk-Qigong

Wochenendseminar

Jedes unserer Gelenke besitzt ein kleines Energietor, durch welches Energie aufgenommen und abgegeben werden kann. Sind die Gelenke frei und „glücklich“, beschenken sie uns mit geschmeidigen und beschwingten Bewegungen. Ist die Energie in den Gelenken gestaut, erleben wir Schmerz, Bewegungseinschränkungen und Entzündungen. Sie erlernen die sanften Bewegungen des Gelenk-Qigong, die den Energiefluss anregen. Die Energieleitbahnen werden zusätzlich durch Selbstmassagen aktiviert, die Sie jeder Zeit zu Hause anwenden können. Glückliche Gelenke werden aus Ihren lächelnden Augen sprechen.

V3418 / Regine Moschner
Kassel
Praxis für Yoga und ganzheitliche Heilweisen, Richard-Strauss-Str. 29
Fr. 26.10. / 15:30 - 18:30 Uhr
Sa. 27.10. / 10:00 - 13:00 Uhr
2 Termine / 37 €
Anmeldung bis: 13.10.
+ 12 € Raummiete und Getränke an Kursleitung

Die grundlegenden Prinzipien des Qigong

Eine Hilfe zur Selbsthilfe

Wochenendseminar

Qigong ist ebenso komplex wie Yoga. Es gibt viele Methoden, die dasselbe Ziel verfolgen: den Geist (Verstand) zur Ruhe zu bringen, mit Qi (Prana) lernen umzugehen und die Gesundheit zu pflegen. In diesem Kurs werden die grundlegenden Prinzipien des Qigong vertieft: sinken, steigen, ausdehnen, zusammenziehen, Aktivierung der Vorstellungskraft, Konzentration und Selbstvertrauen. Im Verstehen und Üben dieser Prinzipien werden Möglichkeiten entwickelt, sich selbst aktiv in z.B. angespannten Lebenssituationen helfen und unterstützen zu können.

V3419 / Regine Moschner
Kassel
Praxis für Yoga und ganzheitliche Heilweisen, Richard-Strauss-Str. 29
Fr. 18.1. / 15:30 - 18:30 Uhr
Sa. 19.1. / 10:00 - 13:00 Uhr
2 Termine / 37 €
Anmeldung bis: 4.1.
+ 12 € Raummiete und Getränke an Kursleitung



Tajiquan (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 Tajiquan-Form des Yang-Stil nach Yang Cheng Fu geübt (Cheng-Man-Ching-Tradition/Kurze Form). Tajiquan ermöglicht Ihnen:

- abzuschalten und Abstand zu gewinnen
- zur Ruhe zu kommen
- Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden
- Ihre Körperhaltung zu verbessern
- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden
- Ihre Gesundheit zu stärken
- Ihre Energie und Lebensfreude zu steigern
- Ihre Konzentration auf eine Sache zu richten, zu fokussieren
- Ihre Präsenz und Durchsetzungsfähigkeit zu erhöhen.

Bitte Bewegungsbekleidung und Socken oder Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.

Grundkurs

Yang-Stil 24er Form

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Taiji kennen lernen wollen. Einstieg in die Bewegungsform mit den kleinen Formen des Yang-Stils. Geeignet auch für Menschen mit Vorkenntnissen, die eine Wiedereinstieg suchen.

V3420 / Michaela Gunske Lohfelden

Söhreschule, Lange Str.
Mo. 17.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

Grund- und Aufbaukurskurs

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten oder einen Neueinstieg suchen. Schwerpunkt: 1. Teil Yang-Stil. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

V3421 / Norbert Frank

Kassel
Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 2. Stock
Mo. 10.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 €
+ 9 € Raumnutzung an Kursleitung

Aufbaukurs I

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: Form 42 (25-31)

V3422 / Dina Kastner-Sheng Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mo. 10.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

Aufbaukurs I

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Schwerpunkt: 1. Teil Yang-Stil und Übergang zum 2. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

V3423 / Achim Rache

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 20.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

Aufbaukurs II

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang Stil, Schwerpunkt: Form 88 (62-68)

V3427 / Dina Kastner-Sheng Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mi. 12.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

Aufbaukurs III

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: Form 48 (40-48)

V3428 / Dina Kastner-Sheng Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Di. 11.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

Aufbaukurs IV

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: 2. Teil. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

V3429 / Achim Rache

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 17.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

Aufbaukurs VIII

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: 2. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.

V3430 / Achim Rache

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 20.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

Intensivkurs

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Korrektur und Vertiefung der Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.

V3431 / Achim Rache

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 17.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

Tajiquan - Schwertkunst

Grund- und Aufbaukurs

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 Tajiquan können bisherige Erfahrungen der Energie-Entwicklung (z. B. aus Taiji und Qigong) mit eingebracht, aber auch ohne Vorkenntnisse neu entdeckt und entwickelt werden. Schwerpunkt sind die Basisübungen und 1. Teil der Schwertform des Yang-Stil. Quereinstieg ist möglich. Bitte ein Übungsschwert oder einen geeigneten ähnlichen Gegenstand mitbringen.

V3437 / Norbert Frank

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Di. 11.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685
www.vhs-region-kassel.de



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!

V3440 / Matthias Mertens

Kassel
Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle
Do. 13.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

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 Halblenktrennschuhe mitbringen.

V3443 / Sabine Mackrodt

Kassel
WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10
Sa. 19.1. und So. 20.1. / 10:00 - 14:00 Uhr / 44 €
Anmeldung bis: 4.1.
+ € 5 für Raumnutzung

Lernen Sie sich zu verteidigen!

Selbstverteidigungskurs für Einsteiger

Wochenendseminar

Sie erlernen effektive Selbstverteidigungstechniken, die es Ihnen ermöglichen, sich gegen körperlich überlegene Angreifer zu Wehr zu setzen. In der Praxis bedeutet das, in jeder Gefahrensituation so zu handeln, dass ein Verletzungsrisiko für die eigene Person minimiert wird. Die Techniken orientieren sich an den individuellen persönlichen Möglichkeiten und geben so Personen mit unterschiedlichem Alter, Gewicht, Körperbau, Geschlecht und Fitness dir für sie passenden Maßnahmen an die Hand. Bitte bequeme (Sport-) Kleidung und ein Getränk mitbringen.

V3444 / Heidi Hoffmann, Andreas Winkel

Baunatal-Großenritte
Alliance Akademie, Hamburger Straße 20
Sa. 20.10. / 9:30 - 11:00 Uhr / 4 Termine / 44 €
Anmeldung bis: 8.10.
+ Raumnutzung 5 Euro

Frauenselbstsicherheit - Stopp heißt stopp!

Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 16 Jahre

Tagesseminar

- Sie lernen
- wie viel Kraft in Ihnen steckt: Sie üben Schläge, Stöße, Tritte und Lautstärke!
 - wie gut sich selbstbewusstes Auftreten und Grenzen setzen sich anfühlt
 - wie Sie sich wirkungsvoll verteidigen können, unabhängig vom Alter oder körperlicher Fitness
 - Tipps & Tricks gegen Gewalt in unterschiedlichen Situationen

Sie erhalten Informationen über:

- aktuelle Erkenntnisse aus Polizeistudien
- verschiedene Formen von Gewalt
- mögliche Täter- und Opferprofile
- die Notwehr-Gesetzeslage

Sie haben die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen von Wertschätzung, Vertrauen und Vertraulichkeit Neues zu lernen und Ihre (Selbst-) Sicherheit zu stärken.

Bitte bequeme (Sport-) Kleidung und ein Getränk mitbringen.

V3445 / Heidi Hoffmann, Andreas Winkel

Baunatal-Großenritte
Alliance Akademie, Hamburger Straße 20
So. 23.9. / 9:00 - 16:00 Uhr / 46 €
Anmeldung bis: 14.9.
+ Raumnutzung 5 Euro

V3447 / Heidi Hoffmann, Andreas Winkel

Baunatal-Großenritte
Alliance Akademie, Hamburger Straße 20
So. 25.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 46 €
Anmeldung bis: 12.11.
+ Raumnutzung 5 Euro

V3448 / Heidi Hoffmann, Andreas Winkel

Baunatal-Großenritte
Alliance Akademie, Hamburger Straße 20
So. 20.1. / 9:00 - 16:00 Uhr / 46 €
Anmeldung bis: 11.1.
+ Raumnutzung 5 Euro

Meditation

Dem Alltag Tiefe geben

Meditation wird in der Weise geübt, wie sie aus östlichen und westlichen Kulturkreisen überliefert ist. Stille Meditation wechselt sich ab mit meditativer Bewegung und Gebärde, Entspannungs- und Imaginationsübungen. Alle Übungen, die durch Kurzvorträge zusätzlich erschlossen werden, können zu mehr Achtsamkeit und Klarheit führen, zum sensibleren Umgang mit Körper und Gefühlen. Der Alltag wird dadurch neu erfahren und gewinnt an Tiefe. Bitte Decke, Kissen und Socken mitbringen.

V3451 / Carola Justo

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Di. 16.10. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung bis: 28.9.

V3452 / Carola Justo

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Di. 16.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung bis: 28.9.

V3453 / Carola Justo

Kassel
Jean-Paul-Schule, Württemberger Str. 18, Eurythmiesaal
Do. 18.10. / 17:15 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung bis: 5.10.
+ € 20 Raummiete an Kursleitung

V3454 / Carola Justo

Kassel
Jean-Paul-Schule, Württemberger Str. 18, Eurythmiesaal
Do. 18.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung bis: 5.10.
+ € 20 Raummiete an Kursleitung

Meditative Besinnung im Kloster

Wochenendseminare

Fern von Ablenkungen üben wir im Bonifatiuskloster Hünfeld oder der „Zukunftswerkstatt Ökumene“ im ehem. Kloster der Serviam-Schwesterin Warburg-Germete täglich mehrmals die stille Sitzmeditation, die sich abwechselnd 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.

V3456 / Carola Justo

Warburg-Germete
Kloster der Serviam-Schwesterin, Zukunftswerkstatt Ökumene, Quellenstr. 8
Fr. 26.10. - So. 28.10. / 3 Termine
Anreise 26.10. bis 17:00 / Abreise 28.10. ab 13:00 / 155 €
Anmeldung bis: 28.9.
Leistungen: Seminar inkl. Unterkunft im EZ und Verpflegung.

V3457 / Carola Justo

Hünfeld
St. Bonifatiuskloster, Klosterstr. 5
Fr. 30.11. - 2.12. / 3 Termine
Anreise 30.11 bis 17:30 / Abreise So. 2.12. ab 13:00 / 198,50 €
Anmeldung bis: 9.11.
Leistungen: Seminar inkl. Unterkunft im EZ und Verpflegung.

V3458 / Carola Justo

Hünfeld
St. Bonifatiuskloster, Klosterstr. 5
Fr. 18.1. - 20.1. / 3 Termine
Anreise 18.1. bis 17:30 / Abreise So. 20.1. ab 13:00 / 198,50 €
Anmeldung bis: 28.12.
Leistungen: Seminar inkl. Unterkunft im EZ und Verpflegung.



Bildung zum Frühstück im Frauencafé Women Alive

Einmal im Monat - immer am dritten Dienstag - lädt die vhs in Kooperation mit der Frauenbeauftragten der Gemeinde Lohfelden ab 9:30 Uhr zum Frauenfrühstück in das vhs-Haus Lohfelden-Vollmarshausen ein.

Das Frauencafé ist ein Treffpunkt für Frauen mit und ohne Kinder zum Kennenlernen, Unterhalten und Entspannen. Sie können sich über aktuelle Themen informieren, im Rahmen von Mini-Workshops in verschiedene Themen hineinschnuppern und bei Interesse bei der Gestaltung und Planung mithelfen.

Kopf-, Nacken- und Handmassage

Diese energetische Kopf-, Nacken- und Handmassage wird mit Akupressurpunkten und Reflexzonen ausgeführt und wirkt sehr entspannend. Sie hilft gezielt gegen Stress und Verspannungen und vitalisiert den Körper.

Bitte mitbringen: eine Decke, ein Kissen und auf Wunsch Massageöl.

Monika Bartoszewska, Heilpraktikerin

Für Frauen
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 18.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 5 €
Keine Anmeldung erforderlich

Wieder in meine Kraft finden bei Müdigkeit und Erschöpfung

- Vom Vitamin-D-Mangel und anderen möglichen Ursachen

Vortrag

Sie kennen sicherlich Phasen, in denen Sie sich müde und erschöpft fühlen. Wenn dies jedoch länger anhält, sollten körperliche Ursachen abgeklärt werden. Eine Heilpraktikerin informiert Sie über mögliche Ursachen von Erschöpfungszuständen und gibt Hinweise darauf, wie Sie diese erkennen und ggfs. selbst beseitigen können oder wo Sie Hilfe erhalten. Themen sind u.a. Vitamin-D-Mangel, Nebennierenererschöpfung sowie Mineralstoffdefizite.

Tarina Simone Säger, Heilpraktikerin

Für Frauen
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 16.10. / 10:00 - 11:30 Uhr / 5 €
Keine Anmeldung erforderlich



Trutnov - am Fuße des Riesengebirges

Zwei Jahrzehnte Begegnungen im Rahmen der Partnerschaft zwischen Lohfelden und Trutnov

Vortrag

Kalle Kuhn, der Sprecher des Freundeskreises und Mitbegründer der Partnerschaft mit Trutnov wird anhand aussagekräftiger Fotos jede Menge Wissenswertes über die Menschen, Kultur und Landschaft unterhalb der Schneekoppe auf-tischen und diesbezüglich gern auch mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Karl-Heinz Kuhn

Für Frauen
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 20.11. / 10:00 - 11:30 Uhr / 3 €
Keine Anmeldung erforderlich

Adventscfé

Wir laden Sie in das Frauencafé zum gemeinsamen Einstimmen in die vorweihnachtliche Zeit ein.

Für Frauen
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 11.12. / 10:00 - 11:30 Uhr / gebührenfrei
Keine Anmeldung erforderlich

Selbstständig und kompetent im Alter

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 ehrenamtlich geleitete Gruppenangebote statt. Kontaktaufnahme über Referat für Altenhilfe Stadt Kassel, Nina Hesemeier, Tel: 0561 787-5024 (vormittags)

E-Mail: nina.hesemeier@kassel.de.

Im Landkreis Kassel finden vhs-Kurse oder ehrenamtlich geleitete Angebote statt. Weitere Informationen: Elfriede Schäth, Tel. 05692-987-3193, E-Mail: elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Bitte beachten Sie auch die Veröffentlichung zum Projekt und der Gruppenleitungsqualifizierung auf unserer Sonderseite S. 157

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.

V3470 / Jutta Bickel Vellmar-West

Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12
Mi. 12.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

V3475 / Klaus Ferrari Bad Emstal-Sand

Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“
Mo. 3.9. / 14:00 - 15:30 Uhr / 10 Termine / gebührenfrei
Kostenbeitrag für Material

V3476 / Klaus Ferrari Bad Emstal-Sand

Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“
Mo. 3.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / gebührenfrei
Kostenbeitrag für Material

V3477 / Karin Lichte

Baunatal-Altenbauna
Zentrum Rembrandtstr. 6 (Käthe-Kollwitz-Brunnen)
Mi. 12.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 10 Termine / gebührenfrei
Kostenbeitrag für Material
vierzehntägig

V3478 / Gudrun Blümel-Büff

Baunatal-Rengershausen
Gemeinschaftshaus, Zum Felsengarten 11
Mo. 10.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 10 Termine / gebührenfrei
Kostenbeitrag für Material
vierzehntägig



V3479 / Elke Daniel
Baunatal-Hertingshausen
 Kirchenzentrum, Großenritter Str. 11
 Di. 14.8. / 15:00 - 16:30 Uhr / 8 Termine /
 gebührenfrei
 Kostenbeitrag für Material
 vierzehntägig

V3480 / Anika Cnyrin
Baunatal-Altenbauna
 AWO-Begegnungsstätte, Am Stadtpark 10b
 Mo. 10.9. / 13:00 - 14:30 Uhr / 10 Termine /
 gebührenfrei
 Kostenbeitrag für Material

V3481 / Marga Röder
Breuna-Wettesingen
 Alte Schule, Alte Schulstr. 1
 Mo. 17.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 8 Termine /
 gebührenfrei
 Kostenbeitrag für Material
 vierzehntägig

V3482 / Marga Röder
Espenau-Mönchehof
 Soziales Zentrum, Goethestr. 5
 Mo. 6.8. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine /
 gebührenfrei
 Kostenbeitrag für Material
 vierzehntägig

V3485 / Erika Lauterbach-Nissen, Inge Seidenstücker
Hofgeismar-Hümme
 Generationenhaus Bahnhof Hümme,
 Tiefenweg 12, Raum 2
 Do. 9.8. / 15:00 - 16:30 Uhr / 15 Termine /
 gebührenfrei
 Kostenbeitrag für Material

V3486 / Ingeborg Haubold, Ellen Wegner
Niestetal
 Café miteinander, Karl-Marx-Str. 29
 Mi. 8.8. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine /
 gebührenfrei
 Kostenbeitrag für Material

V3487 / Margit Wunsch, Inge Rode
Kaufungen-Niederkaufungen
 Landeskirchliches Gemeinschaftshaus,
 Steinweg 14
 Fr. 7.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 8 Termine /
 gebührenfrei
 Kostenbeitrag für Material
 vierzehntägig

V3488 / Gerda Hartmann
Naumburg
 Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10
 Do. 9.8. / 14:30 - 16:00 Uhr / 12 Termine /
 gebührenfrei
 Kostenbeitrag für Material
 vierzehntägig

V3489 / Irene Speckmann
Schauenburg
 Ev. Landgraf-Moritz-Haus, Unterer Kirchweg 3
 Mi. 22.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine /
 gebührenfrei
 Kostenbeitrag für Material
 vierzehntägig

V3490 / Irene Speckmann
Schauenburg-Hoof
 Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3
 Mi. 29.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine /
 gebührenfrei
 Kostenbeitrag für Material
 vierzehntägig

V3491 / Edith Eberhardt
Fuldatal-Simmershausen
 Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang
 Schulhof)
 Di. 25.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 12 Termine /
 gebührenfrei
 Kostenbeitrag für Material
 vierzehntägig

V3492 / Elfriede Schäth, Brigitte Voss
Wolfhagen
 vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
 Mo. 3.9. / 14:15 - 15:45 Uhr / 15 Termine /
 gebührenfrei
 Kostenbeitrag für Material

V3493 / Evelyn Kallenbach-Pedina
Zierenberg
 Bürgerhaus, Dörnbergstr. 33
 Di. 18.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 10 Termine /
 gebührenfrei
 Kostenbeitrag für Material

V3494 / Carla Bitsch
Trendelburg-Deisel
 Dorfplatz
 Di. 7.8. / 15:00 - 16:30 Uhr / 18 Termine /
 gebührenfrei
 Kostenbeitrag für Material

V3494A / Ellen Fricke, Elzbieta Stadie
Wahlsburg-Vernawahlshausen
 Zum Dorfkrug, Kirchstr. 2
 gebührenfrei
 Kostenbeitrag für Material

Ein regelmäßiges Kursangebot ist in
 Wahlsburg-Lippoldsberg ist für Herbst
 2018 geplant. Kursbeginn wird durch die
 örtlichen Medien veröffentlicht.

Mann schafft's: Kochen!

Kochkurs für Männer

Neben Gedächtnistraining und Bewegung ist
 der Erhalt oder die Erweiterung von Alltags-
 kompetenzen für ein langes selbstständiges
 Leben im Alter förderlich.

Mit saisonalen Erzeugnissen und regionalen
 Produkten werden wir ein leckeres Essen, be-
 stehend aus Vorspeise, Hauptgericht und
 Nachtisch zubereiten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

V3496 / Klaus Ferrari

Bad Emstal-Sand
 Christine-Brückner-Schule, Pestalozzistr. 1
 Januar 2019. Genauer Termin wird über die
 lokale Presse und in den Kursen „Selbst-
 ständig und kompetent im Alter“ bekannt
 gegeben.

2 Termine / gebührenfrei
 Kostenbeitrag für Lebensmittel

Pflegen. Begleiten. Beraten.

0561 313103

www.diakoniestationen-kassel.de



Erfahren und leistungsstark in Kassel und Baunatal.

Diakoniestationen

der Evangelischen Kirche in Kassel

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.

V3501 / Silvia Walter

Calden-Ehrsten
 Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33
 Mo. 10.9. / 19:05 - 20:05 Uhr / 12 Termine /
 43,50 €

**V3503 / Heidi Hopf**

Für Frauen

Bitte ein Handtuch mitbringen.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Di. 4.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3511 / Birgit Ewald**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mo. 10.9. / 10:15 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3512 / Kassel

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

Saal

Mo. 10.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3513 / Kassel

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

Saal

Mo. 10.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3514 / Birgit Ewald**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mi. 12.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3515 / Monika Bartoszewska, Heilpraktikerin**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Do. 13.9. / 10:15 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3516 / Elke Keller

Ab 60 Jahre

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Do. 13.9. / 14:20 - 15:20 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3519 / Jutta Bickel

Für Frauen

Vellmar-West

Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12

Di. 11.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

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.

V3520 / Steven Kater**Kassel**

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

Saal

Mo. 10.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

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.

V3521 / Stephanie Josten**Immenhausen**

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-

Vocke-Str. 1

Mi. 12.9. / 9:00 - 10:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0176-75331965

V3522 / Harald Ehrhardt

Für Frauen

Schaumburg-Hoof

Grundschule, Wahlgemeinde 17

Mo. 3.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Ausgleichsgymnastik 60 plus**Komm her - mach mit!**

Wer Lust hat, sich nach Musik zu bewegen, um etwas für seinen Körper zu tun, ist herzlich willkommen. Den Alltagsstress abschüttern, fit und munter werden.

V3523 / Elke Keller**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Di. 11.9. / 9:00 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3524 / Elke Keller**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Di. 11.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3525 / Elke Keller**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Di. 11.9. / 11:00 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Ausgleichsgymnastik mit**Pilatesübungen**

Stabilisierung der allgemeinen Beweglichkeit durch gezieltes Durcharbeiten des Körpers. Die Wirbelsäule wird durch Stretching und Pilatesübungen positiv unterstützt.

V3527 / Eva Barthel**Kassel**

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50,

Turnhalle

Mi. 12.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Bewegung, Fitness & Entspannung

Übungen zur Dehnung, Kräftigung und zum Aufbau von Kondition werden mit Elementen aus dem Qigong, Do-In und Shiatsu vereint.

V3529 / Monika Bartoszewska, Heilpraktikerin**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mo. 10.9. / 9:00 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Bodyfit durch den Alltag

Sie möchten Ihre Gesundheit stärken und Ihre körperliche Fitness erhalten? Sanfte Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den

Kreislauf in Schwung, steigern Ausdauer und Kondition. Entspannungstechniken sorgen für mehr Balance und ein gutes Körpergefühl im Alltag.

V3533 / Stefanie Früchtenicht**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Fr. 14.9. / 9:40 - 10:40 Uhr / 15 Termine / 54 €

Fit bis ins hohe Alter**Locker vom Hocker**

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.

V3538 / Sigrid Wellershaus

Für Frauen ab 60 Jahre

Fuldabrück-Dörnhagen

Sporthalle, Dennhäuser Str.

Di. 14.8. / 10:20 - 11:20 Uhr / 10 Termine / 36 €

Anmeldung bis: 6.8.

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 Sie Ihren Alltagsstress vergessen. Sie entwickeln ein neues Körperbewusstsein, trainieren Ihre Ausdauer und können Ihre Verspannungen lösen. Bitte eine Isomatte mitbringen.

V3539 / Rita Töllner**Ahnatal-Kammerberg**

Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31

Mi. 12.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Haltungs-, Rücken- und**Bauchtraining**

Ein ruhiges Workout für jeden, der gerne auf gesunde Art und Weise seinen Körper stärken und sein körperliches Gleichgewicht wieder herstellen möchte. Rücken und Bauchmuskeln werden ausgeglichen trainiert, um eine aufrechte und gesunde Haltung zu erreichen. Übungen aus dem Pilates, Yoga und Tanztraining werden kombiniert und sorgen für die deutliche Reduktion von Verspannungen durch Stärkung des sogenannten „Core“, der Körpermitte. Viele Menschen leiden im Alltag vor allem unter Nacken- und Rückenverspannungen. Schlecht ausbalanciertes Training kann diese noch verstärken. Dehnungsübungen erhalten und verbessern zusätzlich die Flexibilität und lösen Blockaden.

V3540 / Eva Maria Balkenhol**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee

19, Raum H.22

Mi. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €



Tanzgymnastik

Ausgewogene Gymnastik mit Elementen aus dem modernen und dem klassischen Tanz.

V3545 / Verena Schwab

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 10.9. / 11:45 - 12:45 Uhr / 16 Termine / 58 €

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt, die von Menschen jeden Alters erlernt und ausgeübt werden können.

V3550 / Bettina Ringleb

Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Raum 2
Do. 25.10. / 9:00 - 10:00 Uhr / 10 Termine / 49 €

V3551 / Bärbel Scholz-Bornhardt

Hofgeismar-Kelze
Dorfgemeinschaftshaus, Hinter den Höfen 10
Mo. 5.11. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0160 782 893 7

V3552 / Jacqueline Schwind-Schrader

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 12.9. / 15:40 - 16:40 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3553 / Daniela Simart

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 22.8. / 16:45 - 18:00 Uhr / 18 Termine / 81 €

V3554 / Steffi Mumberg

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 20.9. / 16:20 - 17:20 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3555 / Steffi Mumberg

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 20.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3556 / Heike Huth

Naumburg-Elbenberg
Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger Str. 4
Mo. 10.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

V3557 / Heike Huth

Naumburg-Elbenberg
Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger Str. 4
Mo. 10.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

Grundkurse

3559 / Irina Heinrich

Bitte eine Isomatte mitbringen.
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 12.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

V3560 / Michael Balzk

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Do. 13.9. / 12:00 - 13:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Grund- und Aufbaukurs

Kleingruppe

V3564 / Ludmila Scheffczyk

Bitte eine Isomatte mitbringen.
Habichtswald-Ehlen
Sat Nam Kundalini-Yoga, Steinweg 9
Mo. 24.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 49 €
Anmeldung bis: 17.9.

Aufbaukurse

V3566 / Silvia Krug

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Mo. 10.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 13 Termine / 47 €

V3568 / Michael Balzk

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Do. 13.9. / 11:00 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3569 / Christina Schweiger

Bitte eine Isomatte mitbringen.
Kassel
Ev. Kirchengemeinde Jungfernkopf, Bewegungsraum, Waldecker Str. 28
Do. 13.9. / 18:30 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 93,50 € inkl. Raummiete

V3570 / Christina Schweiger

Vellmar-Niedervellmar
Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 11.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Pilates kompakt

„Die Kraft kommt aus der Mitte“. Diese Aussage von Joseph Pilates gilt als essentiell für ein erfolgreiches Rückentraining: die Rumpfmuskeln zu stärken um harmonische Bewegungen zu erhalten und die Gelenke zu schonen. Bitte mitbringen: eine Isomatte und Socken.

V3573 / Ute Fischenich

Grundkurs
Ahnatal-Kammerberg
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Mo. 10.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Pilates kompakt

V3574 / Ute Fischenich

Aufbaukurs
Ahnatal-Kammerberg
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Mo. 10.9. / 19:05 - 20:05 Uhr / 15 Termine / 54 €

Ein Tag für mich mit Pilates und Entspannung

Tagesseminar

Grundlage vieler Pilates-Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouse“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die sogenannte Stütz- muskulatur, die für unsere aufrechte Haltung zuständig ist. Vor allem die





tief liegende Muskulatur von Bauch, Rücken und Becken wird gedehnt und gekräftigt. Die Kombination aus sanft angeleiteten langsamen Bewegungen und tiefer, bewusster Atmung begleitet von passender Musik wirkt wohltuend entspannend. Genießen Sie einen Tag der bewussten Aufmerksamkeit und Konzentration auf sich selbst und helfen Sie so, Ihren Körper und Geist in Einklang zu bringen. Bitte bringen Sie eine Decke, Handtuch, ein kleines Kopfkissen und wärmende Socken mit.

V3575 / Daniela Simart

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
So. 28.10. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 18.10.

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.

V3576 / Sandra Balzk

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Di. 11.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

Gesundheits-Pilates

V3579 / Irina Heinrich

Bitte eine Isomatte mitbringen.
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 12.9. / 17:50 - 18:50 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685
www.vhs-region-kassel.de

Pilates für den Rücken

„Die Kraft kommt aus der Mitte“. Diese Aussage von Joseph Pilates gilt auch essentiell für ein erfolgreiches Rückentraining. Das Pilatestraining 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.

V3580 / Martina Gutkuhn

Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 12.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

V3581 / Martina Gutkuhn

Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 12.9. / 17:35 - 18:35 Uhr / 12 Termine / 43,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05673-6282

Pilates und Faszientraining

Pilates in Verbindung mit Faszientraining ist eine Optimierung klassischer Pilatesübungen, die unter anderem den Stoffwechsel aktivieren und positive Auswirkungen auf das Bindegewebe haben. Die richtige Beanspruchung der Gelenke und der wirbelsäulennahen Muskulatur führt zur Verbesserung der Haltung und damit des eigenen Wohlbefindens.

V3582 / Sandra Balzk

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Fr. 14.9. / 15:45 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

Fitness-Pilates

Bitte eine Isomatte mitbringen.

V3586 / Sigrid Wellershaus

Für Frauen
Lohfelden
ASB-Kindergarten, Bewegungsraum, Lange Str. 37
Di. 14.8. / 19:30 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 6.8.

Fit und beweglich mit Pilatesübungen für Frauen 60 plus

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.

V3587 / Katja Bergelt

Vellmar-Obervellmar
Sporthalle, Heckershäuser Str. 54
Mo. 10.9. / 14:45 - 15:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

Fit und beweglich mit Pilatesübungen

V3588 / Katja Bergelt

Vellmar-Obervellmar
Sporthalle, Heckershäuser Str. 54
Mo. 10.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Pilates + Medical Move

Mit Bewegungselementen aus dem Medical Move werden Muskeln erwärmt, Gelenke mobilisiert und mehrere Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po und Rücken) trainiert. Im Vordergrund stehen Kraft, Balance und Beweglichkeit. Danach widmen wir uns im Pilates Teil auf der Matte den tiefen Muskelschichten, die den Körper von innen her stabilisieren. Die Verbindung aus Atmung und Bewegung fördert die Konzentration, der Beckenboden wird gestärkt und die Muskeln in der Länge trainiert. Für eine bessere Haltung und für mehr Beweglichkeit im Alltag! Ein schönes Rundumpaket für alle, die mit Spaß und Freude etwas für sich und ihre Gesundheit tun wollen! Ich freue mich darauf mit euch zu trainieren! Bringt bitte mit: Turnschuhe oder Stopper Socken, Handtuch, bequeme Kleidung.

V3589 / Daniela Simart

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Di. 11.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3591 / Daniela Simart

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Di. 11.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

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.

V3601 / Bärbel Scholz-Bornhardt

Bitte eine Isomatte mitbringen.
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Do. 13.9. / 8:45 - 10:15 Uhr / 17 Termine / 92 €

V3602 / Leonie Nebenführ

Breuna
Braunsbergsschule, Schulstr. 10
Do. 13.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

**V3604 / Silvia Walter****Calden-Meimbressen**

Turnhalle
Mo. 10.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

V3605 / Ursula Homburg**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 12.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3607 / Ursula Homburg**Immenhausen**

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Mo. 10.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3608 / Ursula Homburg**Immenhausen**

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Di. 11.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3610 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mo. 10.9. / 11:15 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3612 / Janna Kunde**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 11.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3613 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 11.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3614 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Do. 13.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3615 / Helga Schäfer**Lohfelden**

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Di. 11.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3616 / Petra Kreuter**Naumburg**

Elbetalschule, Am Kuhberg 13
Mo. 10.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

V3617 / Bärbel Scholz-Bornhardt**Schauenburg**

Ev. Landgraf-Moritz-Haus, Unterer Kirchweg 3
Do. 13.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

V3618 / Majk Mamojka**Trendelburg-Stammen**

Alte Schule, Gartenstr. 5
Mo. 10.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0173-2 779 068

V3620 / Ramona Roch**Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 12.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3622 / Jacqueline Schwind-Schrader**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Fr. 7.9. / 9:15 - 10:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3623 / Jacqueline Schwind-Schrader**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Fr. 7.9. / 10:15 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3624 / Kerstin Czimmeck**Wolfhagen-Niederelsungen**

Haus des Gastes, Johann-Wachenfeld-Str. 2
Di. 18.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 8 Termine / 29 €

Rücken- und Ausgleichsgymnastik

Abwechslungsreiche Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Kräftigung des Halte- und Bewegungssapparats sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung als Sturzprophylaxe. Sicherheit und rückengerechtes Verhalten im Alltag werden vermittelt. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.
Bitte ein Handtuch mitbringen.

V3627 / Petra Bublak**Habichtswald-Ehlen**

Physio Zentrum, Im Erlenhof 1
Mi. 26.9. / 9:00 - 10:00 Uhr / 12 Termine einschließlich 10.10. / 43,50 €

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.

V3629 / Loretta Kay**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Do. 13.9. / 9:15 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 54 €

V3630 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Do. 13.9. / 8:45 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

Rückenpower mit Stretching

Eine Kombination aus einem rhythmischen Herz-Kreislauftraining zur Musik und Kräftigungsübungen speziell für die Rücken- und Bauchmuskulatur mit einer Entspannung nach jeder Übung. Abgerundet wird das Programm mit einer längeren Entspannungsphase, in der unterschiedliche Entspannungsverfahren eingesetzt werden.
Bitte eine Isomatte, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

V3633 / Birgit Wald**Helsa**

Gemeindezentrum, Berliner Str. 20
Mi. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

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.

V3635 / Stefan Schöbel**Für Frauen und Männer****Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Do. 9.8. / 19:35 - 20:35 Uhr / 18 Termine / 65 €

V3636 / Stefan Schöbel**Für Frauen und Männer****Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Di. 7.8. / 19:35 - 20:35 Uhr / 18 Termine / 65 €

V3637 / Martina Hesse**Auch für Männer****Grebenstein**

Hospitalsaal, Bahnhofstr. 19
Mi. 12.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-6096537

Rückenfitness - Fit in den Herbst

V3638 / Ute Fröhlich**Für Frauen**

Bitte eine Isomatte mitbringen.

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mo. 10.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Rückenfit und mehr

Motorische Grundeigenschaften wie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden verbessert und auch Strategien zur Schmerz- und Stressbewältigung vermittelt, Tipps für den Alltag und das Wecken von Bewegungsfreude gehören zum Programm. Lassen Sie sich begeistern und motivieren, ein gesundheitsorientiertes und rückenfreundliches Verhalten aufzubauen und zu leben.

V3639 / Stefanie Fruchtenicht**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 14.9. / 12:45 - 13:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

RückenFit

Aufwärm- und Koordinationstraining mit Musik, funktionelles Training, 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.

V3640 / Katrin Vettermann**Kassel**

Elisabeth-Knippling-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle
Mi. 12.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

**V3641 / Katrin Vettermann**

Kassel
Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14,
Turnhalle
Mi. 12.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine /
54 €

V3642 / Elke Keller

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 13.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine /
54 €

V3643 / Heidi Hopf

Für Frauen
Grebenstein-Udenhausen
Bürgerhaus, Borneweg 5
Mo. 3.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine /
54 €

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.

V3645 / Regina Müller

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 11.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine /
43,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel.: 05608-959144

V3646 / Regina Müller

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 11.9. / 19:10 - 20:10 Uhr / 12 Termine /
43,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel.: 05608-959144

V3647 / Regina Müller

60 Plus
Söhrewald-Wellerode
Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1
Mi. 12.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine /
43,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel.: 05608-959144

V3648 / Regina Müller

Söhrewald-Wellerode
Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1
Mi. 12.9. / 19:10 - 20:10 Uhr / 12 Termine /
43,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel.: 05608-959144

**Rückengymnastik trifft auf
Coreprogramm**

Ein Training zur Stärkung des Rückens mit Ele-
menten aus dem Core-Programm von Mark
Verstegen, nach dem auch schon die Deut-
sche Fußballnationalmannschaft trainiert hat.
Die Stabilisierung des Rumpfes (Core) als
oberstes Ziel dient der Stärkung der Alltagsfit-
ness, der Reduzierung von bestehenden
Schmerzen und der Vorbeugung von vorzeiti-
gem Verschleiß und Altern. Eine effektive
Möglichkeit, mit relativ wenig Zeitaufwand die
Fitness im Alltag zu fördern. Bitte eine Isomatte
mitbringen.

V3649 / Heidrun Richter-Peter

Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Di. 11.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine /
54 €

Spezielle Gymnastikformen**Osteoporosegymnastik/Rückenschule**

Übungen für den Halte- und Bewegungsappa-
rat unter den Gesichtspunkten der Vorbeu-
gung, Korrektur der Fehlhaltung, Verbesse-
rung der Beweglichkeit und der Schmerzlinde-
rung. Bitte eine Isomatte mitbringen.

V3651 / Heidrun Richter-Peter

Immenhausen
Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-
Vocke-Str. 1
Mo. 10.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine /
54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel.: 0561-780 326

V3652 / Heidrun Richter-Peter

Immenhausen
Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-
Vocke-Str. 1
Mo. 10.9. / 10:35 - 11:35 Uhr / 15 Termine /
54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel.: 0561-780326

**Osteoporosegymnastik -
Koordination und Muskelkraft**

Der Schwerpunkt liegt auf knochenstärkenden
Übungen sowie der Unterstützung der Mus-
kelkraft und Koordination der Bewegungen.
Dehnübungen fördern die Erhaltung der Mo-
bilität. Keine Voraussetzungen, es wird ein
Rahmen geboten, in dem jede/r sich wohl-
fühlen und nach Übungsstand mit Freude teil-
nehmen kann.

**V3653 / Sigrid Hasenöhr, Physiotherapeu-
tin**

Für Frauen
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Fr. 14.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine /
43,50 €

**V3654 / Sigrid Hasenöhr, Physiotherapeutin
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Di. 11.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 12 Termine /
43,50 €

**Steh- und gehsicher in
Alltagsituationen****Sturzprävention**

Die Vermeidung von sturzbedingten Schäden
und der Abbau von Angst vor Stürzen sind für
die Gesundheit im höheren Alter von elemen-
tärer Bedeutung. Es braucht hierfür vor allem
ausreichend Kraft in den Beinen und die Fä-
higkeit, das Gleichgewicht zu halten. Neben
der Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit
und Verbesserung der Kraft, Koordination und

Ausdauer werden auch Sicherheitsaspekte des
häuslichen Umfelds thematisiert.

V3656 / Christel Manderbach

Für Frauen
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 6.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 4 Termine /
35,50 €
Anmeldung bis: 3.9.

V3657 / Martina Gutkuhn

Vellmar-Obervellmar
Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Di. 11.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 10 Termine /
36 €

**Faszientraining und
Rückenkräftigung**

Faszien durchziehen den ganzen Körper, um-
hüllen Muskeln, Gelenke, Organe, sind ein
Sinnesorgan für innere Spannungen und
strukturieren Bewegungs- und Stoffwechsel-
muster. Dieses Bindegewebnetz gezielt zu
trainieren, verbessert nachhaltig die Beweg-
lichkeit, Regeneration, Entspannung und das
Körpergefühl. In mehreren Lernschritten wird
der ganze Körper durchgearbeitet. Schwer-
punkte sind Rücken, Schulter, Becken, Füße.
Kombiniert wird die Stunde mit Rückenkräfti-
gungs-Übungen, die besonders effektive Train-
ingsergebnisse bewirken.

V3659 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Di. 11.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine /
54 €

Faszinierende Faszien

In der Sport- und Trainingswissenschaft neu
entdeckt: Faszienewebe ist trainierbar und
das am besten in ganzen Netzen und langen
Ketten. Faszien umhüllen Muskeln, Gelenke
und Organe, aber sie können noch viel mehr.
Gemeinsam wollen wir mit und ohne Rolle
und anderen Hilfsmitteln auf Entdeckungsreise
durch unseren Körper gehen, unsere Flexibili-
tät und Dynamik verbessern, Verspannungen
lösen und dabei die vier Grundprinzipien des
Faszientrainings anwenden. Kleingruppe.
Bitte eine Isomatte mitbringen.

V3665 / Heidrun Richter-Peter

Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Di. 18.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine /
49 €
Anmeldung bis: 10.9.



Fitness

Crossover Fitness

Effektives Ganzkörpertraining mit Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht, das Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Koordination fordert und fördert. Hier kommt keine Langeweile auf. Ein abwechslungsreiches Workout zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Auf geht's!

V3700 / Jennifer Rohde

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 10.9. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine /
54 €

V3701 / Steven Kater

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Mi. 12.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine /
54 €

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!

V3703 / Stephanie Schatka

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 11.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 16 Termine /
58 €

V3704 / Salvatrice Plantera

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Sa. 22.9. / 11:00 - 12:00 Uhr / 13 Termine /
47 €

Kick'n Chill

Die Mischung von Cardio-Kicks, Stabilität und Entspannung macht's! Im ersten Teil trainierst du kurz und knackig zu peppiger Musik das gesamte Herzkreislaufsystem, die tieferliegende Core-Muskulatur, Rücken, Bauch, Brust Arme - kurz: den gesamten Körper. Der zweite Teil widmet sich dem Cool-Down, dem ausgedehnten Stretching und Entspannungsübungen, und rundet so das absolut effektive und ausgeglichene Ganzkörper-Workout ab. Achtung! Eine solide Grundfitness muss vorhanden sein!

V3705 / Salvatrice Plantera

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Di. 18.9. / 18:30 - 19:45 Uhr / 15 Termine /
63 €



FunctionalFit®

...ist ein effektives Ganzkörper-Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten vereint. Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Schnelligkeit. Alles in nur einer Stunde. Dieses extrem mitreißende Training ermöglicht durch verschiedene Schwierigkeitsstufen, dass jedes Fitnesslevel zu „Höchstleistungen“ gepusht wird.

V3706 / Salvatrice Plantera

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 17.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine /
50,50 €

Konditions- und Fitnessgymnastik

Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining des Herz-Kreislauf-Systems verbunden mit Übungen zur Koordination, Mobilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur nach Musik.

V3707 / Jutta Kilian

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 4.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 14 Termine /
50,50 €

V3708 / Birgit Ewald

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 13.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine /
54 €

V3709 / Annette Baumann

Für Frauen
Kaufungen-Niederkaufungen
Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10
Mi. 12.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine /
54 €

V3710 / Annette Baumann

Für Frauen
Kaufungen-Niederkaufungen
Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10
Mi. 12.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine /
54 €

Fitness light

Das wohlldosierte Herz-Kreislauf-Training erhöht Ihre Ausdauer und verbessert Ihre Kondition. Sanft und doch zielgerichtet wird in diesem Bewegungstraining Ihre Koordination, Kraft und Beweglichkeit - kurz Ihre Fitness - gesteigert. Aufwärmen und Lockern, Kräftigen und Dehnen - Ihre Muskulatur wird systematisch aufgebaut.

V3711 / Jutta Kilian

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 4.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 14 Termine /
50,50 €

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!

V3713 / Dorothee Nitsche

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 10.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine /
54 €

V3714 / Dorothee Nitsche

Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Do. 13.9. / 18:25 - 19:25 Uhr / 15 Termine /
54 €

V3715 / Stephanie Schatka

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 11.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 16 Termine /
58 €

V3716 / Sophia Dobers

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 12.9. / 16:50 - 17:50 Uhr / 15 Termine /
54 €

**V3717 / Stephanie Schatka**

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 13.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 16 Termine /
58 €

Fitness-Mix

Mobilisation und gezielte Dehnung des ganzen Körpers mit Musik. Einzelne Muskelgruppen werden sanft trainiert, Körperspannung aufgebaut, das Gleichgewicht geschult. Dabei kommen auch Kleingeräte wie die Body Lastic Bänder und Redondo Plus Bälle zum Einsatz. Das umfangreiche und abwechslungsreiche Workout mit gezielten Übungen für einen starken Rücken macht uns fit für den Alltag. Der abschließende Dehn- und Entspannungsteil rundet die Trainingseinheit ab und sorgt für ein entspanntes Ende.

V3718 / Bärbel Meister

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 10.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine /
54 €

V3719 / Bärbel Meister

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Do. 13.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine /
54 €

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.

V3721 / Birgit Heinemann

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 10.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine /
54 €

V3722 / Heike Schutta

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 10.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine /
54 €

V3723 / Heike Schutta

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Do. 13.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine /
54 €

Fitness & Tanz

Fitnessprogramm mit tänzerischen Elementen

V3725 / Sophia Dobers

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 10.9. / 17:45 - 19:00 Uhr / 15 Termine /
67,50 €

➔ **Fit und gesund mit Orientalischem Tanz**
Siehe Kurs-Nr. V2301, Seite 44

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. 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.

V3729 / Elke Ries

Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Do. 9.8. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3730 / Elke Ries

Bad Karlshafen
Sieburg-Schule, Gallandstr. 24
Mi. 8.8. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Allround-Training

Effektive Ganzkörperkräftigung mit Rückenschmerzprophylaxe, gepaart mit Entspannungstechniken sowie Koordinations- und Beweglichkeitsübungen - alles gebündelt in einem ganzheitlichen Training. Die funktionellen Übungen werden an den individuellen Trainingszustand angepasst und ohne jegliche Geräte durchgeführt, was das eigenständige Fortführen ermöglicht. Benötigt wird lediglich eine Gymnastikmatte."

V3733 / Alexander Hofmann

Wolfhagen
Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
Do. 13.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine /
54 €

Fit und gesund 50 Plus

Ein sanftes, gelenkschonendes Trainingsprogramm für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

V3737 / Alexander Hofmann

Wolfhagen
Wilhelm-Filchner-Schule, Neue Großsporth.,
Kurfürstenstr. 20,
Do. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /
81 €

Dance Workouts

Zumba + Latin Fitness

Dance Fitness

„Der frühe Vogel...tanzt!“

Starte in den Tag mit viel Spaß, Gefühl und mitreißender Musik. Und trainiere so ganz nebenbei den gesamten Körper durch sanfte, kräftigende Übungen und kleine Choreografien. Der Einsatz kleiner Gewichte unterstützt den Muskelaufbau. Entspannt, wohligh und glücklich blickst du dem Tag entgegen.

V3740 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 12.9. / 8:45 - 9:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

Fitness & Zeitgenössischer Tanz

Der Schwerpunkt liegt auf der Ganzkörperfitness, sowie der Förderung von Kraft und Beweglichkeit. Das anspruchsvolle Workout wird mit tänzerischen Elementen und Abfolgen aus dem Zeitgenössischen Tanz kombiniert. Es wird auf tänzerische Bewegungen und Techniken zurückgegriffen, die die Fitness fördern, den Körper in Bewegung bringen und Spaß machen.

V3741 / Rosalie Kubny

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 25.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine /
36 €

Tanzufit

Tanzufit ist ein Kursprogramm mit viel Bewegung, es fördert das Rhythmusgefühl und die Koordination. Mit viel Spaß wird die eigene Ausdauer und Kraft trainiert. Geboten werden abwechslungsreiche Choreographien mit Bewegungen aus verschiedenen Tanzstilen zu rhythmischer, mitreißender Musik. Egal wie alt oder wie fit! Tanzufit ist für alle geeignet, die Spaß und Freude an Tanz und Bewegung haben.

V3742 / Sophia Dobers

Grundkurs
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 13.9. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine /
54 €

V3743 / Sophia Dobers

Aufbaukurs
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 10.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine /
54 €

Aroha

ist ein effektiver Gesundheitskurs im ¾ Takt. Durch ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente werden verborgene Energien freigesetzt. Zudem ist Aroha ein Fett- und Kalorienkiller. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und das Körpergefühl verbessert. Gesäß, Oberschenkel und Bauch werden gefestigt, dabei aber Gelenke geschont und Muskelverspannungen und Stress abgebaut. Speziell für den Kurs komponierte Musik lässt eine besondere Atmosphäre während des Trainings entstehen, die Emotionen anspricht.

Sie können ohne Vorkenntnisse sowie in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen.

V3745 / Nicole Andernach

Vellmar-Niedervellmar
Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 11.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine /
54 €



PowerMoves

Trainiere deinen ganzen Körper und deine Ausdauer, stärke dein Herz-Kreislauf-System und erlebe so ein Gefühl von PARTY! Ohne komplizierte Choreografie, mit leichten Grundschritten tanzen wir uns fit - querbeet durch alle Pop-Rock-Latin-Jazz-Genres. Achtung: Es geht richtig zur Sache!

V3747 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 12.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3748 / Salvatrice Plantera Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Sa. 22.9. / 12:15 - 13:15 Uhr / 13 Termine / 47 €

Zumba®

Sehr wirksames Fitnesstraining mit Choreografien zu lateinamerikanischer Musik. Von der Salsa bis zum Cha-Cha-Cha, unterschiedlichste Tänze sind Grundlage von Intervall-Trainingsseinheiten, die die Koordination fördern und den Körper kräftigen. Das alltägliche Fitnessprogramm ist eine Party! Spontan, impulsiv.....und macht einfach Spaß!

V3750 / Tina Grams, Devi Lange Wolfhagen
Stadhalle, Kurfürstenstr. 22
Di. 11.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

Grund- und Aufbaukurse

V3751 / Ebony Doctor Hofgeismar
Brüder-Grimm-Schule, Glasbau, Würfeltumstr. 9
Do. 13.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

V3752 / Helena Finke Vellmar-Obervellmar
Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Do. 13.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 6.9.

Zumba® Fitness

V3753 / Devi Lange Lohfelden
Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Mo. 10.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 3.9.

Zumba® & Strong-Mix

ist ein Kurs, der das tänzerische Zumba Fitness Training mit dem hochintensiven Strong by Zumba Programm mischt. Mit Choreografien zu lateinamerikanischer Musik und einer unbeschreiblich gigantischen Partystimmung werden vor allem die Koordination, die Beweglichkeit und das Rhythmusgefühl gefördert. Damit dieses Training noch größere Wirksamkeit im Bereich Körperstraffung und Muskelaufbau schafft, werden Übungen aus

dem hochintensiven Intervalltraining eingesetzt. Mit Tempo und perfekt abgestimmten Beats trainieren Sie die Leistung, Kraft, Ausdauer und die Beweglichkeit der Muskeln sowie das Herz-Kreislauf-System. Bei diesem Programm - egal ob Beginner oder Fortgeschrittene- wird man da abgeholt, wo man gerade steht und es werden auch Alternativübungen angeboten, sodass alle mitkommen und jeder an sein persönliches Limit kommt. Bitte eine Isomatte mitbringen.

V3754 / Helena Finke Vellmar-Obervellmar
Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Di. 11.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €
Anmeldung bis: 3.9.

Zumba® Gold

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 Fitnesstrainings!

V3755 / Sonja Rohde Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 19.9. / 17:50 - 18:50 Uhr / 10 Termine / 36 €

V3756 / Sonja Rohde Immenhausen
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hessenweg 16
Di. 18.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 42 €

V3757 / Devi Lange Lohfelden
ab 50 Jahren
Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Mo. 10.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 3.9.

Latin + 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.

V3758 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 12.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3760 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 14.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Latin Dance Moves

Ein Fitnessprogramm mit leichten Choreografien aus dem Latin- und Caribbean Dance. Atmung und Herz-Kreislauf-System werden trainiert. Eingebaute Kräftigungsübungen stärken die Muskeln und steigern die Ausdauer. Move and dance!

V3762 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Do. 13.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Latin Fitness 50 +

Lateinamerikanische Rhythmen, Bewegung und Tanz sind Basis dieses Ganzkörpertrainings, das Ihren Fitnessstand aufbaut, Koordination und Kondition verbessert und Ihr Bewegungsspektrum erweitert. Lassen Sie sich entführen in eine wohltuende Mischung mitreißender tänzerischer Lebensfreude und systematischem Fitnesstrainings!

V3763 / Stefanie Früchtenicht Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 14.9. / 10:40 - 11:40 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3764 / Stefanie Früchtenicht Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 14.9. / 11:45 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685
www.vhs-region-kassel.de



Bodyforming/ Aerobic

Body Workout

Am Ende eines Tages nochmal richtig auspowern.....Schweiß statt Sofaschwere, Glückshormone statt Lethargie.

Dieses effektive Ganzkörpertraining zu angesagter, mitreißender Musik kräftigt die Muskulatur, strafft das Bindegewebe, steigert die Ausdauer, regt den Fettstoffwechsel an und formt so deine Figur. Genieß den Spaß an Bewegung und fühl Dich rundum wohl!

V3767 / Daniela Simart

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 22.8. / 18:10 - 19:25 Uhr / 18 Termine / 81 €

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.

V3771 / Birgit Heinemann

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 12.9. / 11:00 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Fatburning

Die körpereigene 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!

V3772 / Birgit Heinemann

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 12.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

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!

V3773 / Dorothee Nitsche

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 10.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

V3774 / Martina - Beate Seidel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 12.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Salsa Aerobic

Motivierendes Ganzkörpertraining zu latein-amerikanischen Rhythmen. Nach kurzem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus dem Salsa und Latin Dance mit Aerobic-elementen vielfältig kombiniert. Ein entspannendes Cool-Down beendet die Stunde.

V3777 / Stephanie Schatka

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 13.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 16 Termine / 58 €

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.

V3778 / Petra Bublak

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 27.9 / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine einschließlich 11.10. / 43,50 €
Anmeldung bis: 17.9.

Fatburner - Bodyforming

Das effektive Körpertraining mit Musik und kleinen Choreographien kurbelt enorm die Fettverbrennung an und strafft gleichzeitig die Figur - ohne Schnaufen und aus der Puste zu kommen - aber mit viel Schwitzen und Spaß. Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

V3779 / Petra Bublak

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 27.9 / 18:35 - 19:35 Uhr / 12 Termine einschließlich 11.10. / 43,50 €
Anmeldung bis: 17.9.

Energy Dance®

Energy Dance®

Gesundheitssport durch Bewegungs- und Beweglichkeitstraining

Energy Dance® bewirkt die Stärkung von Ausdauer, Kraft, Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit, Dehn- und Entspannungsfähigkeit. Auch Ihre Stimmung wird positiv beeinflusst.

V3785 / Doris Bouhaka

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 27.8. / 16:20 - 17:50 Uhr / 15 Termine / 81 €

V3786 / Doris Bouhaka

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 27.8. / 17:55 - 19:25 Uhr / 15 Termine / 81 €

V3787 / Doris Bouhaka

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 27.8. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

V3788 / Doris Bouhaka

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 30.8. / 8:30 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

Schwimmen und Aqua-Fitness

→ Schwimmen für Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern siehe Seite 152
Schwimmen für Kinder, siehe Seite 153

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.

V3800 / Veronika Humburg

Schwimmernkurs für Erwachsene

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 7.8. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel.: 05671-50 00 79 und 05671-8 18 13.

+ Eintritt Hallenbad

Schwimmen für Frauen

„Trau dich!“

Sich spielerisch ans Wasser gewöhnen und Schritt für Schritt mit diesem Element vertraut werden. Bitte eine Bademütze mitbringen. Gruppengröße 8 - 10.

V3807 / Janna Kunde

Kassel

Wilhelmsgymnasium, Kunoldstr. 51, Schwimmbad
Do. 13.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 60 €



Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist ein mit Musik durchgeführtes Ganzkörperprogramm im Tiefwasser und Flachwasser zur Förderung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit sowie der Koordination. Der Auftrieb im Wasser macht das Aqua-Fitnesstraining besonders gelenkschonend und entlastet die Wirbelsäule.

V3810 / Anna Gesine Neuber

Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 10.9. / 17:30 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 3.9.
+ Eintritt Hallenbad

V3811 / Anna Gesine Neuber

Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 10.9. / 18:20 - 19:05 Uhr / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 3.9.
+ Eintritt Hallenbad

V3812 / Sharon Welker

Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 24.9. / 19:10 - 19:55 Uhr / 11 Termine / 32 €
Anmeldung bis: 14.9.
+ Eintritt Hallenbad

V3813 / Sharon Welker

Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 24.9. / 20:00 - 20:45 Uhr / 11 Termine / 32 €
Anmeldung bis: 14.9.
+ Eintritt Hallenbad

V3814 / Hajnalka Monostori Gerane

Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 11.9. / 17:30 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 3.9.
+ Eintritt Hallenbad

V3815 / Hajnalka Monostori Gerane

Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 11.9. / 18:20 - 19:05 Uhr / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 3.9.
+ Eintritt Hallenbad

V3816 / Hajnalka Monostori Gerane

Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 11.9. / 19:10 - 19:55 Uhr / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 3.9.
+ Eintritt Hallenbad

V3817 / Hajnalka Monostori Gerane

Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 11.9. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 3.9.
+ Eintritt Hallenbad

V3818 / Sharon Welker

Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 14.1. / 19:00 - 19:45 Uhr / 4 Termine / 12 €
Anmeldung bis: 14.12.
+ Eintritt Hallenbad

V3819 / Hajnalka Monostori Gerane

Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 15.1. / 19:00 - 19:45 Uhr / 4 Termine / 12 €
Anmeldung bis: 14.12.
+ Eintritt Hallenbad

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging mit dem Auftriebsgürtel im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt entlastet die Wirbelsäule, Gelenke und Sehnen. Das Training gegen den Wasserwiderstand führt zu einer Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates, fördert die Beweglichkeit und das Herz-Kreislaufsystem. Ein Ganzkörper-Work-out im Wasser bei motivierender Musik und mit viel Spaß!

V3820 / Ute Mader

Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Mi. 12.9. / 19:00 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 51 €
Anmeldung bis: 3.9.
+ Eintritt Hallenbad

V3821 / Ute Mader

Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Mi. 12.9. / 19:45 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 51 €
Anmeldung bis: 3.9.
+ Eintritt Hallenbad

Wassergymnastik

Kräftigende und ausgleichende Gymnastik im Wasser zur Verbesserung der körperlichen Befindlichkeit und des Lebensgefühls.

V3825 / Ulla Troe

Kassel
Auebad, Auedamm 21
Fr. 14.9. / 11:15 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 65,50 €
+ Eintritt Schwimmbad

Nordic Walking/ Lauftraining

Nordic Walking

Mit diesem Ganzkörperbewegungsprogramm schulen Sie Koordination, Ausdauer und Kraft. Bis zu 90 % der gesamten Körpermuskulatur können bei korrekter Ausführung angesprochen werden. Der Stoffwechsel und das Herzkreislaufsystem werden angeregt. Geeignet für Menschen aller Altersklassen und Fitnessstände. Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

V3839 / Harald Ehrhardt

Baunatal-Großenritte
Wasserwerk, Trineweg
Do. 6.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 50,50 €
Anmeldung bis: 31.8.

Frauen-Lauftreffs

Qualität statt Quantität! Im Vordergrund steht die Verfeinerung der Lauftechnik, die gemeinsam in Form von Lauf-ABC und verschiedenen Fahrtspielen trainiert wird. Gelaufen wird im „Schuddeltempo“, so schnell, wie es geht, und so langsam, wie es braucht, um sich dabei noch unterhalten zu können.

V3852 / Kassel

Für Einsteigerinnen
Für Frauen, die 10 Minuten durchlaufen können und ungern allein laufen.
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Treffpunkt: Haupteingang
Mo. 17.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

**V3853 / Claudia Kisling**

Aufbaukurs

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Treffpunkt:
Haupteingang
Mo. 2.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine /
54 €

V3854 / Claudia Kisling

Aufbaukurs

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Treffpunkt:
Haupteingang
Di. 18.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine /
54 €

**Vom kurzen Lauf zum langen Lauf,
den Halbmarathon im Blick***Lauftreff*

Vom kurzen Lauf zum langen Lauf, das ist das Ziel. Ein gemeinsames Training soll euch motivieren und darauf vorbereiten, auch längere Strecken zu laufen. Wer möchte, kann mit dieser Vorbereitung sogar einen Halbmarathon in Angriff nehmen. Wenn ihr bereits um die 45 bis 60 Minuten am Stück laufen könnt, ist es für euch genau das Richtige. 12 Laufeinheiten in unterschiedlichen Intensitäten sind vorgesehen. Vom Wohlfühl-Tempo bis hin zum Fahrtenspiel, Intervalltraining und dem Lauf-ABC ist alles dabei. Wir treffen uns an unterschiedlichen Orten und laufen meist 90 Minuten zusammen, zum Schluss hin werden die Einheiten länger. Ein genauer Orts- und Zeitplan wird im Kurs bekanntgegeben.

V3857 / Michael Schütze**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Treffpunkt:
Haupteingang
Do. 20.9. / 18:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine /
76 €

Sport**Tennis-Fitness***Tennisplatz statt Fitness-Studio!*

Spezielle Übungen für Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbunden mit viel Tennisspiel.

Schläger, Schuhe und Bälle können auch vor Ort ausgeliehen werden.

Auch für Tennisanfänger geeignet.

V3860 / Manfred Dockhorn, DTB-B und zertifizierter Tennis-Cardio Trainer Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62

Sa. 20.10. / 12:30 - 14:00 Uhr / 10 Termine /
120 €

incl. Platzgebühr

OutdoorBodyPower

Raus aus der Comfort-Zone! Bestform ist angesagt!

Nach einem kurzem WarmUp geht es direkt über zu verschiedenen Cardio- und Kräftigungsübungen aus dem High-Intensive-Intervall-Training (H.I.I.T.) wie z.B. Tabata, freelatics oder Outdoor-Circle mit funktionellen Ganzkörper-Kraftausdauerübungen. Cooldown und Stretching beschließen das Intensivprogramm. Jetzt wirst du auf jeden Fall wissen, was du getan hast :-)

V3862 / Lisa Wahl**Kassel**

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke
Heinrich-Heine-Str.
Mo. 10.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 8 Termine /
29 €

**Muskelaufbau an Geräten für
Senioren von 50 - 100**

mit Anleitung und Beratung bei individueller Trainingsgestaltung, um dem natürlichen Muskelabbau und der Osteoporose im Alter entgegenzuwirken sowie Lebensqualität und Wohlbefinden zu fördern.

V3867 / Rolf Blauert**Kassel**

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-
Roosen-Str. 5
Di. 11.9. / 9:00 - 10:00 Uhr / 15 Termine /
54 €
+ Nutzung der Geräte 25 EUR an Kursleiter

V3868 / Rolf Blauert**Kassel**

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-
Roosen-Str. 5
Di. 11.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine /
54 €
+ Nutzung der Geräte 25 EUR an Kursleiter

V3869 / Rolf Blauert**Kassel**

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-
Roosen-Str. 5
Do. 13.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine /
54 €
+ Nutzung der Geräte 25 EUR 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.

V3870 / Olaf Käding**Espenau**

Fitness- und Wellnessstudio Multipoint,
Heinestr. 4
Do. 20.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 17.9.
+ Raum- und Gerätenutzung: 20 €

Indoor-Cycling

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Kondition.

V3871 / Rolf Blauert**Kassel**

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-
Roosen-Str. 5
Fr. 14.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine /
54 €
+ Nutzung der Geräte 25 EUR an Kursleiter

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.

V3875 / Mario Bär**Lohfelden**

Söhreschule, Lange Str. 51
Mo. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /
54 €

V3876 / Stefan Pless**Lohfelden**

Söhreschule, Lange Str. 51
Mo. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /
54 €

Ernährung**Kochen****Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche***Grundkurs*

Basierend auf den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Ernährung, werden mit gängigen Lebensmitteln köstliche Gerichte gezaubert, die alle Sinne ansprechen, denn Genuss steht im Vordergrund. Und auch im Kochen weniger Geübte werden Spaß an den leichten, alltagstauglichen Gerichten finden. Erleben Sie, welchen positiven Einfluss diese Küche auf Ihr Wohlbefinden hat.

V3904 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)**Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-
Allee 33
Mi. 16.1. / 18:00 - 21:30 Uhr / 3 Termine / 38 €
Anmeldung bis: 19.12.
+ Lebensmittelumlage

➔ In Balance mit den 5 Elementen der
TCM, siehe auch Kurs V3058, Seite 75



Ayurvedische Herbstküche

Tagesseminar

Gesund und genussvoll essen aus Lebenslust und Liebe zu sich selbst! Ayurvedisches Kochen ist immer auch ein Fest für die Sinne: Gewürze - Juwelen der ayurvedischen Küche, Teeträume, individuelle Kräutertees für Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs werden Sie bekannt gemacht mit einigen Grundlagen der indischen und ayurvedischen Küche.

Es werden leichte Herbstmenüs vorgestellt, mit denen man gut durch die Herbstzeit kommt und allerlei Krankheiten vorbeugen kann (z. B. Arthrose, Rheuma, Schleimbildung). Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behältnisse für nichtverzehrte Speisen mitbringen!

V3907 / Arjan Pal Singh Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Sa. 29.9. / 11:00 - 16:15 Uhr / 22 €
Anmeldung bis: 17.9.
+ Lebensmittelumlage 10 EUR

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

V3908 / Susanne Conrad-Schenker Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mo. 17.9. / 18:30 - 21:30 Uhr / 5 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 10.9.
+ Lebensmittelumlage

Gesund und lecker - Wildkräuter auf den Tisch

Tagesseminar

Auch jetzt im Herbst findet man noch viele essbare Wildkräuter. Sie enthalten meist mehr Vitalstoffe als angebautes Obst und Gemüse und können unser Immunsystem auf die heranannahende Erkältungszeit vorbereiten. Auf einer Exkursion lernen wir viele von ihnen an ihren natürlichen Standorten kennen, sammeln sie in Körben und bereiten anschließend aus ihnen ein gesundleckereres Kräutermenü zu.

V3910 / Tanja Tempel Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Küche, Zum Steinborn 1
Sa. 20.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 17 €
Anmeldung bis: 8.10.
+ Lebensmittelumlage

➔ Siehe auch Exkursion „Baumheilkunde und mystische Geschichten“, V3083, Seite 76

1, 2, 3 und fertig! - Teil 4: neue Rezepte

Schnelle und leichte Küche

Wir kochen leichte Gerichte: Leicht und schnell zuzubereiten für Kochanfänger und Eilige im Alltag. Aber auch leicht im Sinne: gut für Wohlfühlfigur und zum Abnehmen geeignet. Jedes Gericht besteht aus max. 3 Zutaten, die frisch eingekauft werden. Alle übrigen stammen aus einem überschaubaren Grundvorrat, der länger haltbar ist. „1, 2, 3 - ran an die Töpfe“!

V3911 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM) Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mi. 7.11. / 18:00 - 21:30 Uhr / 2 Termine / 25,50 €
Anmeldung bis: 29.10.
+ Lebensmittelumlage

Männer an den Herd!

Gemeinsam kochen, neue Rezepte entwickeln, gemeinsam genießen. Einfach, deftig und mit Pfiff. Suppen, Salate, Eintöpfe, raffinierte Gemüsezubereitungen..... und natürlich Fisch und Fleisch.

V3913 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Do. 17.1. / 18:00 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 43,50 €
Anmeldung bis: 10.1.
+ Kosten für Lebensmittel an Kursleitung

Herbstlich willkommen!

Zum Ausklang des Sommers kommen die frischen Lebensmittel auf den Tisch, die der Herbst hergibt. Kartoffel, Kohl, Kürbis, Apfel & Co. Vom Irish Stew über Kartoffelauflauf, bis zur italienische Kürbissuppe.

V3914 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Do. 13.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 54 €
+ Kosten für Lebensmittel an Kursleitung

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.

V3915 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Do. 1.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 25.10.
+ Kosten für Lebensmittel an Kursleitung

Internationale Küche

World-wide- food

Tagesseminar

Werfen wir einen Blick in die Küchen und Speisekammern aller fünf Kontinente. Wir lassen uns durch besondere Geschmackserlebnisse überraschen.

V3921 / Edelgard Geitz Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)
Do. 25.10. / 17:30 - 20:30 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 15.10.
+ Lebensmittelumlage

Vegetarische Mittelmeerküche

Auch ohne Fleisch und Fisch bietet die Küche der Mittelmeer-Regionen eine breite Vielfalt von aromatischen Gerichten, die zum Genießen einladen. Wir schauen in die mediterranen Töpfe, verwenden landestypische Gewürze und holen uns von Vorspeisen bis Dessert den Flair des Südens auf den Teller.

V3922 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM) Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mi. 19.9. / 18:00 - 21:30 Uhr / 2 Termine / 25,50 €
Anmeldung bis: 12.9.
+ Lebensmittelumlage

Authentische italienische Küche - leicht und schmackhaft zubereitet

Tagesseminar

Kulinarische Entdeckungen der italienischen Gaumenfreuden führen uns im Süden des Landes zu aromatischen, fruchtigen Salaten aus Fenchel und Orange sowie gefüllten Sardinen, Reisbällchen oder würzigen Capanata aus Aubergine, Sellerie, Tomate und Olive. Lassen Sie sich überraschen von der Vielfalt der italienischen Speisen. In Gruppen bereiten Sie ein 4-Gang Menü mit überwiegend italienischen Lebensmitteln zu. Die korrespondierenden Weine können gegen ein separates Entgelt verkostet werden. Zum krönenden Ab-



schluss des Menüs wird ein klassischer Espresso gereicht.

Die Lebensmittelumlage kann bei Fleisch- und Fischeinsatz höher ausfallen.

Bitte 4 Geschirrhandtücher, Topflappen, Messer und Lebensmittelbehälter mitbringen.

V3923 / Annette Grigoleit

Kurs 20

Vellmar

Ahnatschule, Mittelring 20

Mo. 29.10. / 17:30 - 22:00 Uhr / 20,50 €

Anmeldung bis: 22.10.

+ Kopien 0,50 EUR

+ Lebensmittelumlage 12,50 EUR

V3924 / Annette Grigoleit

Kurs 21

Vellmar

Ahnatschule, Mittelring 20

Mo. 5.11. / 17:30 - 22:00 Uhr / 20,50 €

Anmeldung bis: 29.10.

+ Lebensmittelumlage 12,50 EUR

+ Kopiekosten 0,50 EUR

Syrisch-arabische Küche

Genuss aus dem Orient

Tagesseminar

Tauchen Sie ein in die magische orientalische Welt. Auf Ihrer Reise in die abwechslungsreiche arabische Küche verrät Ihnen unser Kursleiter seine Koch-Geheimnisse. Sie werden aus frischen Zutaten und speziellen Kräutern ein leckeres syrisches 3-Gänge-Menü zaubern.

V3926 / Mohammed Sallam

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 24.10. / 18:30 - 21:30 Uhr / 13,50 €

Anmeldung bis: 15.10.

+ Lebensmittelumlage

V3927 / Mohammed Sallam

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 21.11. / 18:30 - 21:30 Uhr / 13,50 €

Anmeldung bis: 12.11.

+ Lebensmittelumlage

Persisch Kochen

Tagesseminar

Die persische Küche gilt als die französische Küche des Orients. Sie ist weniger knoblauchorientiert als die türkische, nicht so scharf wie die indische und sie richtet sich bis heute nach den Lehren Zarathustras, der Speisen in „warme“ und „kalte“ einteilt. Ein Prinzip, das auch in asiatischen Kulturen zu finden ist.

V3928 / Ali Moshiri

Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände) Sa. 17.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 5.11.

+ Lebensmittelumlage

Thai-Food-Lovers

Tagesseminar

Die thailändische Küche hat den berechtigten Ruf, eine der besten Küchen der Welt zu sein. Sie zeichnet sich besonders durch ihre fri-

schen, gesunden Zutaten und nicht zuletzt durch ihre enorme Schärfe durch den Thailändischen Chili „Thai: Prik“ aus. Chili ist bei vielen thailändischen Speisen eine grundlegende und ausgesprochene gesundheitsfördernde Zutat. So auch beim Grünen Thai - Curry mit Hähnchen in würziger Kokosmilch(suppe). Ein aromatisches Gericht mit milder Schärfe, das wir gemeinsam zubereiten werden. Willkommen sind alle Thai-Food-Lovers und die, die es werden wollen.

V3930 / Surangkana Lapnitiporn

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 17.10. / 18:00 - 21:30 Uhr / 16 €

Anmeldung bis: 8.10.

+ Lebensmittelumlage

Chinesische Küche

So bunt und vielfältig wie China ist auch die chinesische Küche. Ob scharf oder mild, süß oder sauer - lernen Sie die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, Essgewohnheiten, Zubereitungsarten und Lebensmittel kennen sowie den Einsatz exotischer Kräuter und außergewöhnlicher Gewürze der originalen chinesischen Küche. Zubereitet werden unkomplizierte und alltagstaugliche Gerichte. Im Mittelpunkt steht der Spaß am gemeinsamen Kochen und Genießen.

An einem Samstag ist der gemeinsame Besuch eines Asienladens vorgesehen.

V3931 / Wei Wu

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Di. 6.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 49 €

Anmeldung bis: 28.10.

+ Kosten für Lebensmittel an Kursleitung

Hot Pot

Tagesseminar

Das „chinesische Fondue“, ist in China weit verbreitet und ein wunderbarer Genuss: gesellig, warm und leicht bekömmlich. Man sitzt mit Familie oder Freunden stundenlang zusammen, isst und redet. Für den Hot Pot wird eine leckere Brühe auf dem Rechaud (Wärmegerät) am Kochen gehalten. Gegart wird am Tisch: u.a. Gemüse, Fleischstücke, Tofu, Teigtaschen, die anschließend in pikanter oder scharfer Soße getunkt oder einfach pur verzehrt werden.

Bitte mitbringen: Getränk, kleines Küchenmesser

V3932 / Xiangzhen Li

Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28, Küche

Do. 8.11. / 17:00 - 21:00 Uhr / 16,50 €

Anmeldung bis: 29.10.

+ Lebensmittelumlage

Indische Gaumenfreuden

Tagesseminar

Die Kursleiterin indischer Herkunft stellt kulinarische Spezialitäten aus ihrem Heimatland vor, die auch unsere Gaumen und Augen er-

freuen. Im Mittelpunkt steht die Zubereitung der Gerichte nach Originalrezepten, aber auch Informationen über Land und Leute kommen nicht zu kurz.

V3935 / Gloria Lal

Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)

Sa. 20.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 8.10.

+ Lebensmittelumlage

Vegane indische Küche

Tagesseminar

Sie entdecken neue Produkte und Zubereitungsarten und lernen, auf welche Nährstoffe Sie bei veganer Zubereitung achten müssen. Wir kochen gemeinsam schmackhafte und gesunde Gerichte, die sich im Alltag leicht zubereiten lassen. Der Kurs richtet sich an Personen, die begonnen haben sich vegan zu ernähren, die den Konsum tierischer Produkte reduzieren möchten oder die an Laktoseintoleranz oder zu hohen Cholesterinwerten leiden.

V3939 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 17.11. / 11:00 - 16:15 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 5.11.

+ Lebensmittelumlage

Vegetarische Koreanische Küche

Tagesseminar

Sie sind überzeugter Vegetarier? Oder an gesunder Ernährung interessiert? Und als neugieriger Feinschmecker gespannt auf exotische Gaumenfreuden? Lassen Sie sich auf eine kulinarische Reise entführen, auf der Sie die Zubereitung von koreanischen Pfannkuchen, Kimchi, Bibimbap, Glasnudelsalat, Maultaschen und Eintopf kennenlernen.

Auch bei gesundheitlichen Problemen wie Diabetes und erhöhtem Cholesterinspiegel ist dieser Kurs zudem besonders zu empfehlen.

V3940 / Joong-Hee Kim

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Di. 30.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 21.10.

+ 12 EUR für Lebensmittel an Kursleitung

+ das Lieblingsmesser, scharf

Sushi

Tagesseminar

Sie lernen Grundlagen und Varianten der Sushi-Zubereitung kennen und erhalten Informationen über die Geschichte und Tradition dieser weltweit beliebten japanischen Speise.

V3941 / Joong-Hee Kim

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Di. 25.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 14 €

+ 12 EUR für Lebensmittel an Kursleitung

+ das Lieblingsmesser, scharf



Sushi- Spezialitäten

Tagesseminar

Sushi-Fisch und -Meeresfrüchte frisch und ursprünglich genießen! Mit feinen Zutaten, in Reis und Algen lecker verpackt und mit Soja-soße oder Wasabi-Paste verfeinert, ist Sushi der Inbegriff asiatischer Meeresküche und bietet jedem Feinschmecker ungewöhnliche, exotisch-scharfe Geschmackserlebnisse. Bitte mitbringen: Getränk und scharfes Küchenmesser.

V3943 / Xiangzhen Li Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32
Di. 23.10. / 18:00 - 21:30 Uhr / 16 €
Anmeldung bis: 15.10.
+ Lebensmittelumlage und Sushimatte 15 EUR

Koreanische Königsküche

Tagesseminar

Die Krönung der koreanischen Küche ist die königliche Palastküche, die besonders durch das Surasang (Anordnung der Speisen auf verschiedenen Tafeln) nachhaltigen Eindruck hinterlässt und viel Interesse in der kulinarischen Welt weckt. Tauchen Sie ein in die Geschichte und Tradition der gehobenen koreanischen Küche.

V3944 / Joong-Hee Kim Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Di. 4.12. / 18:00 - 21:00 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 25.11.
+ 12 EUR für Lebensmittel an Kursleitung
+ das Lieblingsmesser, scharf

Pralinenwerkstatt

Torten- und Gebäckdekor

Pralinen und Schokoladen

Kleine Köstlichkeiten für's große Glück

Tagesseminar

Zart schmelzende Trüffel, knackige Schokolade, butterweiches Konfekt: Die süßen Kleinigkeiten zergehen auf der Zunge und zaubern ein Lächeln auf das Gesicht jedes Pralinenliebhabers. Für diesen Moment der Glückseligkeit lohnt sich auch der Aufwand der Herstellung. Liebevoll verpackt nehmen wir sie mit nach Hause und genießen.

V3949 / Bärbel Schaake Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)
Sa. 24.11. / 14:00 - 17:00 Uhr / 12,50 €
Anmeldung bis: 12.11.
+ Lebensmittelumlage

Trendy Fondant Motivtorten einfach selbst gestalten

Grundkurse

Tagesseminar

Sie erlernen das Vorbereiten und Eindecken einer Torte oder eines Dummies mit Fondant sowie die Unterschiede und Anwendungszwecke von Fondant, Rollfondant, Blütenpaste und Modellierpaste. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks um positive Ergebnisse zu erzielen.

Vermittelt wird die Herstellung und Verarbeitung einer Ganache oder Buttercreme um eine Torte fachgerecht einzustreichen und mit Fondant einzudecken, das Marmorieren, Einfärben und alles, was Sie im Umgang mit den Materialien berücksichtigen und wissen sollten. Außerdem werden Ihnen verschiedene Dekotechniken und die dafür erforderlichen Werkzeuge und Materialien gezeigt. Natürlich gestalten Sie Ihre Torte nach eigener Idee und Vorstellung. Gerne können Sie sich im Vorfeld überlegen, nach welchem Motto oder Motiv Sie Ihre Torte gestalten möchten.

Sie können entweder Ihren selbst gebackenen Kuchen (sollte einen Durchmesser von 20 cm bis max. 26 cm und eine Höhe von mindestens 7 cm haben, und sehr gerade und stabil sein) zum Dekorieren mitbringen oder Sie informieren uns vor Kursbeginn, dass Sie einen Torten Dummy (Kosten: 5 EUR) möchten. Kleingruppe.

Da Fondant sehr anfällig für Flusen und Fusseln ist, bitte möglichst fusselfreie, weiße Kleidung tragen.

Bitte mitbringen: Tortencontainer zum Transport Ihres Kunstwerkes, eine weiße Schürze bzw. weißes T-Shirt.

V3950 / Angelika Christophi Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 13.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 51,50 €
Anmeldung bis: 1.10.
+ Materialkosten: ca. 25 EUR

V3951 / Angelika Christophi Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 10.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 51,50 €
Anmeldung bis: 29.10.
+ Materialkosten: ca. 25 EUR

Torten dekorieren - Winterblumen & Co. Weihnachtsstern Special

Tagesseminar

Sie erlernen die Herstellung von Blumen und Beeren mit Blütenpaste, die von echten Blumen kaum zu unterscheiden sind. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, Blüten und Blätter auf Draht anzufertigen und kennen die Grundtechniken zur Herstellung von Zuckerblumen.

Selbstverständlich nehmen Sie Ihr Kunstwerk mit nach Hause. Kleingruppe.

Da die Blütenpaste sehr anfällig für Flusen und Fusseln ist, möglichst fusselfreie, weiße Kleidung tragen.



Bitte mitbringen: einen Behälter zum sicheren Transport Ihrer Werke, eine weiße Schürze oder weißes T-Shirt.

V3952 / Angelika Christophi Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 1.12. / 10:00 - 17:00 Uhr / 51,50 €
Anmeldung bis: 19.11.
+ Materialkosten: 28 EUR

Weinseminare

Weintalk Wein & Wild

Tagesseminar

Weintalk mit Häppchen, 24 € pro Person
Anmeldung Weinladen Schluckspecht unter
0561-12 628 oder 0561-50 397 202

V3965 / Kassel

Weinzentrum, Oberzwehrener Str. 26
Mi. 17.10. / 19:30 - 22:00 Uhr

Weintalk Große Rote

Tagesseminar

Weintalk mit Häppchen, 29 € pro Person
Anmeldung Weinladen Schluckspecht unter
0561-12 628 oder 0561-50 397 202

V3966 / Kassel

Weinzentrum, Oberzwehrener Str. 26
Mi. 7.11. / 19:30 - 22:00 Uhr



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 110 können Sie eine erste Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkompetenzen vornehmen. Darüber hinaus beraten wir Sie persönlich und unterstützen Sie dabei, auch während des laufenden Semesters den für Sie passenden Kurs zu finden. Unter www.vhs-region-kassel.de in der Rubrik Downloads stellen wir Einstufungstests zur Verfügung und beraten Sie anhand der Ergebnisse.

Für Zertifikatsprüfungen sind wir Ihre Ansprechpartner.



Ansprechpartner/-innen

Italienisch | Spanisch | Altgriechisch | Althebräisch | Arabisch | Bengalisch | Chinesisch | Dänisch | Finnisch | Hindi | Japanisch | Latein | Neugriechisch | Niederländisch | Norwegisch | Persisch | Polnisch | Portugiesisch | Punisch | Russisch | Schwedisch | Tschechisch | Türkisch | Gebärdensprache | telc Fremdsprachenzertifikate | Mehrsprachigkeit

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

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

Englisch | Französisch

Bernhard Wolff, Hofgeismar
Tel. 0561-1003 2223 | bernhard-wolff@landkreiskassel.de

Kerstin Gück, Hofgeismar
Tel. 0561-1003 2224 | kerstin-gueck@landkreiskassel.de

Deutsch als Fremdsprache

Graziella Rode, Kassel

Katharina Hecht
katharina-hecht@landkreiskassel.de

Heiko Griesel
Tel. 05692-987 3205 | heiko-griesel@landkreiskassel.de

Elvira Gebauer
Tel. 0561-1003 1663 | elvira-gebauer@landkreiskassel.de

Marco Hellwig
Tel. 0561-1003 1664 | marco-hellwig@landkreiskassel.de

Stephanie Reuter
Tel. 0561-1003 1662 | stephanie-reuter@landkreiskassel.de

Sabine Weigelt-Scharla
Tel. 0561-1003 1099 | sabine-weigelt-scharla@landkreiskassel.de



Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen (GER)

vhs-Sprachkurse und unsere telc Prüfungen (www.telc.net) orientieren sich am Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

Der GER ist eine Basis für die Entwicklung von Lehrplänen, Prüfungen, Lehrwerken usw. in ganz Europa. Er unterscheidet sechs Kompetenzstufen und beschreibt, was Lerner auf jeder Stufe ausdrücken und verstehen können. In allen vhs-Sprachkursen werden Lehrwerke genutzt, die nach dem GER gegliedert sind.

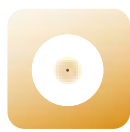
Der GER beschreibt sechs international vergleichbare Stufen, pro Niveaustufe wird der Besuch von 120 – 200 Unterrichtsstunden empfohlen:

A1 und A2: Elementare Sprachverwendung

B1 und B2: Selbstständige Sprachverwendung

C1 und C2: Kompetente Sprachverwendung

Nach Abschluss dieser Stufen können Sie ...



HÖREN



LESEN



REDEN



SCHREIBEN

A1

Vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern.

Sich in knappen Worten verständigen.

Eine kurze, einfache Postkarte schreiben oder auf Formularen Namen, Adressen usw. eintragen.

A2

Das Wesentliche in kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen verstehen.

Kurze einfache Texte lesen.

Sich mit einfachen Sätzen in Alltagssituationen verständigen.

Kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben.

B1

Die Hauptinformationen in den Themenbereichen Arbeit, Schule, Freizeit verstehen.

Texte verstehen, in denen sehr gebräuchliche Alltags- und Berufssprache vorkommt.

An Gesprächen über Familie, Hobbys oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.

Einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben.

B2

Längeren Redebeiträgen und Fernsehsendungen folgen, wenn Sie mit dem Thema vertraut sind.

Artikel, Berichte und zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.

Sich spontan und fließend verständigen.

Detaillierte Texte schreiben, z.B. Berichte, und darin einen Standpunkt argumentativ vertreten.

C1

Ohne Mühen Redebeiträge, Fernsehsendungen verstehen.

Lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.

Sich spontan, fließend, flexibel und präzise ausdrücken.

Sich klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte ausdrücken und dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.

C2

Ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.

Alle Texte mühelos lesen.

Sich mühelos an allen Gesprächen beteiligen. Sie sind mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut.

Anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen und Fachtexte sowie literarische Werke zusammenfassen und besprechen.

Grundlage der Tabelle: www.telc.net

Sie können bei der vhs Region Kassel telc-Sprachprüfungen jeder Niveaustufe ablegen. Informationen über unser Prüfungsangebot in der Sprache Deutsch erhalten Sie ab Seite 130 und bei der Programmleiterin Graziella Rode. Gerne beraten wir Sie im Vorfeld zur Entscheidung des Niveaus Ihrer Prüfung und bieten Ihnen die Möglichkeit der gezielten Prüfungsvorbereitung.

Es besteht die Möglichkeit, Einzelprüfungen nach Vereinbarung zu beantragen. Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung einer Einzelprüfung mindestens vier Wochen vor dem Prüfungstag erfolgen muss.

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.vhs-region-kassel.de oder www.telc.net.



Englisch für den Beruf

Business English A2

Mit diesem Kurs sind Sie auf dem sicheren Weg in die englische Sprache. Alles ist darauf ausgerichtet, dass Sie zeitsparend, praxisorientiert und effizient in einer kleinen Gruppe Englisch für Ihren beruflichen Alltag lernen. Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Business English for Beginners A2, ab Lektion 1.

Max. 7 Teilnehmende.

V4006 / Heinz-Jürgen Weber

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 123 €

Business English B1

Dieser Kurs vermittelt Teilnehmenden mit guten Vorkenntnissen grundlegende Kenntnisse und Sprachfertigkeiten für den beruflichen Alltag.

Wir erarbeiten die Grundlagen für den schriftlichen und mündlichen Gebrauch in alltäglichen Situationen am Arbeitsplatz, z.B. Telefongespräche sowie Gespräche mit Kunden und Kollegen führen, E-Mails verfassen und beantworten u.a.

Basis for Business B1, ab Lektion 1.

V4008 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Di. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4013 / Dr. Sarah Thelen

Dieser Kurs vermittelt Teilnehmenden mit guten Vorkenntnissen grundlegende Kenntnisse und Sprachfertigkeiten für den beruflichen Alltag.

Wir erarbeiten die Grundlagen für den schriftlichen und mündlichen Gebrauch in alltäglichen Situationen am Arbeitsplatz, z.B. Telefongespräche sowie Gespräche mit

Kunden und Kollegen führen, E-Mails verfassen und beantworten u.a.

Basis for Business B1, ab Lektion 3.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4015 / Emma Runkel

Aside from using our English book, this course will also be your Business English Club B1, where you can talk, discuss and have fun.

The group decides on the reading material.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Do. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Business English am Samstagvormittag B1/B2

This course will help you improve your ability to communicate in a wide range of business situations.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Max. 7 Teilnehmende.

V4016 / Nilda Daniel-Christ

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Sa. 20.10. / 10:00 - 13:00 Uhr

Sa. 3.11. / 10:00 - 13:00 Uhr

Sa. 10.11. / 10:00 - 13:00 Uhr

Sa. 17.11. / 10:00 - 13:00 Uhr

Sa. 1.12. / 10:00 - 13:00 Uhr

Sa. 8.12. / 10:00 - 13:00 Uhr

Sa. 19.1. / 10:00 - 13:00 Uhr

7 Termine / 143 €

Business English B2

This course offers practice in reading, speaking and listening for general Business English. You can join in and call this your Business English Club B2. We'll talk, discuss and have fun.

The group decides on the reading material.

V4019 / Emma Runkel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Do. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4022 / Ingrid Homolla

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 12.9. / 14:00 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4025 / Gloria Lal

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 6/7.

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103
Mo. 10.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4026 / Nilda Daniel-Christ

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 8.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 19.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch für Senioren A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch trainieren wir das freie Sprechen in typischen Urlaubssituationen.

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

V4031 / Jeanette Bahnmann

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch trainieren wir das freie Sprechen in typischen Urlaubssituationen.

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 13.9. / 14:30 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4032 / Klaus Echtermeyer

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

Vellmar-West

Familienbildungsstätte „Sternschnuppe“, Lüneburger Str. 12b

Di. 11.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

V4035 / Nilda Daniel-Christ

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.2, ab Lektion 5.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 21.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch für Senioren Refresher A1

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen, die ihre Sprachkenntnisse systematisch auffrischen wollen, als auch für Teilnehmende, die den Stoff von A1 wiederholen und festigen wollen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

V4038 / Michelle Ihenacho

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 12.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch für Senioren A2

Englisch für Senioren A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

Englisch für Senioren

Englisch für Senioren A2.1

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

V4044 / Nilda Daniel-Christ

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mo. 24.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €



V4046 / Jeanette Bahnemann Easy English A2.1, ab Lektion 4. Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 10.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine /
96 €

V4048 / Jeanette Bahnemann

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Quereinsteiger willkommen.
Easy English A2.1, ab Lektion 6.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 14.9. / 15:15 - 16:45 Uhr / 15 Termine /
96 €

Englisch für Senioren A2.2

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Quereinsteiger willkommen.
Easy English A2.2, ab Lektion 4.

V4052 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 10.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine /
96 €

V4054 / Dr. Sarah Thelen

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen und zur Auffrischung für Wiedereinsteiger.

Easy English A2.2, ab Lektion 6/7.

Max. 7 Teilnehmende

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 13.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine /
96 €

Englisch für Senioren Refresher A2

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen, die ihre Sprachkenntnisse systematisch auffrischen wollen, als auch für Teilnehmende, die den Stoff von A2

wiederholen und festigen wollen.
Take it Easy A2 Extra, ab Lektion 1.

V4058 / Ingrid Homolla

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 11.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine /
96 €

Englisch für Senioren B1

Englisch für Senioren B1.1

Easy English B1.1, ab Lektion 1.

V4064 / Nilda Daniel-Christ

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 18.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine /
96 €

V4068 / Renate Swoboda-Maurer

Easy English B1.1, ab Lektion 5.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Di. 11.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4072 / Klaus Echtermeyer

Easy English B1.1, ab Lektion 7.

Vellmar-Obervellmar

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Do. 13.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine /
77 €

Englisch A1

Englisch A1.1

Dieser Kurse richten sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

V4100 / Danar Star Wais Murad

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine /
96 €

V4102 / Anita Karimi

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 16.10. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine /
77 €

Englisch A1.1 Mono

A beginners course that emphasizes strongly on speech, strictly in English. Come along and let us discover the mono text book 'Life' together!

Life A1, Unit 1.

V4103 / Homaira Ezzat

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine /
96 €

Englisch A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

V4105 / Gloria Lal

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103
Mi. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine /
96 €

V4106 / Jeanette Bahnemann

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 12.9. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine /
96 €

V4108 / Michelle Ihenacho

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Easy English A1.1, ab Lektion 6.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine /
96 €

V4109 / Helmut Schöne

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Easy English A1.1, ab Lektion 6/7.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine /
96 €

V4110 / Emma Runkel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Easy English A1.1, ab Lektion 9.

Max. 7 Teilnehmende.

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 10.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine /
153 €

**V4112 / Heinz-Jürgen Weber**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Easy English A1.1, ab Lektion 11.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 12.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4114 / Michelle Ihenacho

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Easy English A1.1, ab Lektion 12.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch A1.2

Easy English A1.2, ab Lektion 5.

V4116 / Nilda Daniel-Christ**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 18.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4118 / Emma Runkel

Easy English A1.2, ab Lektion 7.

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 10.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4122 / Homaira Ezzat

Easy English A1.2, ab Lektion 12.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 10.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4123 / Emma Runkel

Easy English A1.2, ab Lektion 12.

Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 12.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

Englisch Refresher A1 am Samstagvormittag

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen zur Auffrischung und zum Wiedereinstieg geeignet.

Die Kursleiterin stellt Material zur Verfügung. Intensiver Unterricht in einer kleinen Gruppe mit max. 7 Teilnehmenden.

Die Kosten für das Unterrichtsmaterial sind in der Kursgebühr enthalten.

V4125 / Michelle Ihenacho**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Sa. 20.10. / 10:00 - 13:00 Uhr
Sa. 27.10. / 10:00 - 13:00 Uhr
Sa. 3.11. / 10:00 - 13:00 Uhr
Sa. 17.11. / 10:00 - 13:00 Uhr
4 Termine / 84 €
Anmeldung bis: 5.10.

Englisch für den Urlaub A1/A2

Für alle Lernenden mit Grundkenntnissen, die sich auf Reisen in typischen Situationen auf Englisch verständigen wollen.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Max. 7 Teilnehmende.

V4127 / Gloria Lal**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Di. 11.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 123 €

Englisch A2**Englisch A2.1**

Easy English A2.1, ab Lektion 1.

V4130 / Christoph Heisig**Immenhausen**

Gemeinschaftsraum, Schulstr. 1
Mi. 12.9. / 8:30 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4131 / Zenon Fingerling

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Easy English A2.1, ab Lektion 2.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 10.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4132 / Michelle Ihenacho

Easy English A2.1, ab Lektion 4.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4139 / Christoph Heisig

Easy English A2.1, ab Lektion 7.

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 12.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4140 / Zenon Fingerling

Easy English A 2.1, ab Lektion 8.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4142 / Jeanette Bahnmann

Easy English A2.1, ab Lektion 8.

Vellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20
Do. 13.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4146 / Emma Runkel

Easy English A2.1, ab Lektion 12. **Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4148 / Emma Runkel

Easy English A2.1, ab Lektion 12.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 11.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch A2.2

Easy English A2.2, ab Lektion 2.

V4150 / Jeanette Bahnmann**Baunatal-Altenbauna**

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 12.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4154 / Julia Hadasch

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 11.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

V4156 / Jeanette Bahnmann

Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch üben wir in entspannter Atmosphäre das freie Sprechen in Alltags- und Urlaubssituationen.

Easy English A2.2, ab Lektion 4.

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 11.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4157 / Jeanette Bahnmann

Easy English A2.2, ab Lektion 4.

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19
Mo. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4158 / Christoph Heisig

Easy English A2.2, ab Lektion 6.

Lohfelden

Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20
Di. 11.9. / 11:30 - 13:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4160 / Jeanette Bahnmann

Easy English A2.2, ab Lektion 7.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Fr. 14.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4162 / Gloria Lal

Easy English A2.2, ab Lektion 9.

Max. 7 Teilnehmende.

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Mo. 10.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 123 €

V4164 / Zenon Fingerling

Easy English A2.2, ab Lektion 11.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4166 / Alison Schaeffer

Easy English A2.2, ab Lektion 14.

Baunatal-Großenritte

Alte Schule, Grüner Weg 31a
Mo. 10.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

V4168 / Jeanette Bahnmann

Easy English A2.2, ab Lektion 14.

Vellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20
Do. 13.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4170 / Marianne Hurst

Für Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch können und in kleinen Schritten in entspannter Atmosphäre dazulernen möchten.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 11.9. / 10:45 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 96 €



Englisch Refresher A2

In diesem Kurs geht es nicht darum, jede Woche neuen Stoff zu lernen, sondern das bereits Gelernte entspannt aufzufrischen und Ihr schon vorhandenes Können anzuwenden. Der Kurs ist ideal für Teilnehmende, die bereits die Niveaustufe A2 erreicht haben oder nach einer Lernpause wieder einsteigen möchten. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Max. 7 Teilnehmende.

V4171 / Emma Runkel Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mi. 12.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

Englisch entspannt A2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

V4174 / Gabriela Babel Calden

Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9
Mo. 10.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch Refresher A2 am Wochenende

Wochenendseminar

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen zur Auffrischung und zum Wiedereinstieg geeignet.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

V4176 / Isolde Linton Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 19.10. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 20.10. / 14:00 - 17:00 Uhr
So. 21.10. / 10:00 - 13:00 Uhr
Fr. 16.11. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 17.11. / 14:00 - 17:00 Uhr
So. 18.11. / 10:00 - 13:00 Uhr
6 Termine / 77 €
Anmeldung bis: 5.10.

Englisch Refresher A2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und für Wiedereinsteiger. A New Start Refresher A2, ab Lektion 7.

V4177 / Isolde Linton Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Mo. 10.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Why not Talk in English? - Conversation A2/B1

Are you interested in trying out your English conversation skills at A2 (going on to B1) level, in learning new words to use and ways of saying things? Would you like to enjoy being sociable in English and become more sure about how to express yourself? Surely the time has come for you to join us - there will always be a lot to talk about!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Max. 7 Teilnehmende.

V4180 / Alison Schaeffer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 123 €

Talking English A2/B1

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischen dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

V4181 / Jeanette Bahnemann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 11.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4182 / Jeanette Bahnemann

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischen dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19
Mo. 10.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4183 / Jeanette Bahnemann

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischen dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 12.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4184 / Jeanette Bahnemann

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischen dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen.

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 11.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

English relaxed A2/B1

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse mit Schwerpunkt Konversation, aber auch Basisgrammatik und Lese-/Rechtschreibvermögen in entspannter Atmosphäre trainiert.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

V4185 / Gabriela Babel Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 10.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Take it Easy! - Englisch A2/B1

Sie haben vor kurzem die Niveaustufe A2 erreicht und möchten gern noch etwas mehr Sicherheit gewinnen und das Gelernte anwenden, bevor Sie mit B1 beginnen? Oder haben Sie schon vor längerer Zeit Englisch gelernt und sind jetzt etwas aus der Übung? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Wir üben und festigen noch einmal die wichtigsten A2-Inhalte. Mithilfe von abwechslungsreichen Themen und vielen Sprechanschlüssen gewinnen Sie mehr und mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

V4187 / Isolde Linton Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

➔ Bitte beachten Sie auch folgendes Angebot in englischer Sprache unter Kursnummer V3408 auf Seite 89
Qigong for English speakers

Englisch B1

Englisch B1.1

Easy English B1.1, ab Lektion 1.
Max. 7 Teilnehmende

V4200 / Nataliya Neumann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Di. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

V4201 / Christoph Heisig

Easy English B1.1, ab Lektion 2.

Vellmar-Obervellmar

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Di. 11.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4202 / Christoph Heisig

Easy English B1.1, ab Lektion 10.

Max. 7 Teilnehmende.

Lohfelden

Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20
Di. 11.9. / 14:30 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

V4204 / Tatjana Apraksina

Easy English B1.1, ab Lektion 10.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4205 / Heinz-Jürgen Weber

Easy English B1.1, ab Lektion 10.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €



Foto: Singe Kremer/pixelio.de

V4207 / Alison Schaeffer

Easy English B1.1, ab Lektion 10.

Baunatal-Großenritte

Alte Schule, Grüner Weg 31a

Mo. 10.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Englisch B1.2

Easy English B1.2, ab Lektion 1.

Max. 7 Teilnehmende.

V4214 / Alison Schaeffer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

V4215 / Nilda Daniel-Christ

Easy English B1.2, ab Lektion 9.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 19.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4217 / Heinz-Jürgen Weber

Easy English B1.2, ab Lektion 11.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4218 / Tatjana Apraksina

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4219 / Christoph Heisig

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Vellmar-Obervellmar

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Mi. 12.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

English Fun Station B1

Come and have fun while reading and discussing short stories and other topics of interest.

V4220 / Emma Runkel

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 11.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4221 / Emma Runkel

We talk about holidays, films, short stories and we also do grammar exercises. The book will be decided by the group.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

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.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

V4222 / Marianne Hurst

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 11.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

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.

V4223 / Gabriela Babel

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 10.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch lernen leicht und locker! B1

Easy English B1.1, ab Lektion 10.

V4224 / Zenon Fingerling

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 13.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

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.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

V4225 / Marianne Hurst

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €



Englisch B1

We talk about anything that is of interest to the group, but we also read short stories, newspaper articles and do grammar whenever we feel the need to do so.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

V4226 / Susan Freitag Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mo. 10.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Brush up B1

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Max. 7 Teilnehmende.

V4228 / Julia Hadasch Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 11.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 153 €

Climbing Higher B1

In this course, you can practice your speaking skills by discussing a variety of topics in class. You will also be able to work on problem areas in grammar and vocabulary.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

V4234 / Paul Heinemann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4235 / Paul Heinemann

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.

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

English Workshop B1

We practise conversation, revise parts of the grammar, read a book and/or watch a film. We also work with a lesson book.
English Network plus, ab Lektion 8.

V4240 / Isolde Linton Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Mo. 10.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4241 / Isolde Linton

We discuss topics from the English speaking world, revise parts of the grammar, read short stories and perhaps a book.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

English Conversation B1

Conversation on an intermediate level: 'To die for' - a Murder Mystery.

V4245 / Gabriele Goebel Vellmar-Niedervellmar

Ev. Adventskirche, Kirchweg 24
Di. 11.9. / 9:15 - 10:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4246 / Claire Klose

We read and discuss short stories or „Read On“ articles, practice conversation and do a bit of grammar.

Espenau-Hohenkirchen

Haus Siebert, Diemelweg 25
Do. 13.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Learning English with lyrics, ab B1

Tagesseminar

In vielen englischsprachigen Songs versteht man als sprachkundiger Musik Fan meist Sachen, die eigentlich so gar nicht ins Lied passen. Mit dem Kultsample „I've got the power!“ von Snap und der deutschen „Übersetzung“ in „Agathe Bauer“ fing alles an. In lockerer Atmosphäre erweitern wir anhand von Songtexten unsere Englischkenntnisse mit besonderem Schwerpunkt auf die Umgangssprache. Von ABBA bis Zappa!
Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen und Musikgeschmack. Die Kosten für das Unterrichtsmaterial sind in der Kursgebühr enthalten.

V4248 / Heinz-Jürgen Weber Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Sa. 27.10. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16 €
Anmeldung bis: 12.10.

Say what you want to say! Conversation B1/B2

Learn to express your feelings and opinions in informal situations, practise exchanging thoughts and talking about your own experiences, have fun with the language while socialising and build up your confidence in speaking English at the same time. Various materials will be used.
Max. 7 Teilnehmende.

V4249 / Alison Schaeffer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mo. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 123 €

Englisch B1/B2

Interesting texts and discussions on a variety of topics, some grammar and a lot of fun!
Headway English B1 Plus, ab Lektion 6.

V4250 / Dr. Sarah Thelen Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch B2

Englisch B2

A New Start Refresher B2, ab Lektion 1.

V4252 / Alison Schaeffer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

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.

V4255 / Dr. Sarah Thelen Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 12.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Cambridge English: First (FCE) 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.

V4266 / Paul Heinemann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

That's right, isn't it? - What a good way to say it! Conversation 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.

V4268 / Alison Schaeffer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Do. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch C1

Let's talk English C1

New York is a fascinating city. It is multicultural, multi-ethnic, and full of contradictions. In this course we read stories about New York in the fifties and sixties. What was it like to live there as a Black, a Hispanic or as a middle-class white American family? The stories capture the rapid fragmentation of a fast-growing metropolis. They may give us an idea of



how New York became what it is now. The book includes stories and a few poems. We read the texts together, talk about grammar and vocabulary, and develop our own ideas of what the stories mean. Oral participation is more than welcome. You have a chance to talk English in this course and meet nice and interesting people.

Book: New York Stories, Langenscheidt.

V4270 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 12.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Having interesting conversations C1

Colonialism is a big topic in the 21st century. We still feel its aftermath, as was to be seen at the last documenta. In this course we read about the British Colonial Empire, learn about its rise and fall, talk about the pros and cons of Colonial Rule, cultural identity and the Post-Colonial Consequences in present day British society. The stories are written from different perspectives and thus give plenty of room for good discussions. We read the texts together, talk about grammar, vocabulary and language, and analyse the stories. The focus of the course is on oral participation and written expression. Students are guided in their development of oral and written skills and enjoy exchanging arguments and ideas. It is fun to talk English.

Book: Caught between Cultures, Klett.

V4272 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 13.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

We live in a global world C1

The focus of this course is directed toward reading, writing, and grammar skills. As a basis for this course we read contemporary British Short Stories on various topics, ranging from old age, to teenage years, professional failure or success. In essence the stories provide us with an interesting view of contemporary British society. A grammar exercise accompanies each story. Interpreting and talking about the students' impressions of the story is a big factor of this course, thus training oral ability to communicate in English. Written expression is also a skill practised in this course. We are a very communicative group and enjoy exchanging ideas and having discussions with each other.

Book: A Good Read, Klett.

V4273 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 13.9. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

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 in suggestions for topics you would like to talk about - we will shape the course according to your likings.

V4275 / Dr. Sarah Thelen

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Cambridge English: Advanced (CAE) 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.

V4278 / Paul Heinemann

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch C2

Cambridge English: Proficiency (CPE) C2

This course is designed to help students prepare for the highest level offered in the set of Cambridge English Examinations but should also appeal to other advanced-level learners of English who wish to take an additional step towards achieving near-native proficiency. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

V4280 / Paul Heinemann

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Französisch

Französisch A1

Französisch A1.1

Dieser Kurs eignet sich für sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.

V4300 / Ingrid Homolla

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Fr. 14.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4301 / Annica Wagner

Dieser Kurs eignet sich für sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4303 / Cécile Bauer

Dieser Kurs eignet sich für sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1. Max. 7 Teilnehmende.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Mi. 19.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 102 €



Foto: Roger Mladek/pixelio.de



V4305 / Pervine Menzel

Dieser Kurs eignet sich für sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Do. 13.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Französisch A1.2

Dieser Kurs eignet sich für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 3/4.

Max. 7 Teilnehmende.

V4306 / Annica Wagner

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 123 €

V4308 / Julie Bastien

Dieser Kurs eignet sich für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 3/4.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 11.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4310 / Christina Blank

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 7.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 14.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4312 / Muriel Couture-Brieu-Vicum

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 7.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4315 / Catherine Descarpentris

Dieser Kurs eignet sich für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 7/8.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 25.9. / 10:15 - 11:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

V4316 / Catherine Descarpentris

Dieser Kurs eignet sich für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 8/9.

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 24.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

V4320 / Pervine Menzel

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Max. 7 Teilnehmende.

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mo. 10.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

V4322 / Annica Wagner

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 11.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €



Foto: Matthias Brinker/pixelto.de

Französisch A2

Französisch A2.1

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 2/3.
Max. 7 Teilnehmende.

V4330 / Pervine Menzel

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mi. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

V4331 / Catherine Descarpentris

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 3/4.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 25.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

V4333 / Christine Schulz

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 4/5.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4334 / Christine Schulz

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 4/5.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 10.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Französisch A2.2

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 10/11.

V4336 / Julie Bastien

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 10/11.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 12.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**V4338 / Catherine Descarpentris**

Perspectives A2, ab Lektion 11/12.

Kassel

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

Mi. 26.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

V4340 / Pervine Menzel

Verständigung in Alltagssituationen, Festigung der französischen Grammatik und leichte Lektüre.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 11.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Conversation, lecture et grammaire A2

Verständigung in Alltagssituationen, leichte Lektüre und Festigung der französischen Grammatik.

Lehrbuch bzw. Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

V4344 / Pervine Menzel**Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Französisch Auffrischkurs A2

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die bereits einmal Französisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Wir wiederholen alle wichtigen Inhalte der Niveaustufen A1 und A2. Dabei sorgen vielseitige und praxisnahe Kommunikationsanlässe für Spaß beim Lernen.

Rebonjour A2, ab Lektion 6.

V4348 / Catherine Descarpentris**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Do. 27.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

Französisch A2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Max. 7 Teilnehmende.

V4350 / Pervine Menzel**Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Mi. 12.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

Französisch am Samstagvormittag A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, die diese in einer entspannten Atmosphäre vertiefen und ausbauen möchten. Mit abwechslungsreichen Übungen und Texten trainieren wir das freie Sprechen in einer kleinen Gruppe.

Max. 7 Teilnehmende.

V4354 / Simonetta Arico Frare**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Sa. 29.9. / 10:00 - 13:00 Uhr

Sa. 20.10. / 10:00 - 13:00 Uhr

Sa. 27.10. / 10:00 - 13:00 Uhr

Sa. 3.11. / 10:00 - 13:00 Uhr

Sa. 10.11. / 10:00 - 13:00 Uhr

Sa. 17.11. / 10:00 - 13:00 Uhr

Sa. 24.11. / 10:00 - 13:00 Uhr

7 Termine / 143 €

Französisch B1**Prenons la parole - conversation B1**

Vous savez lire et écrire mais n'avez jamais vraiment l'occasion de parler, donc ce cours est fait pour vous! Nous nous rencontrons pour parler, utiliser nos connaissances et enrichir notre vocabulaire dans une ambiance détendue.

V4360 / Catherine Descarpentris**Kassel**

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

Mi. 26.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

Französisch B1

Couleurs de France, ab Lektion 8.

V4362 / Viviane Younès**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mo. 10.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4364 / Catherine Descarpentris

Nous parlons, lisons, racontons, écoutons et parfois même jouons sans jamais oublier la grammaire bien évidemment. Bref, tout pour le plaisir d'en savoir plus dans une ambiance détendue.

Kassel

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

Di. 25.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

V4367 / Claudia Panetta-Möller

Lecture d'un roman. Perfectionnement de points grammaticaux. Le roman sera choisi au début du semestre.

Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 12.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 123 €

V4368 / Isabelle Lubrina-Stüssel

Lecture, révisions grammaticales et conversation.

Max. 7 Teilnehmende.

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2

Di. 11.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

V4370 / Claudia Panetta-Möller

Révisions de grammaire. Discussions de thèmes variés. Les textes seront choisis au début du semestre.

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 12.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Utiliser et approfondir son Français B1/B2

Nous discutons, nous lisons des articles de magazines, nous nous racontons des histoires lues, nous écoutons des chansons et parfois même nous jouons du théâtre sans jamais oublier la grammaire bien évidemment. Bref, tout pour le plaisir d'en savoir plus dans une ambiance détendue.

V4371 / Catherine Descarpentris**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Do. 27.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

Conversation B1

Entdecken Sie Frankreich und die französischsprachigen Länder. Wir werden interessante Diskussionen führen und den Wortschatz erweitern, ohne dabei die Grammatik zu vernachlässigen.

Voyages neu B1, ab Lektion 6.

V4372 / Julie Bastien**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 10.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Parlons de thèmes actuels B1/B2

Révisions grammaticales à l'aide d'exercices variés et lecture. Les textes seront choisis au début du semestre.

Max. 7 Teilnehmende.

V4376 / Christina Blank**Fuldatal-Ihringshausen**

Gesamtschule, Weserstr. 38

Mi. 12.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 153 €



Parlons Français! Conversation française B1/B2

Vous avez déjà de bonnes connaissances de base que vous aimeriez activer? Vous souhaitez mieux connaître la culture francophone? Vous avez envie de gagner plus d'aisance à l'oral? Venez bavarder avec nous dans une atmosphère sympathique et détendue! Notre fil rouge? La vie quotidienne et l'actualité en France! Nous travaillons à partir de documents authentiques très variés. On révisera également certains points de grammaire. Bonne humeur garantie!
Max. 7 Teilnehmende.

V4377 / Muriel Couture-Brieu-Vicum

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 123 €

Französisch B2

Pratiquez avec plaisir B2

Dans votre vie quotidienne vous n'avez pas l'occasion d'utiliser vos connaissances du français. Dans ce cours nous lisons et parlons sur différents thèmes, pratiquons le vocabulaire et la grammaire dans une ambiance détendue.

V4380 / Viviane Younès

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Rencontre et discussions B2

Au cours de ce semestre, nous parlerons des thèmes proposés par la lecture d'un roman contemporain, de nos expériences et nous ferons une petite révision grammaticale.

V4381 / Françoise Meyer

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Französisch C1

Lecture et conversation C1

Notre base de travail est le magazine „Ecoute“. Ensemble nous discuterons sur des articles choisis, sans oublier les points de grammaire rencontrés au fil de la lecture.

V4389 / Volker Borbein

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 12.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Rencontre et conversation C1

La lecture d'un roman contemporain choisi au début du semestre sera la base de nos entretiens. Pour le perfectionnement grammatical des exercices de tous genres vous seront proposés.

V4390 / Françoise Meyer

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Rencontre et débats C1

Dans une ambiance détendue nous vous proposons de parcourir un roman contemporain choisi en début de semestre et d'en discuter les thèmes principaux. La conversation courante sera renforcée par la révision et l'emploi de points grammaticaux délicats.

V4392 / Françoise Meyer

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 12.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Conversation C1

Cours de conversation.

V4394 / Joselyne Torrent-Althans

Kaufungen-Oberkaufungen
Ernst-Abbe-Schule, Schulstr. 24
Mo. 10.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

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

V4400 / Loredana Zanne

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Fr. 19.10. / 17:30 - 20:00 Uhr
Sa. 20.10. / 10:00 - 15:00 Uhr
So. 21.10. / 10:00 - 15:00 Uhr
Fr. 2.11. / 17:30 - 20:00 Uhr
Sa. 3.11. / 10:00 - 15:00 Uhr
So. 4.11. / 10:00 - 15:00 Uhr
6 Termine / 96 €
Anmeldung bis: 11.10.



Italienisch lernen mit Genuss

Schlemmen und lernen in gemütlicher Atmosphäre! Wir bieten Ihnen ein italienisches Wochenende, das Genuss, Sprache und Kultur verbindet. Nach diesen drei Tagen werden Sie leichte Konversation betreiben und auch Bestellungen sowie Reservierungen tätigen können.

Freitag von 18-20 Uhr

Einführung in die italienische Sprache bei einem Gläschen Wein und einem leckeren Essen.

Samstag von 11-13 Uhr

Vertiefung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse sowie eine „Reise durch die italienischen Regionen“. Abgeschlossen wird dieser Vormittag mit einer leckeren italienischen Spezialität

Sonntag von 11-13 Uhr

Zum Abschluss unseres italienischen Wochenendes gibt es noch etwas Landeskunde. Sie erhalten wichtige Tipps zum Thema Sitten und Bräuche, doch natürlich werden wir auch Ihre Italienischkenntnisse ausbauen. Nach dem Motto „erst lernen, dann schlemmen“ zaubert die Küche für Sie ein wunderbares Essen.

Zusatzleistungen:

3 x Essen

1 Glas Wein am Freitag

Samstag und Sonntag eine Kaffee Spezialität und ein Cornetto zum Frühstück.

Preis für dieses Verpflegungspaket: 60€ zu bezahlen vor Ort

Lehrmaterial: Italienisch für den Urlaub A1; Klett Verlag

V4401 / Claudia Panetta-Möller

Kassel
Restaurant Alte Wache, Schlosspark 1
Fr. 26.10. / 18:00 - 20:00 Uhr
Sa. 27.10. / 11:00 - 13:00 Uhr
So. 28.10. / 11:00 - 13:00 Uhr
3 Termine / 38,50 €
Anmeldung bis: 18.10.



Italienisch A1.1

Chiaro A1, ab Lektion 1

V4404 / Silvio Sciolti

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4405 / Claudia Panetta-Möller

Chiaro A1, ab Lektion 1
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 10.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4406 / Cristina De Vettori-Glatzel

Chiaro A1, ab Lektion 1
Vellmar-Niedervellmar
Grundschule, Jahnstr. 13
Mi. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4407 / Stella Valentini

Chiaro A1, ab Lektion 1
Baunatal-Altenbauna
Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 10.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Sulle Orme dei Promessi Sposi - Literarische Spaziergänge am Comer See

Im Kurs U4411 wurde der Roman „I Promessi Sposi“ (Alessandro Manzoni, 1842) in Auszügen gelesen und analysiert. Die Kursleiterin begleitet Sie nun an die Orte der Handlung am Comer See, um Sie den Roman „vor Ort“ erleben zu lassen. Während dieser einwöchigen Reise zu der Provinzhauptstadt Lecco werden die Vorzüge und die Faszination dieser wunderschönen Region nicht nur in literarischer Hinsicht entdeckt. Wer möchte, kann - sozusagen als krönender Abschluss - an der „Camminata Manzoniiana“ am 16.9.2018 teilnehmen: eine Wanderung zu den wichtigsten der im Roman beschriebenen Stellen, an welcher Jahr für Jahr tausende Besucher teilnehmen.

Erforderliches Sprachniveau Italienisch: Ende A1 / A2 (Erklärungen und Führungen finden sowohl in Italienischer Sprache als auch -in verkürzter Form- in Deutsch statt.)

V4413 / Stella Valentini

Comer See, Italien
Mo. 10.9. / 9:00 - 20:00 Uhr / 7 Termine / 153 €
Anmeldung bis: 20.4.

Italienisch A1.2

Chiaro A1, ab Lektion 5/6

V4415 / Marco Bartalucci

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 17.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4416 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo

Chiaro A1, ab Lektion 7
Max. 7 Teilnehmende
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Fr. 14.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4417 / Marco Bartalucci

Chiaro A1, ab Lektion 3/4
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Di. 18.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4419 / Andrea Mai

Chiaro A1, ab Lektion 6/7
Kaufungen-Oberkaufungen
Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28
Do. 13.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

V4421 / Stella Valentini

Chiaro A1, ab Lektion 5/6
Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Di. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4422 / Chiaro A1, ab Lektion 9

Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Di. 11.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

V4423 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo

Chiaro A1, ab Lektion 4
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Fr. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4424 / Marzia Bogino

Chiaro A1, ab Lektion 7/8
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Di. 11.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4425 / Marco Bartalucci

Chiaro A1, ab Lektion 5/6
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 19.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4426 / Anna-Maria Lo Voi

Chiaro 1, ab Lektion 6
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mi. 12.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 102 €

Italienisch A2

Italienisch A2

Chiaro A2, ab Lektion 7

V4430 / Loredana Zanne

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 20.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4433 / Silvio Sciolti

Chiaro A2, ab Lektion 3/4
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mi. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4435 / Silvio Sciolti

Chiaro A2, ab Lektion 2/3
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4436 / Eleonora Spiga

Chiaro A2, ab Lektion 4
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 10.9. / 13:30 - 15:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4438 / Cristina De Vettori-Glatzel

Lehrwerk wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.
Vellmar-Niedervellmar
Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 122 €

V4440 / Marzia Bogino

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 13.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Italienisch A2

Chiaro, ab Lektion 9

V4442 / Marzia Bogino

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Do. 13.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 96 €



Incontriamoci al bar - il corso sulle curiosità italiane

Questo è un corso informale sulle curiosità italiane. Ogni settimana scopriremo un lato simpatico dell'Italia. Spazieremo dalla musica alle ricette di cucina, dai viaggi agli aneddoti per scoprire un'Italia divertente e affascinante.

V4444 / Eleonora Spiga

Do. 13.9. / 13:45 - 14:45 Uhr / 15 Termine / 64 €

Italianisch B1

Conversiamo in italiano! B1

Partendo dalla lettura di testi da giornali, riviste e letteratura in italiano discuteremo su aspetti della vita, della cultura e della società, per conoscere meglio il paese e per esercitare l'uso della lingua. La grammatica? La faremo „strada facendo“, dove opportuno.

V4445 / Stella Valentini

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 11.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

Italianisch B1

Espresso 3, ab Lektion 7

V4447 / Marzia Bogino

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mo. 10.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4448 / Cristina De Vettori-Glatzel

Chiaro B1, ab Lektion 3

Max. 7 Teilnehmende

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13

Mi. 12.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 122 €

V4461 / Claudia Panetta-Möller

Chiaro B1, ab Lektion 5/6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mi. 12.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4463 / Eleonora Spiga

Chiaro B1, Lektion 3/4 e lettura di una storia

Kassel

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

Mo. 10.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4467 / Azzurro più, ab Lektion 10

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Di. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4472 / Silvio Sciolti

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 13.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

Italianisch B2

Viaggio attraverso le regioni d'Italia B1/B2

In questo semestre proseguiamo il nostro viaggio attraverso alcune delle 20 regioni descritte nel libro di testo „Qua e là per l'Italia“ (Hueber-Verlag). Partendo dalle informazioni e dagli spunti offerti dal libro discuteremo della varietà di queste regioni e delle loro particolarità, con accenni culturali e storici, letterari e di attualità. L'uso della lingua e della grammatica lo impareremo e approfondiremo „strada facendo“.

V4479 / Stella Valentini

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2

Mo. 10.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

Italianisch B1/B2

Qua e là per l'Italia, lezione 8

Max. 7 Teilnehmende

V4480 / Loredana Zanne

Kassel

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

Do. 20.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

Corso di lettura B2

Leggere la rivista „Adesso“ per discutere e conoscere meglio la società italiana nella stampa e nel cinema odierni.

V4485 / Vanda Mancinelli-Höhne

Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20

Mi. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

Corso di conversazione B2

Conversazione e lettura, ab Lektion 10

Max. 7 Teilnehmende

V4488 / Marco Bartalucci

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mo. 17.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

Italianisch C1

Lingua e civiltà italiana C1-C2

I dibattiti e le conversazioni in questo corso si baseranno sugli spunti offerti dal libro „Nuovo Magari C1/C2“ (Hueber-Verlag) „QUA E LÀ PER L'ITALIA“, con il quale lavoreremo durante il semestre. Esso infatti offre numerose occasioni per entrare in contatto con la dimensione sociale e culturale italiana contempo-

ranea. Ma non mancheranno le possibilità di esercitare e rivedere vecchi e nuovi punti di grammatica.

V4489 / Stella Valentini

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mi. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Italia ieri, oggi e domani C1

In questo semestre tratteremo temi culturali e storici, leggeremo articoli di giornali e brevi pagine di letteratura, ascolteremo musica e vedremo qualche breve film. Dove è necessario approfondiremo la conoscenza e l'uso della grammatica.

V4490 / Silvio Sciolti

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Conversiamo in italiano! C1

Nel nostro corso andremo in viaggio attraverso le regioni d'Italia prendendo spunto dal libro „Qua e là per l'Italia“ e da articoli di giornale, riviste e materiale didattico. La conversazione libera sarà alla base dei nostri incontri, ma ripasseremo anche punti grammaticali importanti e ascolteremo conversazioni.

V4491 / Marzia Bogino

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Mo. 10.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Spanisch

Spanisches Wochenende A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird bekannt gegeben.

V4500 / Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Fr. 26.10. / 17:30 - 20:00 Uhr

Sa. 27.10. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 28.10. / 10:00 - 17:00 Uhr

3 Termine / 70 €

Anmeldung bis: 18.10.

Spanisches Wochenende A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

V4501 / Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Fr. 16.11. / 17:30 - 20:00 Uhr

Sa. 17.11. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 18.11. / 10:00 - 17:00 Uhr

3 Termine / 70 €

Anmeldung bis: 8.11.



Spanisch für den Urlaub A1.1

Spanisch für den Urlaub, Vivan las vacaciones, ab Lektion 1

V4503 / Poema Lourdes Horstmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mo. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Spanisch A1.1

Con gusto A1, ab Lektion 1

V4504 / Massiel Wächter

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Fr. 21.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4505 / Poema Lourdes Horstmann

Con gusto A1, ab Lektion 1

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Di. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4506 / Victor Àlvarez Guzmàn

Con gusto A1, ab Lektion 1

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Do. 13.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4509 / Ericka Eunice Henze-Pineda

Con gusto A1, ab Lektion 1

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Do. 13.9. / 13:30 - 15:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4511 / Victor Àlvarez Guzmàn

Con gusto A1, ab Lektion 1

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Di. 7.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4512 / Mercedes Carbajal de Küllmer

Con gusto A1, ab Lektion 1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Spanisch A1.2

V4513 / Ericka Eunice Henze-Pineda

Con gusto A1, ab Lektion 6/7

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Di. 11.9. / 12:00 - 13:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4514 / José Valerio Uribe

Con gusto A1, ab Lektion 2/3

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 10.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 64 €

V4515 / José Valerio Uribe

Con gusto A1, ab Lektion 2/3

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4517 / Marcos Goncalves Da Rocha

Con gusto A1, ab Lektion 7/8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 10.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4518 / Maria Paz Alvarez Del Valle

Con gusto A1, ab Lektion 7/8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4520 / Sonia Villar Vazquez

Con gusto A1, ab Lektion 6/7

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 13.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4521 / Cristina Mata Rodriguez

Con Gusto A1, ab Lektion 9/10

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4522 / Laura Prats de Wittig

Con gusto A1, ab Lektion 9/10

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4523 / Pilar Schmidt-Martinez

Con gusto A1, ab Lektion 9/10

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4525 / Joachim Maienborn

Con Gusto A1, ab Lektion 7/8

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 9.8. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4526 / Mercedes Carbajal de Küllmer

Con gusto A1, ab Lektion 7/8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4527 / Ericka Eunice Henze-Pineda

Con gusto A1, ab Lektion 10/11

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 13.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4528 / Cristina Mata Rodriguez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 10.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4531 / Laura Prats de Wittig

Con gusto A1, ab Lektion 10/11

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Spanisch wiederholen & konsolidieren A1

Dieser Kurs richtet sich an Kursteilnehmer/innen, die gerade einen A1-Kurs besucht haben und ihre Kenntnisse wiederholen, konsolidieren und reaktivieren möchten, bevor sie mit einem neuen Kurs beginnen. Aber auch für Wiedereinsteiger auf dem A1-Niveau, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten, ist der Kurs bestens geeignet. Con gusto A1, diverse Lektionen.

V4532 / Ericka Eunice Henze-Pineda

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 9.8. / 18:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 26 €

➔ Aktuelle Kursangebote entnehmen Sie bitte unter www.vhs-region-kassel.de oder kontaktieren Sie Ihre vhs 0561 1003 1681.



Spanisch A2

Spanisch A2.1

Con gusto A2, ab Lektion 1

V4533 / Cristina Mata Rodriguez

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mi. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4534 / Poema Lourdes Horstmann

Con gusto A2, Lektion 8/9
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

V4535 / Maria Paz Alvarez Del Valle

Con gusto A2, ab Lektion 6
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Fr. 14.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4536 / Idaniurka Tamayo Figueroa

Für Teilnehmende, die einen schnellen Einstieg in die spanische Sprache finden möchten. Con gusto A2, ab Lektion 7.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 18.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4537 / Pilar Schmidt-Martinez

Con gusto A2, ab Lektion 7/8
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

V4540 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto A2, ab Lektion 1
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Spanisch A2.2

Con Gusto A2, ab Lektion 11/12

V4542 / Cristina Mata Rodriguez

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4544 / Estefania Valera de Heuser

Con gusto A2, Lektion 8/9
Ahnatal-Heckershausen
Grundschule, An der Ahna 9
Do. 13.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

V4547 / Beatriz Norie Fujii Gambero

Con gusto A2, ab Lektion 11/12
Max. 7 Teilnehmende
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 11.9. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 122 €

V4553 / Joachim Maienborn

Curso de conversación y ejercicios gramaticales.
Niestetal-Sandershausen
Grundschule, Mühlenweg 14-16
Mi. 8.8. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4557 / Heidi Maienborn

Con gusto A2
Max. 7 Teilnehmende
Niestetal-Sandershausen
Grundschule, Mühlenweg 14-16
Mi. 8.8. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

V4560 / Dr. Marlene Montes de Sommer

Con Gusto A2 ab Lektion 12
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 12.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Spanisch B1

A charlar en español! B1

Este curso tiene lugar dos veces al mes y está dirigido a los que hayan cursado cuatro o cinco semestres de español y quieran mejorar su nivel de expresión oral. Pondremos en práctica todos los conocimientos adquiridos hablando sobre temas de interés general y ejercitando el uso de la lengua en situaciones cotidianas para alcanzar la fluidez deseable. También trataremos temas de gramática propuestos en clase y leeremos y escucharemos historias cortas. Max. 7 Teilnehmende.
Der Kurs findet 14-tägig statt.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

V4572 / Cristina Mata Rodriguez

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 18.9. / 14:30 - 16:00 Uhr / 10 Termine / 102 €

Spanisch B1

Con gusto B1, Lektion 7/8

V4573 / Poema Lourdes Horstmann

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mi. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

V4574 / Marcos Goncalves Da Rocha

Con Gusto B1, ab Lektion 9
Max. 7 Teilnehmende
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Do. 13.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 156 €

V4575 / Marcos Goncalves Da Rocha

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 11.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4576 / Beatriz Norie Fujii Gambero

Con gusto B1, ab Lektion 7/8. Max. 7 Teilnehmende.
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 11.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 122 €

V4579 / Cristina Mata Rodriguez

Con Gusto B1, ab Lektion 4/5
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4581 / Luz Angela Sanchez Ramirez

Descubrir España y Latinoamérica, Sociedad.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4582 / Maria Paz Alvarez Del Valle

Descubrir España y Latinoamérica, L. 1 una joya de Centroamérica - Costa Rica.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 10.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4583 / Maria Paz Alvarez Del Valle

Descubrir España y Latinoamérica, L. 3 Cultura.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 12.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4585 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto B1, ab Lektion 4/5
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

El mundo en español B1/B2

Conversación, lectura, audición y diferentes ámbitos de la gramática. El mundo en español B1/B2.
V4586 / Dagmar Jörg
Baunatal-Altenritte
Vereinshaus, Ritterstr. 1
Do. 13.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Spanisch B2

Curso de conversación B2

Es un curso de conversación de temas que pudieran interesar a los participantes. Utilizaremos artículos de periódicos y leeremos algo de literatura. Si se da la oportunidad veremos y discutiremos sobre algunas películas que pudiéramos disponer. Trataremos los temas de gramática propuestos por los participantes al comienzo del semestre. Es un curso adecuado para repetir y repasar temas de gramática.

V4587 / Enrique Catalan

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mo. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €



Spanisch B2

Descubrir España y Latinoamérica, L. 3 Cultura.

V4591 / Cristina Mata Rodriguez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 11.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4592 / Enrique Catalan

Curso de conversación con textos periodísticos. Gramática: subjuntivo y pasados.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4593 / Heidi Maienborn

Conversaciones y discusiones de temas actuales: repasar y practicar temas gramaticales.

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 9.8. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4594 / Christel Bunge

Conversación, lectura de textos y gramática según interés.

Max. 7 Teilnehmende.

Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Mo. 10.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

Spanisch C1

Conversación, gramática y ejercicios C1

En este nuevo semestre dividiremos el tiempo de nuestro curso en tres partes: Una parte dedicada a conversación sobre el acontecer en el mundo y en Kassel. Utilizaremos para ello, circunstancialmente, textos periodísticos de España e Hispanoamérica. Una segunda parte dedicada a la gramática: trataremos los pasados, el subjuntivo, etc. Una tercera parte la dedicaremos a ejercicios de comprensión auditiva: trabajaremos con vídeos, películas etc. y conversaremos sobre lo visto.

V4596 / Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Do. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Literatura C1

En este curso leemos un libro de un autor español o latinoamericano. Nuestro interés es no sólo conocer algo sobre la literatura de los diversos países sino también descubrir algo más sobre el contexto cultural y político en el que se desarrolla la trama de las novelas. Las experiencias y vivencias de los participantes en relación a este tema son parte de nuestra conversación. La obra que leeremos será dada a conocer en el primer encuentro.

V4597 / Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Spanisch C1

Bachillerato B2, Lektion 5/6

V4599 / Marcos Goncalves Da Rocha

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Altgriechisch

Altgriechisch A1

Für max. 7 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Kantaros, ab Lektion 1

V4610 / Dr. Andreas Mohr

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Fr. 14.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

Althebräisch

Althebräisch A1

Die Hebräische Bibel ist eine der grundlegenden Quellen der abend- und morgenländischen Kultur. Sowohl das Judentum als auch das Christentum und der Islam haben ihre Wurzeln in der Hebräischen Bibel. Zahlreiche religiöse, anthropologische und kulturelle Vorstellungen erschließen sich erst durch die Kenntnisse der zugrundeliegenden Sprache. Der Kurs wird neben der Einführung in das hebräische Alphabet Grundkenntnisse des biblischen Hebräisch und der Kultur des altorientalischen Israel vermitteln. Der Kurs ist für Teilnehmende mit Grundkenntnissen geeignet.
Lehrbuch: Siebenthal, Heinrich von (Hg.): Thomas O Lambdin: Lehrbuch Bibel-Hebräisch, Gießen 2008, ab Lektion 20. Wörterbuch: Langenscheidts Taschenwörterbuch

V4612 / Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Do. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 102 €

Arabisch

Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird bekannt gegeben.

V4618 / Sanaa Azzam

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Arabisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch wird bekannt gegeben.

V4619 / Nagwat Hafez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine
Mi. und Mo. jeweils 16:30 - 18:00 Uhr / 153 €

V4628 / Nagwat Hafez

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

Arabisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

V4629 / Nagwat Hafez

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Do. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

Spielend in die Antike: Eine Lehrsimulation für interessierte Altsprachen- und Geschichtsfreunde

Mit Hilfe eines Spielbrettes, das den Mittelmeerraum zur Zeit der klassischen Antike präsentiert, erfahren Teilnehmende spielerisch die Welt der Antike. Farbige Marker symbolisieren die Angehörigen der verschiedenen Kulturen dieser Zeit und die unterschiedlichen gesellschaftlichen Gruppen der damaligen Welt. Geographie, die Lage von Städten, der Bau von historischen Gebäuden, der Umgang mit den Rohstoffen der Antike und das Nachempfinden von antiker Ökonomie, Wissenschaft, Kultur und Politik werden die Teilnehmenden in ihren Bann ziehen und allen Beteiligten ein lehrreiches und schönes Wochenende voller Spaß und spielerischem Zugang zur Welt der Antike ermöglichen.

V4639 / Dr. Andreas Mohr

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Sa. 17.11. / 10:00 - 15:30 Uhr
So. 18.11. / 10:00 - 15:30 Uhr
2 Termine / 66 €
Anmeldung bis: 8.11.



Chinesisch

Chinesisch A1.1 Wochenende

Dieser Schnupperkurs ist geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie die Sprache, die Kultur und auch die Schriftzeichen kennen. Die Veranstaltung dauert nur 2 Tage - jeweils 6 Unterrichtsstunden - und macht Sie mit den ersten Grundlagen der chinesischen Sprache vertraut.

V4640 / Hong Fan-Hofmeister Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Sa. 3.11. / 10:00 - 15:30 Uhr
So. 4.11. / 10:00 - 15:30 Uhr
2 Termine / 66 €
Anmeldung bis: 25.10.

Chinesisch A1.2

In diesem Kurs werden wir uns mit der chinesischen Sprache (mündlich und schriftlich) beschäftigen. Im Unterricht arbeiten wir mit dem Buch „Unvergessliches Chinesisch Band A „ (Lehr/Arbeitsbuch) ab Lektion 11. Zielgerichtet werden Grammatik und Wortschatz erweitert.

V4643 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 11.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

Chinesisch A1.2

V4644 / Xiangzhen Li Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Fr. 15.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Chinesisch B1

In diesem Kurs werden wir uns mit der chinesischen Sprache (mündlich und schriftlich) beschäftigen. Im Unterricht arbeiten wir mit dem Buch „Unvergessliches Chinesisch Band D(Lehrbuch und Arbeitsbuch)“ und werden voraussichtlich bei Lektion 1 anknüpfen. Zielgerichtet werden Grammatik und Wortschatz erweitert. Nach dem Studium von Stufe D ist man in der Lage, HSK 2 zu bestehen.

V4647 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 10.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €



Foto: Manfred Schütze/pixelio.de

Dänisch

Dänisch A1.2

Dansk for dig neu, Klett Verlag. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

V4650 / Jens-Herbert Christensen Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 13.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4651 / Jens-Herbert Christensen Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 13.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 102 €

Dänisch A2/B1

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

Vi snakkes ved. Freie Rede, lesen und Texte schreiben.

Max. 7 Teilnehmende

V4653 / Jens-Herbert Christensen Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 11.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 102 €

Finnisch

Finnisch A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

V4655 / Anne Niskanen Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mo. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

Finnisch A2

Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Yksi, kaksi, kolme, Band 2.

V4656 / Anne Niskanen Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

Finnisch B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.
Yksi, kaksi, kolme Band 2.

V4657 / Anne Niskanen Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 12.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 153 €



V4676 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Kurdisch

Kurdisch Kurmancî Wochenende A1.1

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden die Möglichkeit an, die kurdische Sprache auch ohne Vorkenntnisse, zu erlernen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der kurdischen Sprache kennen, sodass Sie auch im Alltag einfache Zusammenhänge gut erfassen können. Weiterführende Kurse sind bei entsprechender Nachfrage möglich.

V4677 / Leyla Lacin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Sa. 3.11. / 10:00 - 15:30 Uhr
So. 4.11. / 10:00 - 15:30 Uhr
2 Termine / 66 €
Anmeldung bis: 25.10.

Japanisch

Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

V4659 / Tetsu Kido

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 13.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

V4660 / Tetsu Kido

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Fr. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4661 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 10.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4665 / Tetsu Kido

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Fr. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4668 / Tetsu Kido

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 13.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4670 / Tetsu Kido

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 12.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

Japanisch A2.2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

V4675 / Tetsu Kido

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 10.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 96 €



Foto: Katharina Wieland Müller/pixfoto.de

Latein

Latein für Studierende - Kurs mit Abschlussprüfung

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, zum Erlernen der Grundkenntnisse, Vorbereitung und Ablegen der Lateinprüfung für Studierende an Hochschulen.

Der Kurs ist für Studierende der Universität Kassel im Fach Geschichte (FB 05) gedacht,

die ohne Zeitdruck und mit Spaß an der Freude zu Lateinkenntnissen auf dem Stand des Anforderungsniveaus A 2 geführt werden wollen. Am Ende des Kurses sind die Studierenden so präpariert, dass sie eine interne Prüfung ablegen und damit ein von der Universität Kassel anerkanntes Lateinzertifikat bezüglich studienrelevanter Sprachkenntnisse erwerben können. Auch für Studierende anderer Fächer, die sich auf universitätsinterne Prüfungen vorbereiten und in die Inhalte der lateinischen Grammatik und Syntax eingeführt werden möchten, ist dieser Kurs geeignet. Besonderer Wert wird insbesondere auf die Schulung einer routinierten und fehlerminimierenden Übersetzungstechnik gelegt.

V4678 / Dr. Andreas Mohr

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mo. 29.10. / 14:15 - 16:30 Uhr / 30 Termine / 270 €
Lehrwerk: Latein schnell und sicher aus dem PONS Verlag. ISBN:978-3-12-561894-7

Latein A1.2

Latein, Iuana nova Band 1, ab Lektion 6/7.
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

V4679 / Dr. Andreas Mohr

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mo. 17.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Neugriechisch

Neugriechisch A1.1

„Griechisch in 24 Stunden“ (Katja Düster), ab Lektion 1

V4680 / Athena Karagouni-Rehrmann

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 20.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

Neugriechisch A1.2

„Griechisch in 24 Stunden“ (Katja Düster), ab Lektion 4

V4681 / Athena Karagouni-Rehrmann

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 20.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

V4682 / Athena Karagouni-Rehrmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Fr. 28.9. / 17:30 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 82 €



Sprachen

Latein | Neugriechisch | Niederländisch | Norwegisch

Neugriechisch B2

Ta nea Ellinika jia xenous, ab Lektion 26

V4683 / Katja Papia-Düster

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Neugriechisch C1

Emwathinondas sta ellinika, ab Lektion 1

V4684 / Katja Papia-Düster

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Niederländisch

Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse wird voraussichtlich im nächsten Semester angeboten.

Niederländisch A1.2

Lehrbuch + Arbeitsbuch Wat Leuk A1, ab Lektion 6

V4689 / Carla Rutten

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mi. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Niederländisch A2.1

Wat leuk! A2, ab Lektion 1

V4690 / Carla Rutten

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mi. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Norwegisch

Nowegisch A1.1

Ob Sie Norwegen „nur“ als naturschönes Reise- und Kulturland näher kennenlernen oder aus beruflichen Gründen dorthin aufbrechen wollen, dieser Sprachkurs wird Ihnen grundlegende Kenntnisse im Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben auf eine unterhaltsa-

me Art und Weise vermitteln. Das Kommunizieren in der Sprache wird von Anfang an geübt, damit Sie sich in unterschiedlichen Alltagssituationen in Norwegen zurechtfinden und dabei auch Spaß haben. Dabei spielen Dialog, Wortschatz, typische Redewendungen und Besonderheiten der norwegischen Sprache bzw. Sprachstruktur im Vergleich zur deutschen Sprache sowie die Grammatik ebenso eine Rolle wie richtige Aussprache, Hörverständnis und Rechtschreibung.

Im Rahmen des Kurses werden natürlich auch landeskundliche Aspekte berührt, wie Kultur, Geografie, Geschichte und besondere Eigentümlichkeiten des Landes und seiner Menschen im internationalen Vergleich.

Lehrbuch: Et år i Norge, 6. Auflage 2017 (mit Schlüssel und CD), ISBN 978-3-944312-29-3, Verlag: Høper

V4696 / Dr. Alexander Keck

Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103
Di. 11.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

Norwegisch für den Urlaub

Planen Sie vielleicht einen Norwegen-Urlaub? Oder kennen und lieben Sie das naturschöne Land bereits von früheren Reisen her, haben aber wenig von der Sprache verstanden? Und sind es irgendwie „leid“, für eine Kommunikation mit Einheimischen immer auf Englisch ausweichen zu müssen? Zum anderen erscheint es Ihnen zu mühsam oder zeitaufwendig, sich wegen einer Urlaubsreise extra für einen Sprachkurs in Norwegisch anzumelden? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Gleichzeitig ist es ein erster Einstieg in die norwegische Sprache. An zwei Wochenenden lernen Sie bereits so viel, dass Sie sich von da an - nur mit Wörterbuch und evtl. Sprachführer ausgerüstet - in dieser Sprache verständlich machen können. Handouts werden ausgeteilt.

V4697 / Dr. Alexander Keck

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Sa. 1.12. / 10:00 - 13:00 Uhr / 2 Termine / 41 €
Anmeldung bis: 20.11.

Norwegisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnisse. Et aar i Norge, Lektion 8

V4698 / Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 13.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

Snakker du norsk?

Schnupperkurs für Anfänger/innen in der norwegischen Sprache. Dieser Workshop möchte dazu einladen, die norwegische Sprache als eine von drei sehr ähnlichen, miteinander verwandten skandinavischen Sprachen kennenzulernen. Im Brennpunkt stehen eine kurze Einführung in Land, Menschen und Kultur, sprachliche Besonderheiten (Aussprache, Grammatik, Sprachstruktur), erste Verständigung und einfache kurze Dialoge für ein erstes Gespräch. Handouts werden ausgeteilt.

V4699 / Dr. Alexander Keck

Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103
Sa. 19.1. / 10:00 - 13:00 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 7.1.

Norwegisch B1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Et aar i Norge ab Lektion 19.

V4700 / Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 13.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 153 €

Persisch

Persisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

V4703 / Nasser Sanati

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

Persisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

V4704 / Nasser Sanati

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

Persisch

Persisch A2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

In angenehmem Tempo werden wir die Grundkenntnisse sowie die alltäglichen Redewendungen lernen und somit die richtigen Rahmenbedingungen für Reisende schaffen. In diesem Kurs werden wir unseren Schwerpunkt auf das Sprechen und Verstehen setzen und nebenbei auch die ersten Schriftzeichen kennen lernen.

Die Unterrichtsunterlagen werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.
Max. 7 Teilnehmende.

V4705 / Nasser Sanati

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €



Punisch

Punisch A1

Intensivkurs, mit max. 7 Teilnehmenden. Das Kursmaterial „Punisch an der vhs“ erhalten sie von der Kursleitung.

V4723 / Dr. Andreas Mohr

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 82 €

Russisch

Russisch A1.1

Russisch ist eine Weltsprache! Rund 210 Millionen Menschen können sich auf ihr miteinander verständigen. Sollte es auch Sie in ostasiatische Gefilde ziehen, werden Sie überrascht sein, wie weit sie doch mit der Beherrschung selbst des überschaubarsten Russischwortschatzes kommen können. Angefangen bei Polen über die Ukraine, Weißrussland und Russland selbst stehen Ihnen durch die russische Sprachkenntnis auch Länder wie Georgien, Kasachstan, Kirgistan, Usbekistan und Tadschikistan zur Erkundung bereit. Land und Leute sind Ihnen von Beginn an herzlich gesinnt. Ihr Bemühen sich auch auf Russisch mit ihnen austauschen zu wollen, wird umso freudiger und unterstützender begrüßt werden. Wer also die Mühe nicht scheut, sich mit einem neuen Alphabet vertraut zu machen, wird großzügig belohnt. Jasno! Band 1, ab Lektion 1

V4724 / Lubov Zufall-Korsakowa

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 10.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Russisch A1.2

Jasno A1, für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, ab Lektion 4/5

V4725 / Elisabeth Janzer

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 10.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4728 / Lubov Zufall-Korsakowa

Jasno! ab Lektion 8/9

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 11.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Polnisch

Polnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Witam! A1, ab Lektion 1

V4706 / Marian Zglinski

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 10.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Polnisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Witam! Band 1, ab Lektion 5

V4707 / Marian Zglinski

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 11.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4708 / Marian Zglinski

Witam! A1, ab Lektion 7

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 10.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Portugiesisch

Portugiesisch do Brasil A1.1

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

V4719 / Leyla Marcia Brasileiro

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

Portugiesisch do Brasil A1.2

Oi Brasil, ab Lektion 5

V4720 / Leyla Marcia Brasileiro

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 14.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

Portugiesisch do Brasil A2

Oi Brasil, ab Lektion 15

Max. 7 Teilnehmende

V4721 / Leyla Marcia Brasileiro

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 14.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 153 €



Russisch A2

Ein generelles Sprachgefühl haben Sie nun erworben und über einen grundlegenden Wortschatz verfügen Sie mittlerweile auch. Es ist Zeit dieses Grundgerüst noch weiter zu festigen und auszubauen! Ob im Privat- oder Berufsleben, jedes Gespräch wird immer dann interessanter, je mehr man von sich selber mitteilen, aber auch über seinen Gesprächspartner erfragen kann. Olitschno A2, ab Lektion 7/8
Max. 7 Teilnehmende

V4730 / Lubov Zufall-Korsakowa

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 12.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

V4735 / Lubov Zufall-Korsakowa

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Fr. 14.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Russisch B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

V4737 / Elisabeth Janzer

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 10.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €
1,50€ für Kursmaterial

Schwedisch

Schwedisch A1.1

Tala svenska ab Lektion 1

V4748 / Björn Müller

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 10.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Schwedisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Tala svenska A1, ab Lektion 8. Im Laufe des Kurses wird A2-Niveau erreicht; kommendes Kursbuch Tala svenska A2+ wird benötigt.

V4749 / Björn Müller

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 13.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Schwedisch A2

Tala svenska A2+, ab Lektion 11

V4750 / Björn Müller

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 12.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Schwedisch B1

Max. 7 Teilnehmende

V4752 / Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 12.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

Schwedisch C1

Språkporten ab Lektion 3

Max. 7 Teilnehmende

V4753 / Björn Müller

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 11.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 153 €

Schwedisch C1/C2

Språkporten ab Lektion 9

V4754 / Björn Müller

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 10.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

V4756 / Björn Müller

In einer entspannten Atmosphäre lesen wir schwedische Texte und Literatur und besprechen das Gelesene. Wir erweitern den Wortschatz, verbessern die Aussprache und

wiederholen nach Bedarf die Grammatik. Lehrbuch „Läsgodis“ von Natusch/Olofsson, Groa Verlag. 1. Auflage 2013.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 13.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Tschechisch

Tschechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

V4758 / Vaclava Fricová

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 11.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine

Tschechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Tschechisch Schritt für Schritt ab Lektion 10

V4760 / Jana Krech

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 122 €

Tschechisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen Tschechisch Schritt für Schritt ab Lektion 19

V4761 / Jana Krech

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

Türkisch

Türkisch A1.1

Günaydin 1, ab Lektion 1.
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

V4763 / Sevil Akman

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Türkisch A1.2

Günaydin 1, ab Lektion 5/6

V4765 / Sevil Akman

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**V4767 / Sevil Akman****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine /
96 €

V4768 / Sevil Akman**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.12
Mi. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine /
96 €

Türkisch B1

Günaydin 2, ab Lektion 12

V4779 / Sevil Akman**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /
96 €

Gebärdensprache**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.

V4783 / Dagmar Ruppert**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine /
96 €

Gebärdensprachkurs 2

Kommunikative Bewältigung des Alltags.

Lehrbuch: Wörterbuch der Gebärdensprache

V4784 / Dagmar Ruppert**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /
96 €

**Deutsch als Fremdsprache**

Brigitte Böhlebrigitte-boehle@landkreis-kassel.de
05692-9873192

Ferien - unterrichtsfreie Zeit:
Herbstferien: 01.10.-13.10.2018
Weihnachtsferien: 24.12.-06.01.2019

Prüfungen

An der Volkshochschule Region Kassel finden im Philipp-Scheidemann-Haus folgende anerkannte Prüfungen statt:

telc - Start Deutsch A1
telc - Start Deutsch A2
telc Deutsch B2
telc Deutsch C1
telc C1 Hochschule

Die Prüfungstermine erfragen Sie bitte bei der Volkshochschule Region Kassel.

telc Zertifikat Deutsch (B1)
Prüfungsgebühr: 180 €
Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ):
entgeltfrei für Teilnehmende der Integrationskurse
Prüfungstermine: 14.9.2018, 26.10.2018,
23.11.2018, 14.12.2018, 25.1.2019

Anmeldung vhs jeweils 6 Wochen vor Prüfungstermin

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 12.9.2018, 24.10.2018,
21.11.2018, 12.12.2018, 23.1.2019

Anmeldung jeweils 4 Wochen vor Testtermin

im Philipp-Scheidemann-Haus, Kassel,
Holländische Str. 72-74
montags um 14:00 Uhr

Unsere Öffnungszeiten sind:
Mo., Mi. 9:00 - 12:00 Uhr
Do. 14:00 - 16:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Telefonisch erreichbar:
Di. 14:00 - 16:00 Uhr
Do. 09:30 - 12:30 Uhr

Programmverantwortung
Graziella Rode
graziella-rode@landkreiskassel.de

Assistenz
Marco Hellwig
marco-hellwig@landkreiskassel.de
Telefon: 0561-1003 1664

Elvira Gebauer
elvira-gebauer@landkreiskassel.de
Telefon: 0561-1003 1663

Stephanie Reuter
stephanie-reuter@landkreiskassel.de
Telefon: 0561-1003 1662

Telefax: 0561-1003 1669

Beratung und Einstufungstest im Landkreis Kassel:
vhs-Geschäftsstelle, Kasinoweg 22, 34369
Hofgeismar
Montag, Mittwoch 10:00-14:00 Uhr

vhs Haus Alte Kleiderfabrik
Raiffeisenweg 2, 34466 Wolfhagen
Dienstag, Donnerstag 10:00-14:00 Uhr

Heiko Griesel
heiko-griesel@landkreiskassel.de
Telefon: 05692-9873205

Kerstin Gück
kerstin-gueck@landkreiskassel.de
Tel. 05671-80012224



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 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., 8:30 - 12:45 Uhr, das Entgelt beträgt pro Kurs 195,00 € für 100 UStd.

Die Entgelte für Kurse basieren auf der Teilnehmerzahl von mindestens neun angemeldeten Personen.

Auf Anfrage werden bei Bedarf und entsprechender Teilnehmerzahl 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

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

V4800 / Mo.-Fr. 6.8.-31.8.

V4801 / Mo.-Fr. 3.9.-28.9.

V4802 / Mo.-Fr. 15.10.-9.11.

V4803 / Mo.-Fr. 12.11.-7.12.

V4804 / Mo.-Fr. 10.12.-18.1

V4800W / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo.-Fr. 6.8.-31.8. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

V4801H / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo.-Fr. 3.9.-28.9. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

V4802B / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo.-Fr. 15.10.-9.11. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

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

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

V4807 / Mo.-Fr. 6.8.-31.8.

V4808 / Mo.-Fr. 3.9.-28.9.

V4809 / Mo.-Fr. 15.10.-9.11.

V4810 / Mo.-Fr. 12.11.-7.12.

V4811 / Mo.-Fr. 10.12.-18.1.

V4808W / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo.-Fr. 3.9.-28.9. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

V4809H / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo.-Fr. 15.10.-9.11. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

V4810B / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo.-Fr. 12.11.-7.12. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

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.

V4815 / Rolf-Peter Kühle Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28
Mo. 10.9. / 15:30 - 17:00 Uhr / 30 Termine
Mo. und Di. jeweils 15:30 - 17:00 Uhr / 132 €
Lehrbuch: Linie 1, Band 1, Lektion 8

Deutsch-Nachmittagskurs A 1

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden die Grundkenntnisse der deutschen Sprache auf Niveau A1, die sie in Alltagssituationen anwenden können. Sie lernen wichtige Wörter und einfache Redemittel für eine erfolgreiche Verständigung im Alltag.

V4816 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 13.9. / 16:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine /
132 €

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.

V4822 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 10.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €

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

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

V4841 / Mo.-Fr. 3.9.-28.9.

V4842 / Mo.-Fr. 15.10.-9.11.

V4843 / Mo.-Fr. 12.11.-7.12.

V4844 / Mo.-Fr. 10.12.-18.1.

V4842W / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo.-Fr. 15.10.-9.11. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

V4843H / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo.-Fr. 12.11.-7.12. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

V4844B / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo.-Fr. 10.12.-18.1. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

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
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

V4847 / Mo.-Fr. 6.8.-31.8.

V4848 / Mo.-Fr. 3.9.-28.9.

V4849 / Mo.-Fr. 15.10.-9.11.

V4850 / Mo.-Fr. 12.11.-7.12.

V4851 / Mo.-Fr. 10.12.-18.1.

V4850W / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo.-Fr. 12.11.-7.12. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

V4851H / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo.-Fr. 10.12.-18.1. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

Deutsch-Nachmittagskurs A 2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die in einer Kleingruppe in entspannter Atmosphäre Grundlagen der deutschen Sprache erlernen möchten. Schritt für Schritt gewinnen Sie Sicherheit im Sprechen und Schreiben.

V4861 / Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 12.9. / 12:15 - 15:30 Uhr / 15 Termine /
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.

V4865 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 10.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €

B 1**DeuFö B1**

Der Kurs B1 umfasst in der Regel 400 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel das Sprachniveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerechte, die trotz einer ordnungsgemäßen Teilnahme an einem Integrationskurs das Sprachniveau B1 nicht erreicht haben. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

V4870 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 13.8. / 13:30 - 17:45 Uhr / 80 Termine /

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse B 1.1

Sie wiederholen und vertiefen Ihre Kenntnisse der Basisgrammatik, z. B. verschiedene Modelle der deutschen Nebensätze. Sie verbessern Ihre Aussprache und lernen auf gezielte Fragen richtig und umfassend zu antworten. Und vor allem: Sie lernen, Ihre Meinung zu wichtigen Dingen zu sagen.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

V4880 / Mo.-Fr. 6.8.-31.8.

V4881 / Mo.-Fr. 3.9.-28.9.

V4882 / Mo.-Fr. 15.10.-9.11.

V4883 / Mo.-Fr. 12.11.-7.12.

V4884 / Mo.-Fr. 10.12.-18.1.

V4884W / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo.-Fr. 10.12.-18.1. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse B 1.2

Sie bereiten sich gezielt auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ (ZD) vor. Sie erlernen eine elementare sprachliche Sicherheit in vielen alltäglichen Situationen. Sie bekommen immer mehr Gefühl für die deutsche Sprache und beginnen, in der deutschen Sprache zu denken. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen Deutsche fast immer gut verstehen.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

V4888 / Mo.-Fr. 6.8.-31.8.

V4889 / Mo.-Fr. 3.9.-28.9.

V4890 / Mo.-Fr. 15.10.-9.11.

V4891 / Mo.-Fr. 12.11.-7.12.

V4892 / Mo.-Fr. 10.12.-18.1.

V4888/WH / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo.-Fr. 6.8.-31.8. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

V4888/HW / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo.-Fr. 6.8.-31.8. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

V4888B / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo.-Fr. 6.8.-31.8. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

Deutsch-Nachmittagskurse**Deutsch-Nachmittagskurs B1+**

Dieser Kurs soll den Übergang von der Stufe B1 zur Stufe B2 erleichtern. Die wichtigsten Themen, Situationen, Wortschatzbereiche und grammatische Strukturen werden wiederholt, geübt und erweitert. Die Schwerpunkte richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

V4895 / Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 10.9. / 15:00 - 18:15 Uhr / 15 Termine /
132 €

Deutsch-Sprechen, Schreiben und Grammatik B1

In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Grammatikkenntnisse und erweitern Ihre schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit. Der Kurs bereitet Sie auch auf die B1 Prüfung vor.

V4896 / Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 12.9. / 16:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine /
132 €

Vorbereitung zum telc-Zertifikat Deutsch B1

In diesem Kurs können Sie sich gezielt auf die Anforderungen der Prüfung zum telc-Zertifikat Deutsch B1 vorbereiten.

V4897 / Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 13.9. / 13:30 - 15:00 Uhr / 15 Termine /
66 €

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.

V4899 / Lars Ludolph

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 10.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €



Sprachen

Orientierungskurse

Orientierungskurs

Geschichte, Institutionen, Leben in Deutschland

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 245 €

V4913 / Mo.-Fr. 6.8.-31.8. / Raum 303

V4914 / Mo.-Fr. 3.9.-8.10. / Raum 303

V4915 / Mo.-Fr. 15.10.-16.11. / Raum 304

V4916 / Mo.-Fr. 19.11.-21.12. / Raum 304

V4917 / Mo.-Fr. 7.1.-8.2. / Raum 304

V4913H / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo.-Fr. 6.8.-31.8. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 245 €

V4914B / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo.-Fr. 3.9.-8.10. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 245 €

Prüfungen

telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichen -
der Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21
8:30 - 12:00 Uhr / 180 €

V4918 / Fr. 14.9. / Raum 308
Anmeldung bis: 2.8.

V4919 / Fr. 26.10. / Raum 308
Anmeldung bis: 13.9.

V4920 / Fr. 23.11. / Raum 308
Anmeldung bis: 27.9.

V4921 / Fr. 14.12. / Raum 304
Anmeldung bis: 1.11.

V4922 / Fr. 25.1. / Raum 304
Anmeldung bis: 13.12.

Deutsch-Test für Zuwanderer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher
Allee 19, Saal / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei

V4918A / Fr. 14.9. / Raum 308
Anmeldung bis: 2.8.

V4919A / Fr. 26.10. / Raum 308
Anmeldung bis: 13.9.

V4920A / Fr. 23.11. / Raum 308
Anmeldung bis: 27.9.

Deutsch als Fremdsprache | Orientierungskurse | Einbürgerungstest | B2 | Prüfungen B2

V4921A / Fr. 14.12. / Raum 304
Anmeldung bis: 1.11.

V4922A / Fr. 25.1. / Raum 304
Anmeldung bis: 13.12.

Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 wird für die Ein-
bürgerung ein Nachweis über „Kenntnisse der
Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Le-
bensverhältnisse in Deutschland“ verlangt.
Im Ankreuz-Verfahren gilt es, mindestens 17
von 33 Fragen richtig zu beantworten. Der
Gesamtkatalog umfasst 300 allgemeine Test-
fragen und 10 Fragen, die sich auf das Land
Hessen beziehen.
Jeder Antragsteller erhält seine persönlichen
Testfragen.

Die Anmeldung zum Test ist nur persönlich
möglich.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische
Str. 74 / 14:00 - 15:30 Uhr / 25 €

V4925 / Mo.-Fr. 6.8.-31.8.
Anmeldung bis: 15.8.

V4926 / Mo.-Fr. 3.9.-28.9.
Anmeldung bis: 26.9.

V4927 / Mo.-Fr. 15.10.-9.11.
Anmeldung bis: 24.10.

V4928 / Mo.-Fr. 12.11.-7.12.
Anmeldung bis: 14.11.

V4929 / Mo.-Fr. 10.12.-18.1.
Anmeldung bis: 19.12.

Die Anmeldung ist nur persönlich möglich.

B 2

DeuFö B 2

Der Kurs B2 umfasst 400 Unterrichtseinheiten
und hat zum Ziel das Sprachniveau B2 des Ge-
meinsamen Europäischen Referenzrahmens
(GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht hat
eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung.
Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung
ab.

V4930 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.12
Mo. 6.8. / 8:30 - 12:45 Uhr / 80 Termine /
gebührenfrei
Lehrbuch: Aspekte Neu B2

V4930N / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische
Str. 74
Mo. 13.8. / 13:30 - 17:45 Uhr / 80 Termine /
gebührenfrei
Lehrbuch: Aspekte Neu B2

Deutsch-Intensivkurs B 2

Dieser erste Teil der Mittelstufe führt Teilneh-
merinnen und Teilnehmer mit guten Vorkennt-
nissen zum Niveau B 2.

V4930A / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 6.8. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine /
720 €
Lehrbuch: Aspekte Neu B2

V4931 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 12.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine /
720 €
Lehrbuch: Aspekte Neu B2

Deutsch-Abendkurs B 2

Dieser erste Teil der Mittelstufe führt Teilneh-
merinnen und Teilnehmer mit guten Vorkennt-
nissen zum Niveau B 2.

V4934 / Rudolf Sommer

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.
74
Di. 11.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 30 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €
Aspekte Neu B2, Lektion 1-5.

Prüfungen B2

Prüfung B2

V4936 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 15.11. / 8:15 - 12:30 Uhr / 220 €
Anmeldung bis: 1.10.

Prüfung B2 DeuFö

V4937 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Saal
Fr. 7.12. / 8:15 - 12:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 24.10.

Prüfung B2

V4938 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 18.2. / 8:15 - 12:30 Uhr / 220 €
Anmeldung bis: 7.1.



C 1

Deutsch-Intensivkurs C 1

Sie bereiten sich gezielt auf das telc-Zertifikat C1, telc-Zertifikat C1 Hochschule oder auf den Test DaF vor. In den Bereichen Grammatik, Leseverständnis, Hörverständnis und Sprechfertigkeiten arbeiten Sie systematisch an einer persönlichen Verbesserung Ihrer vorhandenen Kenntnisse.

V4941 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 6.8. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 720 €
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

V4943 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 12.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 720 €
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Berufsbezogene Deutschsprachförderung

Die berufsbezogene Sprachförderung richtet sich an Personen mit Migrationshintergrund bei berufsbezogenem Sprachförderbedarf. Im Einzelnen sind dies: SGBII-, SGBIII-Bezieher, Asylbewerber mit nachrangigem Zugang zum Arbeitsmarkt, Arbeitssuchende und Beschäftigte.

DeuFö C1

Der Kurs C1 umfasst 300 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel das Sprachniveau C1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

V4942 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 3.9. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / gebührenfrei

Deutsch-Abendkurs C 1

Sie bereiten sich gezielt auf das telc-Zertifikat C1 vor. In den Bereichen Grammatik, Leseverständnis, Hörverständnis und Sprechfertigkeiten arbeiten Sie systematisch an einer persönlichen Verbesserung Ihrer vorhandenen Kenntnisse.

V4944 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 11.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €
Aspekte Neu C1, Lektion 1-5

Prüfungen C1

Prüfung C1 Hochschule

V4946 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 16.11. / 8:15 - 13:15 Uhr / 225 €
Anmeldung bis: 2.10.

Prüfung C1 DeuFö

V4947 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 30.11. / 8:15 - 13:15 Uhr / 225 €
Anmeldung bis: 17.10.

Prüfung C1 Hochschule

V4948 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 27.2. / 8:15 - 13:15 Uhr
Anmeldung bis: 14.1.



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.

V4952 / Graziella Rode Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127
Do. 20.9. / 10:00 - 15:00 Uhr / 195 €
Anmeldung bis: 23.8.

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zur Prüfung am 20. September 2018 ausschließlich über die Homepage www.testdaf.de im Zeitraum vom 26.07.2018 - 23.08.2018, möglich ist.

V4953 / Graziella Rode Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127
Di. 13.11. / 10:00 - 15:00 Uhr / 195 €
Anmeldung bis: 16.10.

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zur Prüfung am 13. November 2018 ausschließlich über die Homepage www.testdaf.de im Zeitraum vom 18.9.2018 - 16.10.2018, möglich ist.

Deutsch-Lesen lernen, Schreiben lernen/ Integrationskurse

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.

V4971/1 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 3.9. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

V4971/2 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 15.10. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

V4971/3 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 12.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

V4971/4 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 10.12. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

V4975/5 / Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 6.8. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

V4975/6 / Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 3.9. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

V4975/7 / Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 15.10. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

V4975/8 / Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 12.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

V4975/9 / Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 10.12. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

V4976/WH3 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127
Mo. 6.8. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

V4977/WH2 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 6.8. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

V4977/WH3 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 3.9. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €



V4978/8 / Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 6.8. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4978/9 / Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 3.9. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4978/WH1 / Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 15.10. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4978/WH2 / Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 12.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4978/WH3 / Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 10.12. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4981H/6 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mo. 6.8. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4981H/7 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mo. 3.9. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4981H/8 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mo. 15.10. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4981H/9 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mo. 12.11. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4981H/WH1 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mo. 10.12. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4981W/8 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo. 6.8. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4981W/9 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo. 3.9. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4981W/WH1 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo. 15.10. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4981W/WH2 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo. 12.11. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4981W/WH3 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo. 10.12. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4985H/2 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mo. 6.8. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4985H/3 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mo. 3.9. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4985H/4 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mo. 15.10. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4985H/5 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mo. 12.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4985H/6 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mo. 10.12. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4986W/4 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Mo. 6.8. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4986W/5 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Mo. 3.9. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4986W/6 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Mo. 15.10. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4986W/7 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Mo. 12.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4986W/8 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Mo. 10.12. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4987H/1 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo. 3.9. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4987H/2 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo. 15.10. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4987H/3 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo. 12.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4987H/4 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo. 10.12. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4987W/1 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Mo. 6.8. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4987W/2 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Mo. 3.9. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4987W/3 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Mo. 15.10. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4987W/4 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Mo. 12.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

V4987W/5 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Mo. 10.12. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine /
220 €

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.

V4989 / Helene Stach Lohfelden

Evang. Gemeindehaus, Stadion 2
Mo. 10.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 30 Termine
Mo. und Do. jeweils 10:30 - 12:00 Uhr / 132 €



EDV & Beruf

Angebotsberatung

Wir beraten Sie gerne bei Ihrer Kursauswahl und klären mit Ihnen notwendige Vorkenntnisse.

Bildungsberatung

Sie wollen sich beruflich verändern, in das Berufsleben einsteigen oder wiedereinsteigen. Wir bieten Ihnen im Rahmen des HESSENCAMPUS KASSEL eine kostenlose und trägerunabhängige vertrauliche Bildungsberatung und informieren Sie über Finanzierungsmöglichkeiten.

www.bildungsberatung-region-kassel.de
Tel. 0561-1003 3202



Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen von HESSENCAMPUS

Finanzierungsberatung

Bildungsprämie – der Prämiegutschein
Erwerbstätige, die mindestens 15 Stunden/Woche arbeiten, über 25 Jahre alt sind und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 € bzw. 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten nicht übersteigt, können 50 % ihrer Weiterbildungskosten mit einem Prämiegutschein in Höhe von max. 500 € finanzieren.
www.bildungspraemie.info



Ansprechpartner/-innen

**Abitur | Lesen und Schreiben für Erwachsene
Kaufmännische Praxis | Management | Mathematik**

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

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

Computerwelten | Digitale Welten | Tastschreiben am Computer

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

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

**Management | Persönlichkeitsentwicklung
Fortbildungen für Pädagogische Fachkräfte | Bildungsberatung**

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

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

**Fortbildungen Kindertagespflege und Pädagogische
Fachkräfte**

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



Nachholen von Schulabschlüssen

Abitur

Vorbereitung auf die externe allgemeine Hochschulreifeprüfung für besonders befähigte Berufstätige Nach den Bestimmungen der Verordnung des hessischen Kultusministers vom 10.7.2003 können Personen, die älter als 25 Jahre sind und eine abgeschlossene Berufsausbildung haben, die Allgemeine Hochschulreife für besonders befähigte Berufstätige mit einer externen Prüfung erwerben. Zur Prüfungsvorbereitung bietet die vhs Region Kassel Unterricht in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie und Geschichte an. In der Regel sind 6 Semester Vorbereitungszeit nötig. Der Unterricht ist im Wesentlichen als Anleitung zum Selbststudium konzipiert. Sie müssen nicht alle Fächer belegen, wenn Sie nur in bestimmten Bereichen lernen wollen. Welche Fächer Sie belegen, entscheiden Sie selbst. Alle Fächer können auch einzeln belegt werden.

Die Kosten betragen bei der Belegung aller fünf Fächer pro Semester 330 €. Ein Fach kostet 66 € 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 selbstständig auf die reguläre Externe Abiturprüfung vorbereiten, sind unsere Kurse ebenfalls für Sie geeignet.

Wenn Sie kein Abitur machen wollen, aber in allen oder einzelnen Fächern Kenntnisse vertiefen möchten, sind Sie uns ebenfalls willkommen.

Unterrichtszeiten:

Mo., Di. und Fr. 18:15 - 21:30

Volkshochschule, Raum 303 und 102

Gesamtleitung: Thomas Ewald, Tel. 0561-1003-1695

Beginn: 10.9. 2018

Teilnahme ist nur möglich nach dem Besuch der Info-Veranstaltung oder nach persönlicher Rücksprache mit der Bereichsleitung, Tel. 0561-1003-1695. 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 er-

werben. 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 0561-1003-1695.

V5000 / Thomas Ewald, Dr. Wolfgang Jacob Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 4.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / gebührenfrei

Abitur, Geschichte

V5001 / Thomas Ewald Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 66 €

Abitur, Englisch

V5002 / Dr. Sarah Thelen Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 66 €

Abitur, Deutsch

V5003 / Hans-Peter Ziegler Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 66 €

Abitur, Biologie

V5004 / Dr. Wolfgang Jacob Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 66 €

Abitur, Mathematik, Grundkurs

V5005 / Friedhelm Wende Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 14.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / gebührenfrei

Abitur, Mathematik

V5006 / Friedhelm Wende Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 14.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 66 €

Mathematik

Mathematik für die Oberstufe

Analysis I

In diesem Kurs werden Unterrichtsinhalte des Gymnasiums (E1, E2, Q1) bzw. der FOS 12 lebensnah behandelt. Es werden ausgewählte Aufgaben zu Abfallminimierung, größter Regenwassermenge, Kostenfunktionen und Grenzkosten, maximalem Gewinn, Steuer und Grenzsteuersatz, mathematischer Modellierung von komplexen Profilen, Wachstumsprozessen und vielem mehr thematisiert.

Diese zeigen praxisnah, was mithilfe der Differenzial- und Integralrechnung berechenbar ist. Abstrakte Regeln der Analysis werden durch Beispiele aus dem täglichen Leben anschaulich und somit für jeden nachvollziehbar erklärt. Ältere ohne oder mit Abitur sind sehr willkommen.

Für Klasse 9 und 10 ist der Kurs T6500 „Mathenachhilfe“ geeignet.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck oder ähnliches (mind. 20cm)

V5010 / Rudolf Daum Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Do. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

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 mithilfe vieler Übungen vermittelt.

V5013 / Martina Henne Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mo. 10.12. / 18:00 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 84 €

➔ Sprachen für den Beruf siehe Programmbereich Sprachen



Kaufmännische Praxis

Buchführung

Grundkurs

An einfachen Beispielen mit vertiefenden Übungen wird Ihnen ein 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

V5019 / Andreas Klauke

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Do. 6.9. / 18:00 - 21:15 Uhr / 7 Termine

Do. und Mi. jeweils 18:00 - 21:15 Uhr / 130 €

Anmeldung bis: 1.9.

+ 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

V5022 / Andreas Klauke

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 17.10. / 18:00 - 21:15 Uhr / 7 Termine

Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15 Uhr / 136 €

Anmeldung bis: 5.12.10.

+ Kosten für Fotokopien

Buchführung mit Lexware-Buchhalter

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.

V5023 / Andreas Klauke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 17.11. / 8:00 - 15:00 Uhr

So. 18.11. / 8:00 - 15:00 Uhr

2 Termine / 100 €

Anmeldung bis: 12.11.

+ Kosten für Fotokopien

Persönlichkeitsentwicklung

Info-Abend Coaching

An diesem Abend erfahren Sie, was in dem nachfolgend aufgeführten Coaching-Seminar behandelt wird. Der Besuch der Info-Veranstaltung ist Voraussetzung für die Teilnahme an dem Seminar.

V5033 / Axel Schulz, Unternehmensberater, Coach

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 4.12. / 20:00 - 21:30 Uhr / gebührenfrei

Coaching

Mehr Zufriedenheit und Kreativität im Berufs- und Privatleben

Voraussetzung: Besuch des Info-Abends am 4.12. 18, 20:00 - 21:30 Uhr

Stress und schwierige Situationen im Beruf erfordern Mut, Flexibilität, Authentizität und unser volles Potential. Oft fehlt es an Klarheit und Humor, wenn wir in solchen Situationen feststecken. Man steht sich selbst im Weg. Eine gute Wahrnehmungsfähigkeit und Intuition scheinen ganz oder teilweise verschüttet zu sein. Man ist von seinem kreativen Potential abgeschnitten.

Praktische Übungen in der Coaching-Gruppe und kollegial ablaufende Begleitung und Unterstützung mit Methoden des „Inneren Teams“, des „Reflecting-Teams“ und der „Kollegialen-Körperorientierten-Coachingkonferenz KKC“ bieten Gelegenheit, die eigenen Themen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und damit neue Lösungswege zu (emp-)finden.

Termine:

Dienstags, 20 - 22:15 Uhr: 22. und 29.1.

2019, 5., 12. und 26.2. 2019.

V5033A / Axel Schulz, Unternehmensberater, Coach

Kursort wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Di. 22.1. / 20:00 - 22:15 Uhr / 5 Termine / 70 €

Anmeldung bis: 9.1.

Zusätzlich 7,50 EUR Raummiete, im Kurs zu zahlen

Interkulturelle Kommunikation und Kompetenz - Informationstermin

Im Arbeitsalltag - im „Amt“, in der Betreuung, in Arztpraxen, aber auch in der Ausübung des Ehrenamts - die Begegnung von Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen und Werthaltungen ist in einer globalisierten Welt alltäglich.

Doch was genau impliziert Interkulturalität? Und wie können Wissen und Erfahrungen bezüglich dieses Themas den Kontakt zu Mitmenschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen verbessern?

In der Kommunikation bringt die kulturelle Vielfalt sehr unterschiedliche Haltungen und Handlungsweisen zu Tage und die eigene Interkulturelle Kompetenz gewinnt an Bedeutung.

An diesem Spätnachmittag wird ein Einstieg in das Themenfeld der Interkulturellen Kompetenz geboten. Es werden praxisnah relevante Themen behandelt. Ziel ist es, das Bewusstsein zu schärfen und die eigene Sensibilität für interkulturelles Verhalten weiterzuentwickeln. Voranmeldungen sind bis zum 24.9.2018 erwünscht.

Für weitere Informationen melden Sie sich bei anna-rein@landkreiskassel.de, Telefon 0561 1003 1692 oder elfriede-schaeth@landkreiskassel.de, Tel. 05692 987 3193.

Gerne konzipieren und terminieren wir zu diesem Thema auf Anfrage auch spezifische Schulungen für Ihren Bedarf.

V5035 / Elfriede Schäth, Anna Rein Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Do. 27.9. / 16:00 - 19:00 Uhr / gebührenfrei

Zertifikatslehrgänge



LEHRGÄNGE MIT IHK-ABSCHLUSS

Management-Assistent/-in	fortlaufend	
Datenschutzbeauftragte/r	ab Herbst 2018	
Veränderungsmanager/-in	ab Herbst 2018	
Fachkraft Betriebswirtschaft	17.09.2018	
Marketing-Manager/-in	26.10.2018	
Projektmanagement für Projektleiter/-innen	26.10.2018	
Fachkraft Rechnungswesen	13.03.2019	

Wir beraten Sie gerne persönlich. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns:

Katrin Bock • Tel. 0561 9596-350 • k.bock@bz-kassel.de • www.bz-kassel.de



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@landkreiskassel.de und

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

Knigge - Sind Sie fit für den Job?

Knigge ist im Trend. Aber was ist eigentlich ein moderner Business-Knigge?

Bei modernen Umgangsformen geht es um Höflichkeit, Wertschätzung, Freundlichkeit und Sympathie. Es geht darum, sich in allen Geschäftssituationen positiv zu verhalten, Anerkennung zu erlangen und so auf eine positiven Art und Weise miteinander zusammenarbeiten zu können.

Es geht nicht um strenge Etiketteregeln sondern Umgangsformen, die heute zielgerichtet und ohne Ellenbogenmentalität zum persönlichen und geschäftlichen Erfolg führen.

Wichtige Aspekte dabei sind:

- Stilvoll essen
- Positive Kommunikation
- Angemessen kleiden
- Benimmregeln
- Verhalten in Fettnäpfchensituationen

Bei einem Mehr-Gänge-Menü wollen wir diese und andere Punkte des „Business-Knigge“ beleuchten.

V5037 / Peter Brockmann Habichtswald-Ehlen

Ehlerer Poststube, Kasseler Str. 11
Do. 8.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 55 €
Anmeldung bis: 30.10.
inkl. Speisen

Worum ging's? - Protokolle erstellen

Ein gutes Protokoll ist wichtig für die Dokumentation geleisteter Arbeit und das Festhalten von Beschlüssen. Dabei kommt es sowohl auf schnelles und genaues Erfassen als auch auf Objektivität und eine gute Struktur an. Ziel ist es kurz und prägnant die wichtigsten Informationen aus Meetings zusammenzufassen.

Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Protokollarten, die Phasen der Protokollierung und die Anforderungen an ein gutes Protokoll sowie Tipps für das Protokollieren. Gemeinsam werden wir Techniken ausprobieren und üben, das Wesentliche zu erfassen.

V5038 / Anna Rein Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 23.10. / 17:30 - 20:30 Uhr / 24 €
Anmeldung bis: 9.10.

Visualisieren - Flipcharts gestalten

Ideen präsentieren - Ergebnisse dokumentieren

Flipcharts sind nahezu überall vorhanden, schnell und einfach nutzbar. Mit dem richtigen Handwerkszeug und etwas Übung können Sie damit ihr Publikum begeistern. Visualisierung schafft Aufmerksamkeit und bleibt im Gedächtnis. Es erleichtert das Verständnis, unterstützt die Aufnahmebereitschaft und erhöht die Überzeugungskraft. In diesem Workshop lernen Sie, Flipcharts kreativ und attraktiv zu gestalten. Trainiert wird der Umgang mit Stiften und Farben sowie das Einsetzen von Symbolen und Sketches zur Verdeutlichung Ihrer Botschaften. Mit Hilfe von Rahmen, Banner und Schatten werden Inhalte in Szene gesetzt. Zusätzlich üben wir gut lesbare Schriftarten. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die vor Gruppen stehen, moderieren, coachen oder einfach Interesse an Visualisierung haben.

V5039 / Anna Rein Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Sa. 10.11. / 10:00 - 15:00 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 23.10.

Moderieren - Besprechungen leiten

"Schön, dass wir mal darüber geredet haben..." Dieses Fazit steht leider oft am Ende einer Besprechung - doch es geht auch anders.

Wer professionell moderiert, verfügt über das Handwerkszeug, dass am Ende ein gemeinsames und klares Ergebnis aller Gesprächsteilnehmenden steht und dieses in Handlung umgesetzt werden kann.

„Mit Kindern kommt Leben in die Bude...“



- Sie mögen Kinder?
- Sie sehen die Betreuung und Förderung von Kindern als wichtige Aufgabe an?
- Sie sind bereit, mit den Eltern und den Vermittlerinnen partnerschaftlich zusammenzuarbeiten?
- Sie möchten Tagesmutter oder Tagesvater werden?

Sprechen Sie uns an:
Jugendamt des Landkreises Kassel
Fachstelle Kindertagespflege
Tel. 0561 1003-1410 oder -1417

Landkreis
Kassel





Wir werden Ihnen eine exemplarische Situation vorstellen und laden Sie ein

- die Rolle, Aufgaben und die Haltung der Moderatorin / des Moderators kennenzulernen
- die verschiedenen Phasen der Moderation zu beleuchten
- die Bedeutung der Visualisierung im Gesprächsprozess zu erkennen
- die Übertragbarkeit auf Moderationssituationen in Ihrem Kontext zu bearbeiten.

V5040 / Elfriede Schäth

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 22.1. / 10:00 - 15:00 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 8.1.

PREZI - ein kreatives Präsentationstool

Prezi ist ein kreatives Präsentationstool. Die web-basierte, kostenfreie Software strukturiert Präsentationen nicht linear, sondern dynamisch. So können Sie flexibel und der Situation entsprechend Themen ansteuern und Inhalte kommunizieren. Damit ist ein Prezi mehr als eine Power-Point-Präsentation, es ist ein kollaboratives Arbeitsinstrument. Sie erhalten anhand praktischer Beispiele eine Einführung in den Umgang mit Prezi - von der Erstellung über die Gestaltung bis hin zur Vorführung. Sie lernen die Freeware-Version und ihre Potenziale praktisch kennen und erleben, wie sie eingesetzt werden kann. Ein Beispiel von vielen unterschiedlichen Möglichkeiten, wie eine Prezi aussehen kann, können Sie hier einsehen: bit.ly/2jABRQX oder prez.is/bod15
Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem Computer. Sie müssen sich darüber hinaus während des Seminars bei Prezi.com mit einer eigenen gültigen E-Mail-Adresse registrieren. Wenn vorhanden bitte einen Laptop mitbringen.

V5041 / Alexander Rein

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Sa. 26.1. / 9:00 - 16:00 Uhr / 48 €
Anmeldung bis: 15.1.

Powerpoint-Karaoke

An diesem Abend werden keine Lieder nachgesungen, sondern aus dem Stegreif kurze Vorträge gehalten! Eingeladen zu dieser kostenfreien Veranstaltung sind alle Teilnehmenden des Bereichs Beruf-Persönlichkeitsbildung des zu Ende gehenden Herbstsemesters. Die zur Verfügung gestellten Präsentationen sind unbekannt. Jede Folie wird zu einer neuen spontanen Herausforderung! Dieses Mal geht es nicht darum Inhalte zu vermitteln. Im Vordergrund steht eine witzige und unterhaltsame Präsentation der Folien. Vor allem Flexibilität und Einfallsreichtum sind gefragt. So stärken Sie spielerisch Ihre rhetorischen Fähigkeiten und fördern damit Ihre Fantasie und Kreativität für Beruf und Alltag.

V5042 / Elfriede Schäth, Anna Rein, Peter Brockmann

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 31.1. / 18:00 - 21:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 22.1.

Meeting: Mission possible - Wie moderiere ich stressfrei ein Meeting

V5049 / Axel Schulz, Unternehmensberater, Coach

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Fr. 19.10. / 17:30 - 21:30 Uhr
Sa. 20.10. / 9:30 - 17:30 Uhr / 94 €
Anmeldung bis: 12.10.

Überzeugen durch persönliche Wirkung und Rhetorik

Wochenendseminar

Mit dem Ziel, die eigene Redegewandtheit und Überzeugungskraft zu erhöhen, bietet dieses Wochenendseminar vielfältige Übungen, um die Stärken der persönlichen Wirkung zu erweitern und zielgerichtet einzusetzen.

Inhalt:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung: Wie wirke ich auf andere? Was verrät die Körpersprache?
- Tipps zur Gesprächsführung: Fragetechniken einsetzen; Manipulationen erkennen
- Tipps zum Abbau von Lampenfieber
- Sprachliche und körperliche Ausdrucksfähigkeit steigern
- Reden halten

V5051 / Andrea May Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 18.1. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 19.1. / 10:00 - 17:00 Uhr
2 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 8.1.

Zielorientierte Kommunikation in Stresssituationen

Wochenendseminar

Damit es nicht kracht - gelassen und souverän auch in heiklen Situationen

Unerwartete Angriffe und Provokationen fegen das Gehirn leer und rauben uns 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

V5053 / Andrea May Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 1.2. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 2.2. / 10:00 - 17:00 Uhr
2 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 22.1.





**BILDUNGSZENTRUM
KASSEL GmbH**

Einfach gut abschneiden!

MEISTERVORBEREITUNG IM FRISEURHANDWERK – Teil I und II

14.01.2019 (VZ) · 12.08.2019 (VZ/TZ) · 13.01.2020 (VZ)

Margitta Kloth, Tel. 0561 9596-113, E-Mail: m.kloth@bz-kassel.de



Smalltalk

Positive Beziehungen zu Menschen aufbauen, Geschäftsbeziehungen entwickeln, Sympathie schaffen - dies und viel mehr können Ziele eines Smalltalks sein. Es ist gar nicht so schwer, denn die Kunst der leichten Unterhaltung kann man lernen.

Inhalt:

- Gesprächseinstiege und Smalltalk-Situationen
 - Fragetechniken und aktives Zuhören
 - Smalltalk-Themen und „No-Gos“
- Lernen Sie, wie Sie vom Einstieg bis zum Abschied eine leichte Konversation führen, wie sich dabei neue Möglichkeiten erschließen und wie Sie Ihr Netzwerk erweitern - beruflich und privat.

V5057 / Peter Brockmann Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 1.12. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 20.11.

Schlagfertigkeit

Sie werden verbal angegriffen, jemand versucht, Sie einzuschüchtern oder zu überrumpeln, Sie werden in eine peinliche Situation gebracht oder jemand reißt einen Witz auf Ihre Kosten. Wenn Sie jetzt nicht „wechsellernen“, büßen Sie einen Teil Ihrer Souveränität ein.

Meist fallen einem die passenden Antworten auf Angriffe erst später ein. Dabei kann man Schlagfertigkeitstechniken lernen.

Inhalt:

- Wann setzt man einen verbalen Konter und wann nicht - situative Schlagfertigkeit
- Methoden und Muster der schlagfertigen Antwort - verschiedene Techniken der Schlagfertigkeit
- Sein und Schein - körpersprachlich souverän reagieren
- Die feine Replik - maßvoller Umgang mit der Schlagfertigkeit

V5059 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 13.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 2.10.

Körpersprache

Fachkompetenz ist die Hauptvoraussetzung für eine seriöse Arbeit. Doch ist sie eine notwendige Selbstverständlichkeit und kein erwähnenswertes Verkaufsargument. Niemand kauft Ihnen etwas ab oder baut mit Ihnen eine Zusammenarbeit auf, wenn er Sie nicht mag. Ihre Wirkung entscheidet. Und daran hat die Körpersprache den größten Anteil. Überzeugen Sie mit einer selbstbewussten Körpersprache - die Grundlagen sind Inhalt dieser Tagesveranstaltung. Erkennen Sie, dass nicht jede Geste immer und überall dasselbe bedeutet, und erfahren Sie, wie Sie die Körpersprache anderer interpretieren können. So optimieren Sie Ihre eigene Körpersprache und setzen sie im Business Alltag positiv ein.

- Sie verstehen die situationsbedingte Körpersprache und lernen, Signale zu erkennen, zu deuten und zu interpretieren.

- Sie lernen, mit Ihrer eigenen Körpersprache umzugehen und diese positiv einzusetzen.
- Sie wissen, wie man mit Körpersprache Einfluss auf den Gesprächsverlauf nimmt.
- Sie können die männliche und weibliche Körpersprache unterscheiden.
- Sie merken den Unterschied zwischen echter und „Als-ob-Körpersprache“.

V5060 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 27.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 16.10.

Selbst- und Zeitmanagement

Wochenendseminar

Unsere Arbeitsbelastung steigt eher, als dass sie abnimmt, und nicht selten stellen wir am Ende eines Arbeitstages fest, dass wir nicht das geschafft haben, was wir eigentlich vorhatten. Dabei ist es oft gar nicht so schwer, seine Arbeit sinnvoll zu strukturieren - die richtigen Techniken vorausgesetzt.

Inhalt:

- Der eigene Arbeitsstil - Effektivität und Effizienz
- Methoden der Zeitplanung - To-do-Listen und Prioritäten
- Zeitdiebe - der sinnvolle Umgang mit Email, Störungen und Ablenkungen
- Zielmanagement - Realistische, klare Ziele setzen und verfolgen
- Wege zur Selbstentlastung

V5061 / Peter Brockmann Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Fr. 18.1. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 19.1. / 10:00 - 17:00 Uhr
2 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 8.1.

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 sich, Strategien zu entwickeln, um diese große Wissensmenge zu kanalisieren.

Nutzen Sie diese Woche, 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.

V5062 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 19.11. - Fr. 23.11. / 5 Termine / 180 €
Anmeldung bis: 2.10.

Bildungsberatung

Sie wollen...

sich beruflich verändern,
in das Berufsleben einsteigen,
oder wiedereinsteigen?

Wir bieten Ihnen...

eine kostenlose, vertrauliche,
trägerunabhängige

Bildungsberatung
und informieren Sie über
Finanzierungsmöglichkeiten.

Wissen, wo's lang geht!

Infos: Telefon 0561 - 10 03 32 02
www.bildungsberatung-region-kassel.de

HESSEN-CAMPUS KASSEL
Regionale Hochschulen



Stabiles Selbstwertgefühl für Stabilität in allen Lebenslagen

Eine starke Persönlichkeit ist die Voraussetzung, um langfristig im Beruf und im Privaten leistungsfähig, gesund und auch zufrieden zu sein. In unterschiedlichen Kontexten begegnen wir immer wieder neuen Herausforderungen, die wir mitunter auch als Grenze erfahren. Doch was macht eine starke Persönlichkeit aus und wie lässt sie sich für verschiedenste Lebenslagen stabilisieren? Ausschlaggebend für unsere persönliche Stärke und Stabilität ist unser Selbstwertgefühl: Grundet es auf einem soliden Fundament, so trägt es uns bei alltäglichen und bei besonderen Anforderungen. Was ist Selbstwertgefühl, wie entsteht es, wie lässt es sich entwickeln, wie konsolidieren? Diese Fragen stehen im Fokus des Seminars.

Ziel ist es, das Gefühl für den eigenen Selbstwert zu reflektieren, sich selbst als Wert besser kennen zu lernen, sich selbst als Wert mehr zu schätzen und, gerüstet mit diesem erfrischten Bewusstsein, in allen Lebenslagen zu bestehen.

Für Frauen

V5072 / Margarete Maria Kuhn-Porwoll M.A.

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Sa. 20.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 100 €
Anmeldung bis: 2.10.

Kreative Arbeitssuche

Mehr und mehr Menschen müssen oder wollen sich beruflich verändern. Doch nur 25% der freien Stellen auf dem Arbeitsmarkt werden überhaupt ausgeschrieben, 75% werden direkt vergeben. Wie können Sie Zugang zu diesem Anteil des Arbeitsmarktes bekommen? Bei der kreativen Arbeitssuche geht es zunächst darum, sich der eigenen Interessen, Kompetenzen und Wünsche bewusst zu werden. Danach ist das Finden möglicher Berufsfelder Thema. Sie erlernen Methoden, um die für Sie passenden Berufsfelder zu erforschen und zu erkennen, welche Qualifikationen notwendig sind. Im dritten Schritt lernen Sie, Informationsgespräche zu führen und sich in dem für Sie relevanten Tätigkeitsfeld bekannt zu machen.

Ziel ist es, den „Spieß umzudrehen“, die Unübersichtlichkeit des Arbeits- und Bildungsmarktes zu überwinden, auf der Basis der eigenen Fähigkeiten Netzwerke aufzubauen und auf Arbeitgeber zuzugehen.

Mit dem Seminar „Kreative Arbeitssuche“ bieten wir Ihnen methodisches Handwerkzeug und individuelle Begleitung über die Kompetenz- und Bildungsberatungsarbeit im HESSENCAMPUS Kassel.

V5075 / Elfriede Schäch Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 25.9. / 9:00 - 16:00 Uhr
Di. 23.10. / 9:00 - 16:00 Uhr
2 Termine / gebührenfrei
Anmeldung bis: 11.9.

V5076 / Elfriede Schäch Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 17.1. / 9:00 - 16:00 Uhr
Do. 31.1. / 9:00 - 16:00 Uhr
2 Termine / gebührenfrei
Anmeldung bis: 8.1.
Auf Anfrage kann dieses Seminar auch zu anderen Terminen in kleinen Gruppen zusätzlich geplant werden.

HESSENCAMPUS-Bildungsberatung

Gesamtkoordination

V5080 / Elfriede Schäch Wölfhagen

vhs-Geschäftsstelle
Terminvereinbarung:
e.schaeth@bildungsberatung-region-kassel.de, Tel. 05692-987-3202

V5082 / Barbara Ebke Kassel

KenenLERNladen, Görlitzer Str. 39h
freitags 09:00 - 13:00 Uhr,
Terminvereinbarung:
b.ebke@bildungsberatung-region-kassel.de

V5083 / Rüdiger Metzger Kassel

Familientreff Brückenhof, Gruppenraum,
Theodor-Haubach-Str. 8
montags und freitags 14:00 - 16:00 Uhr,
Terminvereinbarung:
r.metzger@bildungsberatung-region-kassel.de
oder 0561-92062020

V5084 / Ramona Beykirch Kassel, Volkshochschule

Terminvereinbarung:
r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de

V5085 / Omar Dergui Kassel, Volkshochschule

Terminvereinbarung:
o.dergui@bildungsberatung-region-kassel.de

V5086 / Ramona Beykirch Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Terminvereinbarung:
r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de

V5087 / Peter Brockmann Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Schalterraum
jeweils am ersten Freitag im Monat,
jeweils 15 - 17 Uhr oder nach Terminvereinbarung:
p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de oder Tel. 05609-8092354

V5088 / Peter Brockmann Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15,
Besprechungsraum
jeweils am letzten Donnerstag im Monat,
jeweils 15 - 17 Uhr oder nach Terminvereinbarung:
p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de oder Tel. 05609-8092354

Sie haben den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden? Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei:
www.vhs-nordhessen.de

Computerwelten

Die Volkshochschule Region Kassel bietet Ihnen ein Angebot auf hohem Niveau. Sie können mit uns in digitale Welten einsteigen, und Sie können ebenso Ihre Kenntnisse in Computerkursen vertiefen. Unser Kursangebot basiert weitgehend auf den Betriebssystemen Windows 7 beziehungsweise Windows 10. Seminare zu Microsoft Office-Anwendungen bieten wir in der Version 2010 an; in Kassel in der Version 2016.

Rufen Sie uns an, falls Sie eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse wünschen oder Fragen zum Kurs haben. Sie haben den richtigen Kurs für sich nicht gefunden? Sie haben Fragen zu Inhalten und Vorkenntnissen? Haben Sie das „Anmeldeende“ eines Kurses verpasst? Fragen Sie bitte bei uns nach.

Programmverantwortung EDV & Beruf | Computerwelten | Tastschreiben
H.-Friedrich Lammers
Tel. 0561-1003 1687
friedrich-lammers@landkreiskassel.de

Computer-Einstieg

Einführung in Windows 10 mit dem eigenen Notebook

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie haben bereits ein Notebook, aber es gelingt Ihnen nicht so richtig, sich damit und mit der neuesten Windows-Version vertraut zu machen?

Inhalte:

- Das Notebook kennenlernen
- Mit Windows beginnen
- Was bedeuten Fachbegriffe wie Betriebssysteme, Programme, Software, Anwendungen und Apps?
- Kacheloberfläche und Desktop unterscheiden lernen
- Windows Live-ID - Bedeutung und Nutzen

V5109 / Gottfried Sommer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 5.11. / 18:15 - 21:30 Uhr
Mo. 12.11. / 18:15 - 21:30 Uhr
Mo. 19.11. / 18:15 - 21:30 Uhr
Mo. 26.11. / 18:15 - 21:30 Uhr
4 Termine / 103,50 €
Anmeldung bis: 29.10.

Ein Notebook mit installiertem Windows 8, Windows 8.1 oder 10 muss mitgebracht werden!



Erste Schritte am Computer unter Windows 10

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Hardware und Software unterscheiden
- Betriebssystem und Anwendungen unterscheiden
- Unterschiedliche Speichermedien kennenlernen
- Maus und Tastatur bedienen
- Desktop und Taskleiste kennenlernen
- Fenstertechnik beherrschen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Den Datei-Explorer kennenlernen

V5121 / Bernd Noé

Wochenendseminar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 27.10. / 9:30 - 17:00 Uhr

So. 28.10. / 9:30 - 16:15 Uhr

2 Termine / 97 €

Anmeldung bis: 20.10.

Erste Schritte am Computer unter Windows 10 - plus Internet

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Inhalte:

- Hardware und Software unterscheiden
- Betriebssystem und Anwendungen unterscheiden
- Maus und Tastatur bedienen
- Unterschiedliche Speichermedien kennenlernen
- Fenstertechnik beherrschen
- Den „Arbeitsplatz“ von Windows verstehen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Einstieg in die Internetnutzung

V5140 / Birgitt Müller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 16.10. / 8:30 - 12:45 Uhr / 5 Termine /

161,50 €

Anmeldung bis: 8.10.

+ Skript/Kopien 2 EUR

Weitere Schritte am Computer unter Windows 10

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Erfahrungen

Sie haben die ersten Schritte an Ihrem Rechner absolviert. Nun wollen Sie mit Windows noch effektiver arbeiten.

Inhalte:

- Mit dem Datei-Explorer arbeiten
- Den Desktop professionell bedienen
- Ausgewählte Einstellungen ändern
- Die Zwischenablage nutzen
- Anwendungen und Windows mit der Tastatur bedienen
- Datensicherheit

V5165 / Bernd Noé

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 8.12. / 9:30 - 17:00 Uhr

So. 9.12. / 9:30 - 16:15 Uhr

2 Termine / 97 €

Anmeldung bis: 1.12.



Probleme an Apple-Geräten individuell lösen

Manche Schwierigkeiten am heimischen Apple iMac-Rechner, MacBook iPad oder iPhone sind zu speziell, um sie in einem „Seminar von der Stange“ beantworten zu können, passen nicht immer thematisch in ein Seminar.

An diesem Tag wird Ihnen bei Ihren Computertanliegen individuell geholfen. Egal, ob es sich um eine Frage zu Treibern handelt, eine fehlerhafte Systemeinstellung oder ein Anwendungsproblem mit einem Programm, wir helfen Ihnen bei der Suche nach einer Lösung. Gerne können Sie Ihr Gerät mitbringen. Am besten wäre es, wenn Sie uns Ihre Frage(n) im Vorfeld zukommen lassen würden.

Eine telefonische Anmeldung unter der folgenden Rufnummer ist erforderlich. Dort können Sie auch einen Termin vereinbaren. Eine halbe Stunde Beratung kostet 25 Euro, eine ganze Stunde 50 Euro.

Anmeldung und Terminvereinbarung nur telefonisch bei Brigitte Böhle, 05692 - 987 3192.

V5210 / Jörg Bollerhey

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 24.9. / 16:00 - 19:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 17.9.

V5250 / Angelika Wolnarek

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 17.10. / 16:30 - 18:00 Uhr

Mi. 24.10. / 16:30 - 18:00 Uhr

Mi. 31.10. / 16:30 - 18:00 Uhr

Mi. 7.11. / 16:30 - 18:00 Uhr

Mi. 14.11. / 16:30 - 18:00 Uhr

Mi. 21.11. / 16:30 - 18:00 Uhr

6 Termine / 80,90 €

Anmeldung bis: 9.10.

Inklusive Fachbuch 15,90 EUR



Office-Anwendungen

Training Microsoft Office

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows, Word und Excel

In diesem Kurs werden Sie für den beruflichen Alltag fit gemacht.

Inhalte:

- Textverarbeitung mit Word
- Tabellenkalkulation mit Excel
- Präsentationen mit Powerpoint
- Tipps und Tricks für die Praxis

V5301 / Stefan Metzger

Wochenendseminar

Office-Version 2010

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 17.11. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 18.11. / 9:00 - 15:45 Uhr

2 Termine / 97 €

Anmeldung bis: 10.11.

Fit mit Office auf Syll

Kompaktkurs

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Erfahrungen
Entdecken Sie die Möglichkeiten von Micro-

Tastschreiben

Tastschreiben am Computer

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Tastschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es Ihnen, mit Office-Programmen zu arbeiten. Außerdem können Sie E-Mails, Briefe und Protokolle schneller schreiben. Sie lernen mit vielen Sinnen (multi-sensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und blind zu schreiben.

Inhalte:

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei Texte schreiben und gestalten



soft 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

V5304 / Stefan Metzger Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So, 28.10.2018 bis Sa, 3.11.2018
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr / 429 €

Anmeldung bis: 1.9.

Vorbereitungstreffen: Mo., 3.9.2018, 18 - 19 Uhr, vhs-Geschäftsstelle Kassel, Wilhelmshöher Allee 21. Weitere Details zu den Inhalten können an diesem Abend vereinbart werden.

Leistungen: Seminargebühr, Ü /DZ mit Waschgelegenheit/VP

+ 36 € EZ-Zuschlag

+ Anreise

Sollte ein höherwertiges Zimmer gebucht werden können, ist ein weiterer Zuschlag einzuplanen.

Ein eigenes Notebook mit Microsoft Office muss unbedingt mitgebracht werden.

Fit im Büro mit Office

Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows und gegebenenfalls Erfahrungen mit früheren Office-Versionen

Machen Sie sich fit für den beruflichen Alltag!
Inhalte:

- Textverarbeitung mit Word: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte
- Tabellenkalkulation mit Excel: Berechnungen durchführen und grafisch darstellen
- Präsentation mit Powerpoint: Ansprechende Präsentationen effizient erstellen
- Kommunikation mit Outlook: Kontakte und Adressen verwalten, Termine planen
- Datenaustausch zwischen einzelnen Office-Programmen
- Tipps und Tricks für die Praxis

Anwender und Anwenderinnen ab Version 2007 sind willkommen. Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch gesellschaftliche Auswirkungen des Technologieschubes im Bereich der Informations- und Kommunikationsmedien besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

V5305 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 12.11. - Fr. 16.11. / 5 Termine / 258 €
Anmeldung bis: 13.10.

V5305 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 11.3. - Fr. 15.3. / 5 Termine / 258 €
Anmeldung bis: 9.2.

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

Microsoft Word - Textverarbeitung Grundkurs

Vorkenntnisse: Windows Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung einer Textverarbeitung und Möglichkeiten der Textgestaltung kennen.

Inhalte:

- Texte erfassen und korrigieren
- Texte formatieren
- Seiten einrichten
- Rechtschreibung und Silbentrennung
- Tabellen gestalten
- Nummerierungen und Aufzählungen
- Kopf- und Fußzeilen erstellen
- Illustrationen einfügen und bearbeiten
- Dokumente drucken und verwalten

V5321 / Nasser Sanati

Word 2016

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 9.2. / 10:00 - 17:30 Uhr

So. 10.2. / 10:00 - 16:45 Uhr

2 Termine / 119,60 €

Anmeldung bis: 2.2.

Inklusive Fachbuch 16,60 €

Wir setzen auf
Schulungsunterlagen von

HERDT

www.herd.com

Gepr. Industriemeister/-in Metall
Gepr. Industriemeister/-in Elektro
Gepr. Logistikmeister/-in

Premielehrgänge inkl. REFA & QM

Wochenende: Start 29.09.2018

Vollzeit: Start 28.01.2019

Info-Termine: 14.08. und 13.11.2018
jeweils ab 18:30 Uhr im REFA-Seminarzentrum Kassel

Gepr. Wirtschaftsfachwirt/-in

Wochenende: Start 16.02.2019

Dauer nur ca. 1 3/4 Jahre!
Vollzeit: Start 15.01.2019

Gepr. Techn. Fachwirt/-in

Wochenende: Start 02.08.2019

Vollzeit: Start 29.07.2019

Beide Lehrgänge inkl. REFA
Info-Termin: 20.11.2018 ab 18:30 Uhr im REFA-Seminarzentrum Kassel

REFA-Seminarzentrum Kassel

Werner-Heisenberg-Str. 4

34123 Kassel

Tel.: 0561 - 58 14 01

E-Mail: seminare@refa-weiterbildung.de

www.refa-weiterbildung.de

Weitere Termine
und Weiterbildungen



REFA HESSEN
Berufliche Aus- und Weiterbildung



Tabellenkalkulation

Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Grundkurs

Präsenzkurs mit Online-Begleitung

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse
Microsoft Excel ist eine leistungsfähige Tabellenkalkulation mit Diagramm- und Datenbankfunktion.

Inhalte:

- Texte, Zahlen, Formeln eingeben und korrigieren
- Grundlagen der Formelerstellung
- Tabellenblätter formatieren und bearbeiten
- Arbeitsmappen bearbeiten und verwalten
- Diagramme erzeugen

V5365 / Oliver Jungwirth

Excel 2016

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 3.11. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 4.11. / 9:00 - 15:45 Uhr / 113,60 €

Anmeldung bis: 27.10.

Inklusive Fachbuch 16,60 €

Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Aufbaukurs

Vorkenntnisse: Excel Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

Inhalte:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Mit Bedingungen arbeiten und Funktionen verschachteln
- Verknüpfung von Tabellen und Arbeitsmappen

- AutoFilter und benutzerdefinierte Filter
- Gliederungen und Pivot-Tabellen
- Diagramme erzeugen und bearbeiten

V5383 / Manfred Stein

Excel 2016

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 26.1. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 27.1. / 9:00 - 16:30 Uhr

2 Termine / 120,70 €

Anmeldung bis: 19.1.

Inklusive Fachbuch 17,70 EUR

Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen -

Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: erste betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse und Excel-Grundlagen
Benötigen Sie den Einsatz von Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen in den Bereichen Buchhaltung, Kosten- und Leistungsrechnung, Finanzierung und Controlling?

Inhalte:

- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Bezüge und Namen
- Prozent-, Zins- und Investitionsrechnung
- Break-Even- und ABC-Analyse, optimale Bestellmenge, DuPont-Kennzahlensystem
- Deckungsbeitragsrechnung, Engpassrechnung, Betriebsabrechnungsbogen
- Benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
- Leerzeichen und Duplikate entfernen
- Effiziente Diagrammerstellung, Verbunddiagramme, dynamische Diagramme
- Logikfunktionen, SVERWEIS, Solver, Was-Wäre-Wenn-Tabelle, Matrixfunktionen
- Pivot-Tabellen, Steuerelemente, Makros, VBA

Weitere Infos zum Kursleiter unter www.dozent4u.de

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch die Veränderungen der Arbeitswelt durch den Einsatz moderner EDV-Systeme besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

V5387 / Olaf Hartmann

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 3.12. - Fr. 7.12. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 3.11.

W5387 / Olaf Hartmann

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 3.6. - Fr. 7.6. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 4.5.

Präsentation

Microsoft Powerpoint - Präsentation Grundkurs

Präsenzkurs mit Online-Begleitung

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows und Word

Powerpoint ist ein professionelles Präsentationsprogramm, mit dem Sie Ihre Vorträge und Besprechungen effektiv unterstützen können.

Inhalte:

- Leistungsumfang und Nutzen eines Präsentationsprogramms
- Bildschirmansichten bedienen und wechseln
- Folienlayouts und Foliendesigns zuweisen
- Präsentationen erstellen, speichern, öffnen, bearbeiten und drucken
- Folienelemente: Texte, Zeichnungselemente (Objekte) erstellen, gestalten und präzise ausrichten und verteilen
- WordArt-Objekte, Fotos, Filme und Sounds einfügen und bearbeiten
- Präsentationsdesigns nutzen
- Präsentationsablauf mit Folienübergängen versehen und automatisieren
- Präsentationen vorführen

V5393 / Oliver Jungwirth

Powerpoint 2016

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 2.2. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 3.2. / 9:00 - 15:45 Uhr / 113,60 €

Anmeldung bis: 26.1.

Inklusive Fachbuch 16,60 €

Multimedia

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

GIMP (GNU Image Manipulation Program) ist ein kostenloses Bildbearbeitungsprogramm mit großem Funktionsumfang und wird oft als Alternative zu Photoshop bezeichnet. Das erworbene Wissen um Arbeitsschritte, -techniken und -prinzipien kann auch auf andere Bildbearbeitungsprogramme angewendet werden.

Aufstiegsweiterbildung



LEHRGÄNGE MIT IHK-ABSCHLUSS



Gepr. Handelsfachwirt/-in Kompakt	20.08.2018	
Gepr. Handelsfachwirt/-in spät	22.08.2018	
Gepr. Personalfachkaufmann/-frau	29.08.2018	
Gepr. Fachwirt/-in im Gesundheits- u. Sozialwesen	03.09.2018	
Gepr. Fachwirt/-in für Büro- u. Projektorganisation	10.09.2018	
Gepr. Wirtschaftsfachwirt/-in mit IHK Abschluss	17.09.2018	
Gepr. Industriefachwirt/-in mit IHK Abschluss	17.09.2018	
Gepr. Bilanzbuchhalter/-in mit IHK Abschluss	28.09.2018	

Wir beraten Sie gerne persönlich. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns:

Katrin Bock • Tel. 0561 9596-350 • k.bock@bz-kassel.de • www.bz-kassel.de



Inhalte:

- Werkzeuge - zeichnen, auswählen, transformieren
- Ebenen und Transparenz
- Farbton, Helligkeit, Kontrast
- Retusche und Montage
- Filter und Effekte

V5449 / Oliver Jungwirth**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
 Sa. 19.1. / 9:00 - 16:30 Uhr
 So. 20.1. / 9:00 - 15:45 Uhr
 2 Termine / 97 €
 Anmeldung bis: 12.1.

Adobe InDesign CS6 - Grundkurs

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows 7 oder aufwärts
 InDesign ist das führende Desktop-Publishing-Programm, das Werkzeug der Profis. Im Mittelpunkt stehen neben dem Kennenlernen der Arbeitsoberfläche und der Werkzeuge die Einführung in die rahmenorientierte Arbeitsweise und die typografischen Grundfunktionen des Programms. Anhand verschiedener Übungen werden Layouts aus Text-, Bild-, und Grafikelementen angefertigt und für den Druck optimiert.

Inhalte:

- InDesign-Arbeitsbereich
- Werkzeuge
- Layout mit Text/Grafik
- Textbearbeitung
- Linien, Farben, Verläufe
- Arbeiten mit Ebenen
- Mit Pfaden arbeiten
- Preflight (Druckauftrag vorbereiten)

V5462 / Janine Ernd

Die Referentin ist gelernte Mediengestalterin und arbeitet seit mehr als 10 Jahren in der Werbebranche.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
 Sa. 10.11. / 9:00 - 16:30 Uhr
 So. 11.11. / 9:00 - 16:30 Uhr
 2 Termine / 122,50 €
 Anmeldung bis: 3.11.
 Inklusive Fachbuch 19,50 €
 Bitte kein Notebook mitbringen!

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

Internet Smartphones Tablets

Infoabend: Smartphone, Tablet & Co.

Alle Welt redet vom iPhone oder iPad, von Android und Windows, von Smartphones und Tabletcomputern. Aber was steckt tatsächlich hinter diesen Begriffen? Wozu kann man die verschiedenen Geräte nutzen und wo genau

liegt der Unterschied zu einem gewöhnlichen Computer oder einem herkömmlichen Handy? Wie kann ich persönlich einen Tabletcomputer oder ein Smartphone sinnvoll einsetzen? Ist das alles nur Spielerei, braucht man so ein „Ding“ wirklich?

Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, sich ein Gerät zu kaufen, mit dem Sie telefonieren, im Internet surfen, Fotos machen, Filme sehen, Bücher lesen, Musik hören und vieles mehr machen können, aber sich nicht sicher sind, was für Sie das Richtige ist, dann kommen Sie doch zu diesem Infoabend. Hier verschaffen Sie sich einen Überblick darüber, was der Markt gerade anbietet. Lassen Sie sich mitreißen in die bunte, digitale Welt mobiler Kommunikationsgeräte!

Sie erhalten einen ersten Überblick und dürfen gerne Ihre Fragen mitbringen.

V5480 / Gottfried Sommer**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
 Do. 25.10. / 18:00 - 20:15 Uhr / 19,50 €
 Anmeldung bis: 16.10.

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 keine 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 sonst noch machen können, zum Beispiel Daten auf Ihren Computer kopieren oder andersherum, 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.

V5481 / Gottfried Sommer**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
 Do. 1.11. / 18:00 - 21:15 Uhr
 Do. 8.11. / 18:00 - 21:15 Uhr
 Do. 15.11. / 18:00 - 21:15 Uhr
 3 Termine / 77,50 €
 Anmeldung bis: 23.10.
 Veranstaltung nur über Android-Geräte. Bitte bringen Sie zu diesem Workshop Ihre fürs Internet bereiten Android-Geräte mit (keine Apple iPhones oder iPads; keine Windows-Phones oder -Tablets).

Apple iPad, iPhone und iPod touch

Sie suchen nach einem Einstieg in die Nutzung dieser mobilen Geräte? Erste Schritte und Übungen werden Ihnen ermöglichen, die Grundfunktionen des Betriebssystems iOS und die Bedienung einiger Apps (Anwendungen) kennenzulernen.

Inhalte:

- Grundlagen der Bedienung
- Bildschirmtastatur kennenlernen
- Apps herunterladen und sortieren
- Grundeinstellungen
- iCloud konfigurieren

V5484 / Jörg Bollerhey**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
 Mo. 15.10. / 18:00 - 20:15 Uhr
 Mo. 22.10. / 18:00 - 20:15 Uhr
 Mo. 29.10. / 18:00 - 20:15 Uhr
 3 Termine / 52 €
 Anmeldung bis: 6.10.
 Bitte ein einsatzbereites Gerät und ein USB-Verbindungskabel mitbringen.

Ihr Karriereziel
in greifbarer Nähe!



Geprüfte/r Technische/r Betriebswirt/in IHK

Wochenend-Lehrgang, Start: 14.09.2018
 Vollzeit-Lehrgang, Start: 01.11.2018

Geprüfte/r Industriemeister/in IHK
Elektrotechnik, Mechatronik, Metall

Wochenend-Lehrgang, Start: 21.09.2018
 Vollzeit-Lehrgang, Start: 14.01.2019

Information u. weitere Angebote unter:
 Tel. 0561 - 58 50 76 | www.ftk-kassel.de

Besuchen Sie unsere
 Infoveranstaltungen!
Nutzen Sie die attraktive Förderung
 durch das neue Aufstiegs BAföG.



Android-Smartphones für Ältere

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind auf der Suche nach einem passenden Smartphone oder haben bereits eines erworben bzw. geschenkt bekommen? Nun wollen Sie wissen, wie Sie es effektiv einrichten und nutzen können? Technik kann jeder verstehen, denn sie ist von Menschen geschaffen! Wir zeigen Ihnen, auf welche wesentlichen Funktionen es dabei ankommt.

Inhalte:

- Welche Geräte lohnen sich für Einsteiger und Einsteigerinnen?
- Smartphone bedienen, einrichten und Zusatzprogramme (Apps) installieren
- Sich im Internet bewegen (surfen)
- E-Mail-Konto einrichten
- Adressbuch (Kontakte) anlegen und verwalten
- Fotos und Videos aufnehmen
- Tipps und Tricks

V5485 / Gottfried Sommer

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 17.10. / 10:00 - 12:30 Uhr
Mi. 24.10. / 10:00 - 12:30 Uhr
Mi. 31.10. / 10:00 - 12:30 Uhr
Mi. 7.11. / 10:00 - 12:30 Uhr
4 Termine / 77,50 €
Anmeldung bis: 9.10.

Programmierung

Visual Basic for Applications - Routineaufgaben in Office automatisieren

Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse in mindestens einer Office-Anwendung wie Access, Excel oder Word

Mit der im Microsoft Office-Paket enthaltenen Programmiersprache lassen sich Routineaufgaben automatisieren oder Lösungen realisieren, die mit den Standardfunktionen der Office-Programme nicht möglich sind.

Inhalte:

- Grundlagen der Programmiersprache VBA
- Die Objektmodelle der Microsoft Office-Programme
- Variablen und Datentypen
- Kontrollstrukturen
- Subroutinen und Funktionen
- Werkzeuge für die Fehlerbeseitigung
- Erstellen einfacher VBA-Anwendungen (überwiegend unter Excel)

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch gesellschaftspolitisch relevante Aspekte des EDV-Einsatzes besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

V5591 / Manfred Stein Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 5.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine /
260,70 €
Anmeldung bis: 6.10.
Inklusive Fachbuch 20,70 €

W5591 / Manfred Stein Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 20.5. / 9:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine /
260,70 €
Anmeldung bis: 20.4.
Inklusive Fachbuch 20,70 EUR

→ Siehe auch Kurse für Kinder und Jugendliche V6646 „Lego Mindstorms NXT - Lego-Roboter konstruieren und programmieren“ in der Rubrik „Kinder-vhs“, Seite 155

- Wirtschaftsplanschulung - Was bleibt unter dem Strich übrig?

Tagesseminar

Wie hoch ist mein Überschuss im Monat in der Kindertagespflege? Lohnt sich der Beruf der Tagespflegeperson finanziell? Wie viele Kinder sollte ich betreuen, um mein Wunsch-einkommen zu erzielen? Dieses fragen sich viele Tagesmütter immer wieder.

Nicht nur für neue Tagespflegepersonen ist dies interessant, sondern auch für Tagespflegepersonen, die schon lange betreuen.

Sie lernen in dieser Schulung den von der Steuerberaterin Cornelia Teichmann-Krauth entwickelten Wirtschaftsplan kennen und verstehen. Die einzelnen Bestandteile des auf Excel basierten Wirtschaftsplans werden erläutert. Wir werden anhand von Fallbeispielen verschiedene Finanzpläne erstellen. Jede Teilnehmerin kann dann selbst am Computer ihren eigenen persönlichen Wirtschaftsplan ausfüllen.

Bitte mitbringen: Laptop
Tania Klapp

V5637 / Tania Klapp

Hofgeismar
Mütterzentrum, Marktstr. 15
Sa. 3.11. / 9:00 - 13:00 Uhr / gebührenfrei
Laptop

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 verein-

baren. Ansprechpartner: Thomas Ewald,
Tel. 0561-1003 1695

Ein Einstieg in laufende Kurse ist grundsätzlich immer möglich.

Weitere Informationen unter
0561 1003 1695

Lesen und Schreiben für Erwachsene

V5801 / Angela Stein Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 6.8. / 18:00 - 21:00 Uhr / 21 Termine /
gebührenfrei

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Grundkurs

V5804 / Elisabeth Mengel Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 7.8. / 15:45 - 19:00 Uhr / 40 Termine
Di. und Do. jeweils 15:45 - 19:00 Uhr /
gebührenfrei

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Aufbaukurs

V5806 / Elisabeth Mengel

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 6.8. / 16:10 - 18:30 Uhr / 40 Termine
Mo. und Mi. jeweils 16:10 - 18:30 Uhr /
gebührenfrei

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene mit Lernschwierigkeiten

V5808 / Melanie Ploch

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Di. 7.8. / 15:15 - 17:30 Uhr / 20 Termine /
gebührenfrei

→ Einen Kurs zur Rechtschreibung finden
Sie unter der Nummer R5013.

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene - Schreibwerkstatt

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits Wörter und kurze Sätze lesen und schreiben können. In diesem Kurs werden längere Texte behandelt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, längere Texte zu verstehen und selbst zu schreiben.

V5809 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mo. 6.8. / 19:00 - 20:30 Uhr / 19 Termine /
gebührenfrei



Kinder-vhs

Die „Kinder-vhs“ der Volkshochschule Region Kassel freut sich auf den Besuch von Kindern und Jugendlichen. Damit Ihr Kind gut und sicher bei uns lernen kann, bitten wir Sie, Folgendes zu beachten. Ob kreatives Angebot oder Fahrradtour mit Übernachtung: wir haben stets nur eine begrenzte Zahl an „Arbeitsplätzen“, Material oder Übernachtungsmöglichkeiten anzubieten. Deshalb muss uns für alle Kurse rechtzeitig vor dem ersten Veranstaltungstag eine Anmeldung durch die Eltern vorliegen.

Wir erwarten von Ihnen, dass Sie Ihr Kind in den Kursraum begleiten, um es persönlich der Obhut der Kursleitung zu übergeben. Bei Bedarf können Sie Ihr Kind bereits im laufenden Kurs für eine Fortsetzung anmelden oder über das Internet, Fax und Telefon im Voraus einen der begehrten Plätze belegen.

Wir beraten Sie gern.

Ansprechpartner/-innen

Film | Nähen | Schmieden | Vater-Kind-Freizeiten

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

Musik | Tanz | Gewaltprävention

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

Zeichnen | Malen | Nähen | Schmieden | Töpfern

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

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

Chinesisch | Italienisch

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

Französisch

Bernhard Wolff, Hofgeismar
Tel. 0561-1003 2223 | bernhard-wolff@landkreiskassel.de

Schwimmen | Sport und Spiel | Entspannung | Kochen

Susanne Ebberts, Wolfhagen
Tel.: 05692-987 3190 | susanne-ebbers@landkreiskassel.de

Mathematik | Naturwissenschaften

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

Computerwelten | Digitale Welten | 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



Musik

Keyboard

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihren Kindern einen Weg, Tasteninstrumente wie Keyboard/Klavier leicht und mit Spaß zu erlernen. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 5 bis 6 Kindern statt, sodass gute individuelle Begleitung und Förderung gewährleistet sind.

Keyboard/Klavier

Grundkurs

Für Kinder von 8 - 14 Jahren

Kinder lernen mithilfe einer Klavierschule das beidhändige Spiel auf dem Keyboard/Klavier sowie die Notenschrift und ihre Anwendung.

V6220 / Christian Köhn

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mo. 10.9. / 15:45 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 73 €

Keyboard/Klavier

Aufbaukurs I

Für Kinder von 8 - 14 Jahren

Kinder lernen mithilfe einer Klavierschule das beidhändige Spiel auf dem Keyboard/Klavier sowie die Notenschrift und ihre Anwendung. Voraussetzung: Grundkurs.

V6221 / Christian Köhn

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mo. 10.9. / 16:45 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 73 €

Ballett und Tanz

Ballett-Unterricht ist die Einführung des Kindes in die Welt der Schönheit und Grazie. Im Raum der Musik entfalten sich Körperhaltung und Ausstrahlung - auf dem Weg zur Harmonie von Musik und Bewegung. Im Ballett werden altersgemäß Körperbewusstsein, Gehör und Selbstvertrauen gefördert. Gerade jüngere Kinder üben hier auf leichte und spielerische Art. In dieser Konzentration kommen die Kinder zur Ruhe, und in ihrem Tun kommunizieren sie intensiv.

V6230 / Anastasia Schöbel

(Gruppengröße 6-9)

Für Kinder von 4 - 6 Jahre

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mi. 12.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

V6231 / Yukie Fukuzumi-Weinrich

Für Kinder von 4 - 6 Jahre

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Fr. 14.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 12 Termine / 50,50 €

V6232 / Yukie Fukuzumi-Weinrich

Für Kinder ab 8 Jahre

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Fr. 14.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 50,50 €

Ballett

Für Kinder von 5 - 10 Jahren

Waganowa-Methode

V6233 / Irina Kotovitch

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13

Mo. 10.9. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 82,50 €

Anmeldung nach Beratung durch Frau Kotovitch: 0561-4000265

V6234 / Irina Kotovitch

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Fr. 14.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 82,50 €

Anmeldung nach Beratung durch die Kursleitung: 0561-4000265

Eltern - Kind - Tanzen

Für Kinder unter 3 Jahren im lauffähigen Alter

Kinder sind geborene Tänzer! Sie drehen sich, rollen, klettern, stehen auf und lassen sich fallen, schon bevor sie sicher laufen können. In diesem Kurs werden mit viel Spaß an der Musik und Bewegung einfache Kreistänze und Schrittfolgen für „Groß und Klein“ erlernt. Hierbei werden die Grundlagen von Koordination, Beweglichkeit und Rhythmusgefühl vermittelt und gefördert. Diese Dinge sollten zum Kurs mitgebracht werden:

Stoppersocken, bewegungsfreundliche Kleidung und eine Trinkflasche mit Wasser.

V6235 / Anastasia Schöbel

(Gruppengröße 6-9)

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mi. 12.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

Zeichnen/Schmieden/ Film/Töpfern

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.

V6652 / Annika Putz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mo. 8.10. - Do. 11.10. / 14:00 - 16:30 Uhr / 4 Termine / 39 €

Anmeldung bis: 28.9.

Materialkosten ca. 8 € je nach Verbrauch für Skizzenpapier und Kopien direkt an die Kursleiterin

Zeichne deine Lieblings-Comicfigur auf dem Tablet

Für Kinder ab 9 Jahren

Ferienkurs

Wir entwickeln eine Comicfigur mit Hilfe der App Adobe Photoshop Sketch. Während des Zeichnens erfahrt ihr, wie man das auf dem Tabletts macht. Mit Effekten und kleinen Kniffen hauchen wir den Figuren dann Leben ein. Bitte mitbringen: iPad oder Android Tablet und einen Stylus. Auf dem Gerät sollte die kostenfreie Adobe App Photoshop Sketch (oder eine vergleichbare) installiert und mit einer Adobe ID registriert sein.

V6257 / Maurice Quentin

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 1.10. / 10:00 - 13:00 Uhr

Di. 2.10. / 10:00 - 13:00 Uhr

2 Termine / 44 €

Anmeldung bis: 16.9.

Ebru

Zauberei mit Farben auf dem Wasser

Ferienkurs

Ebru ist die Kunst und Technik des Malens auf dem Wasser. Du kannst mit speziellen Farben und Pinseln bunte Bilder auf das Wasser malen. So entstehen Landschaften, bunte Blumen oder tolle Mamormuster. Die entstandenen Bilder kannst Du dann auf Papier übertragen. Das ist wie Zauberei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**V6258 / Nino Balkhamishvili
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo. 7.1. - Di. 8.1. / 13:00 - 16:00 Uhr /
2 Termine / 39 €
Materialabsprache, Tel: 017647992165
Anmeldung bis: 16.12.
+ Material (nach Verbrauch)

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. Ein Elternteil ist frei.

Bitte robuste Kleidung und Verpflegung mitbringen!

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: Telefon 0175 79 25 040.

(Falls der Kurs voll belegt sein sollte, wird ein 2. Kurs von 14-17 Uhr eingerichtet: U6261)

**V6260 / Kristian Marx, Iris Speck
Hann. Münden-Hemeln**

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Sa. 6.10. und So. 7.10. / 10:00 - 13:00 Uhr /
75 €
Anmeldung bis: 24.9.
+ 5€ Materialkosten an die Kursleitung

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

Töpferkurs für Kinder**Kinder Klassen 5-6****Ferienkurs**

In diesem Kurs wird gelernt, wie man mit Ton schöne Sachen gestaltet. Ich begleite euch und helfe bei der Verwirklichung eurer Ideen. Dabei sind eurer Phantasie keine Grenzen gesetzt. Die Arbeitsstücke werden von der Kursleiterin glasiert und gebrannt.

**V6654 / Annika Putz
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mo. 8.10. - Do. 11.10. / 10:00 - 12:30 Uhr /
4 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 28.9.
Materialkosten: 10 € für Ton und Glasur der fertigen Arbeitsstücke direkt an die Kursleiterin

**Lego-Animation mit dem Tablet
- für Groß und Klein****Wochenendseminar**

Mit einem Tablet und der kostenlosen App – Stop Motion Studio werden kurze Trickfilme erstellt. Stop Motion Animation für Anfänger. Der Kursleiter hilft bei der technischen Umsetzung und der Realisation eigener Animationsfilme. Die Teilnehmer entwickeln somit spielerisch ihre Animationsfilme.

Jeder Kursteilnehmer braucht ein Tablet mit der installierten App –Stop Motion Studio. Bei Tandembelegung reicht ein Tablet pro Gruppe.

Bitte Legofiguren und, falls verfügbar, die zugehörigen Noppenplatten mitbringen - oder Playmobil. Des Weiteren Stativ oder Mini-Stativ mit einer Tablet-Halterung, soweit vorhanden, und Bastelmaterial mitbringen.

Alle Teilnehmer zahlen die Gebühr. In der Regel Tandem-Belegung Erwachsener und Kind an einem Arbeitsplatz. Begrenzte Teilnehmerzahl, maximal sechs Gruppen zu zwei Personen. Einzelteilnehmer sind willkommen!

**V6275 / Maurice Quentin
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Sa. 22.9. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 23.9. / 10:00 - 16:00 Uhr
2 Termine / 49 €
Beratung durch den Kursleiter: 0163-3 650 851
Anmeldung bis: 11.9.

Nähen**Erste Nähübungen mit Hand und Nähmaschine****Ferienkurs für Kinder von 8-12 Jahren****Ferienkurs**

Erste kleine Nähprojekte wie Taschen, Beutel, Handyhüllen, lustige Haarbänder und vieles mehr laden zum Mitmachen ein. Nähen mit der Hand aber auch an der Nähmaschine! Auch ein paar nützliche Techniken wie Knöpfenähnen oder Sticken können ausprobiert werden. Und wer sich mal mit Häkeln oder Stricken versuchen möchte - nur zu! Bitte mitbringen falls zuhause vorhanden: ein altes T-Shirt zum Zerschneiden, alte Knöpfe, Wolle und eine Schere.

**V6293 / Malali Rasa
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 1.10. - Do. 4.10. / 10:00 - 12:30 Uhr /
4 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 19.9.
+ ca. 5€ Materialkosten direkt an die Kursleiterin

„My World of Fashion“**Ferienkurs zum Entwerfen von Mode für jugendliche Modedesignerinnen****Ferienkurs**

Du willst dein Outfit selbst entwerfen oder vielleicht sogar später Modedesigner/in werden? Hier kannst du es ausprobieren! Dazu gehört auch, dass du Zeichnen lernst. Aber keine Panik, eine gute Skizze reicht meist, um eine Idee darzustellen. Farbig angelegt und mit etwas Gespür für den geeigneten Stoff sieht deine Kreation schon recht professionell aus. Wir zeichnen Figurinen, testen farbige Kombis und schauen uns unterschiedliche Materialien an.

**V6653 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin,
Modedesignerin
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 9.10. - Do. 11.10. / 10:00 - 14:00 Uhr /
3 Termine / 43,50 €
Anmeldung bis: 26.9.
+ ca. 3€ Materialkosten

Kinder-Nähkurs mit Nähmaschinenführerschein**Für Kinder ab 6 Jahren****Wochenendseminare**

Nach einer Einführung ins Nähen an der Nähmaschine, die zur Verfügung gestellt wird, werden zunächst Fleece-Deckchen in Mola-Technik angefertigt. 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.

Jedes Kind erhält für die Dauer des Kurses eine eigene kindgerechte Nähmaschine, die sich der individuellen Nähgeschwindigkeit der Kinder anpasst (Firma Brother). Weiteres Zubehör, wie Scheren, Nähgarn, Bügeleisen, Verlängerungskabel, Malstifte, Schablonen, eine Auswahl an Stoffen etc. werden ebenfalls von mir für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt. Die von den Kindern angefertigten Nähstücke können dann mit nach Hause genommen werden.

**V6295 / Martina Petersen
Grebstein**

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3
Sa. 20.10. / 10:00 - 12:00 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 2.10.
+ Materialkosten 8 EUR

**V6296 / Martina Petersen
Grebstein**

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3
Sa. 20.10. / 12:30 - 14:30 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 2.10.
+ Materialkosten 8 EUR

**V6298 / Martina Petersen
Ferienwerkstatt
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo. 1.10. / 10:30 - 12:30 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 21.9.
+ 8 EUR Materialkosten, vor Ort zu zahlen



Loop-Schal und Beanie-Mütze

Nähkurs für Kinder und Jugendliche

Ab 6 Jahren, Anfänger mit Vorkenntnissen

Wochenendseminar

Die Kinder schneiden sich aus Jersey- und Fleecestoffen ihrer Wahl zwei Rechtecke für den Loopschal sowie zwei Beanievorlagen aus. Pappschablonen hierfür erhalten sie von mir. Danach erläutere ich den Nähvorgang und helfe den Kindern selbstverständlich an den einzelnen Nähplätzen bei den jeweils nächsten Arbeitsschritten. Am Ende des Kurses sollte jedes Kind ein kuscheliges Set aus Schal und Mütze fertiggestellt haben.

V6297 / Martina Petersen

Grebenstein

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3

Sa. 27.10. / 10:00 - 13:00 Uhr / 15,50 €

Jedes Kind erhält für die Dauer des Kurses eine eigene kindgerechte Nähmaschine, die sich der individuellen Nähgeschwindigkeit der Kinder anpasst (Firma Brother). Weiteres Zubehör, wie Scheren, Nähgarn, Bügeleisen, Verlängerungskabel, Malstifte, Schablonen, eine Auswahl an Stoffen etc. werden ebenfalls von mir für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt. Die von den Kindern angefertigten Nähstücke können dann selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Anmeldung bis: 16.10.

+ 20 EUR Materialkosten

Kinder-Nähkurs - Stiftemäppchen und Hausaufgabenheft

Für Kinder ab 6 Jahren - Ferienwerkstatt

Die Kinder suchen sich für ihr Stiftemäppchen und ihre Hefthülle passende Stoffe aus, zeichnen das Schnittmuster auf und schneiden danach die Stoffstücke zu. Anschließend werden die beiden Teile genäht und können nach Wunsch noch mit Bändern oder einer Applikation (Stern, Herz, Anfangsbuchstabe des Vornamens) verziert werden. Das Hausaufgabenheft ist im Preis der Materialkosten bereits enthalten.

V6299 / Martina Petersen

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Mo. 1.10. / 13:00 - 15:30 Uhr / 17,50 €

Jedes Kind erhält für die Dauer des Kurses eine eigene kindgerechte Nähmaschine, die sich der individuellen Nähgeschwindigkeit der Kinder anpasst (Firma Brother). Weiteres Zubehör, wie Scheren, Nähgarn, Bügeleisen, Verlängerungskabel, Malstifte, Schablonen, eine Auswahl an Stoffen etc. werden ebenfalls von mir für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt. Die von den Kindern angefertigten Nähstücke können dann mit nach Hause genommen werden.

Anmeldung bis: 21.9.

+ 15 EUR Materialkosten, vor Ort zu zahlen

Abenteurer unterwegs

Pedalenritter

Eine Vater-Kind-Radtour entlang Fulda, Weser und Diemel

Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e.V.

Wochenendseminar

Mit sportlichem Ehrgeiz werden die Radwege an den drei Flüssen bezwungen und ritterlich wird dabei gegen Muskelkater, Gegenwind, Steigungen und eventuelle Regenschauer gekämpft. Das gemeinsame Lager wird in den Jugendherbergen Hann. Münden und Helmarshausen aufgeschlagen. Die Tour beginnt und endet in Vellmar. Die Tagesetappen betragen maximal 45 km. Aufgrund der vielen Pausen und mäßigen Steigungen auch für Einsteiger und Einsteigerinnen geeignet. Unterbringung teilweise in Mehrbettzimmern. Treffpunkt für die Fahrradtour an die Oberwieser ist der Großparkplatz an der Mehrzweckhalle Vellmar-Frommershausen.

V6193 / Achim Mathusek

Vellmar-Frommershausen

Mehrzweckhalle (Parkplatz), Pfadwiese 10

Fr. 7.9. / 15:30 - 18:00 Uhr

Sa. 8.9. / 9:00 - 18:00 Uhr

So. 9.9. / 8:00 - 17:00 Uhr

3 Termine / 196 €

Geeignet für Schulkinder ab 8 Jahren als „Selbstfahrer“. Im Anhänger oder im „Mitläufer“ können auch jüngere Kinder mitfahren. Beratung durch Kursleitung: 0561 - 526 237.

Leistungen: Seminargebühr, Übernachtung / Vollpension Jugendherbergen für Vater / Großvater + 56,00 EUR Übernachtung / Vollpension je Kind

Nichts für Angsthasen!

Ein gruseliges Vater-Kind-Wochenende (ab 6 Jahre)

Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e.V.

Wochenendseminar

Väter oder Großväter mit ihren Kindern können sich hier ausgiebig im Gruseln üben. Selbst hergestellte Kürbislaternen, Gruselgeschichten am Lagerfeuer mit Stockbrot, Würstchen und Gespensterpunsch sowie ein Gang durch finstere Gemäuer des alten Wesserschlosses und dunkle Wälder mit Schatzsuche lassen es einem eiskalt den Rücken herunter laufen.

V6194 / Achim Mathusek, Dennis Beer

Trendelburg-Wülmerssen

Wasserschloss

Fr. 26.10. / 17:30 - 21:00 Uhr

Sa. 27.10. / 9:00 - 21:00 Uhr

So. 28.10. / 8:30 - 13:00 Uhr / 99 €

Anmeldung bis: 12.9.

Leistungen: Seminargebühr, Übernachtung für Vater / Großvater + 26 EUR Übernachtungskosten pro Kind + 20 EUR Material- und Verpflegungskosten pro Person, vor Ort zu zahlen + Grillgut für Samstagabend bitte selbst mitbringen

Schwimmen

Baby- und Kleinkinderschwimmen

Kinder im Alter von 4 - 12 Monaten mit einem Elternteil

Wassergewöhnung in der Kleingruppe.

V6301 / Kerstin Wehran

Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5

Mi. 12.9. / 14:15 - 15:00 Uhr / 15 Termine / 92,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-9419803 inkl. Eintritt Hallenbad

Leben und Lernen in Kassel www.institut-lauterbad.de

Wohngruppen und Waldorf-Förderschule mit den Förderschwerpunkten geistige Entwicklung und emotionale und soziale Entwicklung

Institut Lauterbad e.V.
 Heilpädagogische Einrichtung für Seelenaufgabe suchende Kinder und Jugendliche

Beratungstermine
 Außerhalb der Ferienzeit gibt es an jedem 1. Montag im Monat einen Infotermin für interessierte Eltern, Angehörige oder Institutionen.
 Wir bitten um vorherige telefonische Ankündigung.
 Vielen Dank!



Ehlener Str. 27 – D-34131 Kassel – Fon: 0561-93896 0 – Fax: 0561-9389666

**V6302 / Kerstin Wehran****Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5
Mi. 12.9. / 15:00 - 15:45 Uhr / 15 Termine / 92,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-9419803 inkl. Eintritt Hallenbad

V6303 / Kerstin Wehran

Kinder im Alter von 1 - 3 Jahre mit einem Elternteil. Sensomotorische Früherziehung und spielerischer Umgang mit dem Element Wasser in der Kleingruppe.

Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5
Mi. 12.9. / 15:45 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 92,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-9419803 inkl. Eintritt Hallenbad

Wassergewöhnung mit ersten Schwimmübungen**Kinder im Alter von 3 - 5 Jahren**

In einer kleinen Gruppe bereits Erlerntes vertiefen und spielerisch Vertrauen im Wasser aufbauen.

V6304 / Kerstin Wehran**Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5
Mi. 12.9. / 16:30 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 92,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-9419803

Schwimmen für Kinder**Wassergewöhnung, Gleiten, Tauchen, Springen**

Ziel des Kurses ist es, das Schwimmen mit Hilfsmitteln zu erlernen.

V6306 / Veronika Humburg**Ab 4 Jahre****Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 7.8. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

Schwimmen für Kinder**Grundkurse**

Ziel des Kurses ist das Schwimmen ohne Hilfsmittel und der Erwerb des Schwimmabzeichens „Seepferdchen“.

V6307 / Veronika Humburg**Ab 5 Jahre****Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 7.8. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

V6308 / Veronika Humburg**Ab 5 Jahre****Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 9.8. / 14:30 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

Schwimmen für Kinder**Aufbaukurs**

Durch intensives Training kann das Bronze- oder Silberabzeichen erworben werden.

V6309 / Veronika Humburg**Ab 5 Jahre****Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 7.8. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

V6310 / Veronika Humburg**Ab 5 Jahre****Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 9.8. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

V6311 / Veronika Humburg**Ab 5 Jahre****Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 9.8. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

Schwimmen für Kinder - Juniorretter

Durch intensives Training kann der Juniorretter erworben werden.

V6312 / Veronika Humburg**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Fr. 10.8. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-500 079 und 05671-81 813.

+ Eintritt Hallenbad

V6313 / Veronika Humburg**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 9.8. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

Sport und Spiel**Eltern-Großeltern-Kind-Turnen****ab 1,5 Jahre**

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

V6314 / Ute Rost**Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7
Mo. 10.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

V6315 / Ute Rost**Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7
Di. 11.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

Sport und Spiel für Kids ab 3 Jahre

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

V6316 / Ute Rost**Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7
Mo. 10.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

V6317 / Ute Rost**Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7
Di. 11.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595



Gewaltprävention für Mädchen

(6-11 Jahre)

WingTsun - Jedes Mädchen kann lernen, sich selbst zu schützen

Ferienkurs

In diesem Kurs wird den Mädchen angemessenes Verhalten in Streitsituationen und bei (alltäglichen) Grenzüberschreitungen vermittelt, sei es in der Schule, bei Fremdtätern oder mit Menschen aus ihrem sozialen Umfeld. Wir üben den Einsatz der Stimme und der Körpersprache und finden individuelle Lösungen in der Selbstbehauptung und in der Selbstverteidigung. Es werden reale Situationen aus dem Alltag der Mädchen aufgegriffen und Verhaltensweisen (ein)geübt, die die Mädchen im Ernstfall dazu 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.

V6321 / Sabine Mackrodt

Kassel

WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10
Do. 11.10. - Fr. 12.10. / 9:00 - 13:00 Uhr /
2 Termine / 44 €
Anmeldung bis: 28.9.
+ € 5 für Raumnutzung

Nicht mit mir! - Schütz Dich vor Gewalt

Für Kinder von 6 - 11 Jahren

Wochenendseminar

Sich vor Gewalt zu schützen stellt ein wichtiges menschliches Grundbedürfnis dar. Der Kurs soll Kindern helfen, Gefahren zu vermeiden, gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen zu können und dazu beitragen, dass Kinder zu selbstbewussten starken Persönlichkeiten heranwachsen können. Bitte Sportbekleidung, Socken und ein Getränk mitbringen.

V6323 / Heidi Hoffmann, Andreas Winkel

Baunatal-Großenritte
Alliance Akademie, Hamburger Straße 20
Sa. 13.10. und So. 14.10. / 9:00 - 12:00 Uhr /
29 €
Anmeldung bis: 1.10.
+ Raumnutzung 5 EUR

Kochen und Backen

„Topfgucker“ - ran an den Herd

Für Kinder von 8 - 14 Jahren
Wir kochen, backen und genießen gemeinsam leckere Gerichte oder wir überraschen andere mit kleinen Geschenken aus der Küche; natürlich nicht ohne sie vorher zu probieren! Ganz nebenbei lernt ihr den Umgang mit den Küchengeräten und einiges über unsere Lebensmittel und ihre Herkunft. Lasst euch überraschen, wie viel Spaß in der Küche möglich ist.

Grüße aus Italien - Pizza & Co.

Tagesseminar

Wir kochen uns ein leckeres Abendessen und genießen es an einem festlich gedeckten Tisch.

V6333 / Christiane Meyer-Hozak

Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Do. 27.9. / 16:30 - 19:30 Uhr / 11 €
Anmeldung bis: 17.9.
+ Lebensmittelumlage 4,50 EUR

V6334 / Christiane Meyer-Hozak

Trendelburg-Gottsbüren
Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 5
Mo. 22.10. / 16:30 - 19:30 Uhr / 11 €
Anmeldung bis: 15.10.
+ Lebensmittelumlage 4,50 EUR

Backen - Verpacken - Verschenken

Tagesseminar

Wir überraschen uns und andere mit leckeren Kleinigkeiten, die wir zum Verschenken schön verpacken. Zum Probieren bauen wir uns ein Buffet auf.

V6335 / Christiane Meyer-Hozak

Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Raum 3
Do. 29.11. / 16:30 - 19:30 Uhr / 11 €
Anmeldung bis: 19.11.
+ Lebensmittelumlage und Verpackungsmaterial 4,50 EUR

V6336 / Christiane Meyer-Hozak

Trendelburg-Gottsbüren
Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 5
Mo. 3.12. / 16:30 - 19:30 Uhr / 11 €
Anmeldung bis: 19.11.
+ Lebensmittelumlage und Verpackungsmaterial 4,50 EUR

Winterküche

Tagesseminar

Draußen ist es kalt, wir brauchen etwas Warmes. Wir brauen uns einen leckeren Punsch und kochen uns ein „Gute-Laune-Abendessen“.

V6337 / Christiane Meyer-Hozak

Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Do. 24.1. / 16:30 - 19:30 Uhr / 11 €
Anmeldung bis: 14.1.
+ Lebensmittelumlage 4,50 EUR

Sprachen

Chinesisch Anfänger 1

Lehrbuch Zhongwen Band 8

V6400 / Hong Ying Li

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Sa. 18.8. / 14:00 - 15:00 Uhr / 16 Termine /
109 €

Chinesisch Anfänger 2

V6401 / Hong Ying Li

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Sa. 18.8. / 15:00 - 16:00 Uhr / 16 Termine /
109 €

Chinesisch HSK 3

Lehrbuch Zhongwen Band 5.

V6402 / Hong Fan-Hofmeister

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Sa. 18.8. / 13:00 - 14:00 Uhr / 16 Termine /
109 €

Chinesisch HSK 4

Lehrbuch Zhongwen Band 8.

V6403 / Hong Fan-Hofmeister

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Sa. 18.8. / 12:00 - 13:00 Uhr / 16 Termine /
109 €

Bonjour la France

Französisch für junge Schüler/innen (Klassen 3-6)

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.

V6626 / Muriel Couture-Brieu-Vicum Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 11.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 59 €

Pinocchio - zweisprachige Lesung für Kinder

Lesung

Pinocchio ist Italiens bekannteste Märchengestalt. Der Name „Pinocchio“ ist ein Wortspiel. Er setzt sich aus dem italienischen Wort „pino“ (Pinie/Kiefer) und der Verniedlichungsform von „pino“ (Dummkopf) und „occhio“ (Auge) zusammen. An diesem Nachmittag wird die Geschichte in deutscher und italienischer Originalsprache gelesen.

Jenny Giambalvo Rode, Graziella Rode Kassel

Kindercafé Mausebär, Wilhelmshöher Allee 261
Mo. 12.11. / 15:30 - 16:30 Uhr / 2,50 €

Mathematik

Mathe für die Klasse 9 und 10

Vorzugsweise für Klasse 9 und 10. In der Lerngruppe mit maximal 12 Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmern können Wissenslücken mittels ausgewählter Aufgaben beseitigt werden. Auch eigene Vorschläge sind willkommen. Hausaufgaben können sofort gemailt werden. Alles wird durch Modelle, maßstäbliche Darstellungen, lebensnahe Bilder, Diagramme, Experimente und anderes veranschaulicht. Übliche Aufgaben in abstrakter Form werden somit für jeden nachvollziehbar erklärt. Auch durch Testaufgaben vermittelt der Kurs mehr Sicherheit in Klassenarbeiten und in der Abschlussprüfung.

Für Schülerinnen und Schüler der Klasse 11 ist der Kurs S 5010 geeignet.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck o.ä. (mind. 20 cm)

V6500 / Rudolf Daum Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mi. 12.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

Tastschreiben

Tastschreiben am Computer - Kurzlernmethode

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 3

Ferienkurs

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Tastschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es dir, den Computer zu bedienen. Du lernst mit vielen Sinnen (multi-sensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und in kurzer Zeit „blind“ zu schreiben.

Inhalte:

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei kurze Texte schreiben und gestalten

V6510 / Angelika Wolnarek Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 8.10. / 9:00 - 12:30 Uhr / 5 Termine / 69,90 €
Anmeldung bis: 25.9.
Inklusive Fachbuch 15,90 €

Natur und Umwelt

Wasserfloh und Co.

Eine Reise in die Welt unserer Kleinlebewesen

Der Kurs richtet sich an alle Kinder und Jugendliche, die einmal etwas genauer hinschauen möchten. Was zappelt da in der Fischfuttertüte, was krabbelt da im Moos, wer knabbert da an meinen Pflanzen?

All diese Fragen werden beantwortet. Die „Tierchen“ können dann unter der Lupe und dem Mikroskop selbst beobachtet werden. Teilnehmende Eltern sind gern gesehen und können als Unterstützung kostenfrei teilnehmen. Wer über ein eigenes Mikroskop verfügt, kann dies mitbringen. Kursgeräte sind jedoch ausreichend vorhanden. Die maximale Platzzahl ist 12.

Die Eltern sollten den Kindern einen kleinen Imbiss und genug zu trinken mitgeben.

V6530 / Wolfgang Grigoleit Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Sa. 20.10. / 11:00 - 12:30 Uhr / 8 €

Computerwelten

➔ Du hast den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden? Hier ist bestimmt etwas für dich dabei: www.vhs-nordhessen.de

Robot in der Halle

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 6

Ferienkurs

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows Du hast bisher mit Computerprogrammen gearbeitet oder gespielt? Möchtest du auch wissen, wie ein Computer programmiert wird? „Robot in der Halle“ ist eine kleine Modellwelt, mit der du leicht die Grundlagen des Programmierens erlernen kannst. In einer Excel-Tabelle wird ein virtueller „Roboter“ bewegt, der auf wenige einfache Befehle hört. Diese kannst du dann zu mächtigeren Befehlen „zusammenbauen“, mit denen komplizierte Aufgaben gelöst werden können. Dabei lernst du nebenbei auch noch einiges über VBA (Visual Basic für Anwendungsprogramme), die Programmierumgebung, die hinter allen Microsoft Office-Programmen steht. Am Ende des Kurses kannst du einfache Programme selbst erstellen.

V6644 / Bernd Noé

Programmieren mit Excel 2016
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 8.10. - Fr. 12.10. / 14:15 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 129 €
Anmeldung bis: 25.9.
+ Skript 3 EUR

Lego Mindstorms NXT - Lego-Roboter konstruieren und programmieren

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 5

Ferienkurs

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows Lego-Roboter werden für bestimmte Aufgaben konstruiert und mit einer grafischen Software programmiert.

Inhalte

- Robotermodelle konstruieren und zusammenbauen
- Programmieren verschiedener Aufgaben
- Testen und Programmierfehler beheben

V6646 / Bernd Noé Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 1.10. / 14:15 - 17:30 Uhr / 4 Termine / 103,50 €
Anmeldung bis: 18.9.



Bewegung bildet und Bildung bewegt

Die Volkshochschulen laufen wieder mit beim Kassel Marathon am 16. September 2018

Zum vierten Mal treffen sich in diesem Jahr die hessischen Volkshochschulen zu einem großen Fest für Läuferinnen und Läufer in Kassel, das eingebettet ist in den Kassel Marathon. Dabei werden auch die offenen hessischen Meisterschaften der Volkshochschulen für Marathon, Halbmarathon und Marathon-Staffel (4 x ca. 10 km) ausgetragen. Wir erwarten wie bisher auch diesmal wieder sehr gute Leistungen der vhs-Läuferinnen und vhs-Läufer.



Aber es gilt auch, dass alle, die im Ziel ankommen und die persönlichen Vorstellungen dabei umsetzen, sich als Meister fühlen dürfen. Es geht schließlich über allem um die pure Freude an der Bewegung und um ein tolles Gemeinschaftserlebnis.

Alle, die an einer Volkshochschule arbeiten, Kurse geben oder an Kursen teilnehmen, können an der Meisterschaft teilnehmen. Nach dem Zieleinlauf im Kasseler Auestadion werden sie von einem vhs-Team persönlich in Empfang genommen und geehrt.

Wer sich zur Teilnahme an der vhs Meisterschaft anmelden möchte, wendet sich an die örtliche Volkshochschule oder setzt bei der direkten Anmeldung über den Marathon-Veranstalter den „vhs-Haken“.

www.vhs-region-kassel.de | www.kassel-marathon.de
gerhard-klingelhoef@landkreiskassel.de | 0561-10031670

BILDUNGSURLAUB

Ansprechpartner Gerhard Klingelhöfer
Tel. 0561-10031670
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

V1152 / Sytt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 21.10. - So. 28.10. / 480 €
Ü/EZ mit DU/WC, Verpflegung, Seminargebühren, Eigenanreise

W1152 / Sytt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 10.3. - So. 17.3.2019 / 480 €
Ü/EZ mit DU/WC, Verpflegung, Seminargebühren, Eigenanreise

Resilienz ist erlernbar

Authentizität, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als individuelle und gesellschaftliche Ressourcen

V3041

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19
Mo. 8.10. - Fr. 12.10.
jeweils 9:00 - 17:00 / 170,50 €

Stressbewältigung

Ausgeglichen leben durch Achtsamkeit und ressourcenorientiertes Selbstmanagement auf der Grundlage des "Zürcher Ressourcen Modells" (ZRM)

V3042

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19
Mo. 7. - Fr. 11.1.2019
jeweils 9:00 - 17:00 / 256 €

Effektiver lernen - effektiver arbeiten

V5062

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 19.11. - Fr. 23.11. / 180 €

Fit im Büro mit Office

V5305

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22
Mo. 12.11. - Fr. 16.11. / 258 €

Microsoft Excel – Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen -

V5387

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21
Mo. 3.12. - Fr. 7.12. / 258 €

Selbstständig und kompetent im Alter

Die Volkshochschule ist im Stadtgebiet Kassel als Kooperationspartner im Präventionsprojekt „GRIPS- kompetent im Alter“ aktiv. In Stadt und Landkreis Kassel engagiert sie sich besonders in der Aus- und Fortbildung der Gruppenleitungen. Im Landkreis Kassel initiiert sie seit 2014 unter dem Motto „Selbstständig und kompetent im Alter – gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität“ den Aufbau dezentraler Gruppenangebote.

Ausbildung zur Gruppenleitung GRIPS – kompetent im Alter

Ausbildung zur Gruppenleitung GRIPS – kompetent im Alter
Das Projekt GRIPS – kompetent im Alter - bietet inzwischen an über 30 Standorten im ganzen Stadtgebiet Kassel älteren Menschen die Möglichkeit, gemeinsam und kostenlos Gedächtnis, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Möglich ist dieses bundesweit einzigartige, vom städtischen Referat für Altenhilfe, dem Seniorenreferat der Evangelischen Kirche Kassel und der vhs Region Kassel koordinierte Angebot durch das ehrenamtliche Engagement der fast 60 GRIPS-Trainerinnen und -Trainer.

In den vergangenen Jahren haben sich diese Ehrenamtlichen zunächst im Bereich Prävention qualifiziert und nahmen kostenfrei an den Modulen Basic und Kompetenztraining der SimA®-Trainerqualifizierung teil. Im Anschluss daran sind sie in

zahlreichen Stadtteilen in Kassel als GRIPS-Gruppenleitungen, in Bürgerhäusern, Kirchengemeinden, in den Stadtteiltreffpunkten der Wohnungswirtschaft, Stadtteilzentren für Ältere und vielen anderen Einrichtungen vor Ort, tätig.

Immer noch besteht Bedarf an engagierten GRIPS-Trainerinnen und Trainern, die – so viel sei verraten – durch die Ausbildung auch einiges über das eigene Älterwerden lernen. Ein ideales Angebot also für alle, die auf dem Weg ins aktiv gestaltete Alter sind!

Weitere Informationen:

Referat für Altenhilfe des Sozialamtes der Stadt Kassel,

Tel: 0561 787-5024 (vormittags), E-Mail: nina.hesemeier@kassel.de

oder

Elfriede Schäth, Tel: 05692-987-3193,

E-Mail: elfriede-schaeth@landkreiskassel.de



Konzentration-Bewegung-Koordination und vor allem Spaß bei der Gruppenstunde



Gruppenleitungen beim Erfahrungsaustausch

Ausbildungskurs 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

**V7720 / Charlotte Vortmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 28. und Sa. 29.9.

Ev. Gemeindehaus Wolfsanger, Wolfsangerstr. 126
Fr. 26. und Sa. 27.10.

4 Termine / 24 Unterrichtseinheiten

SimA®-Kompetenztraining

**V7721 / Elfriede Schäth
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 30.11. und Sa. 1.12., jeweils 9:00 - 16:30
2 Termine / 16 Unterrichtseinheiten

SimA® Basic und SimA® Kompetenztraining richten wir nach Bedarf in der Region Kassel ein. Neben dieser Qualifizierung im Bereich Prävention nach der Methode SimA® wird die Arbeit der Gruppenleitungen durch kontinuierlichen Erfahrungsaustausch, Fortbildungen zu ausgewählten Themen und ein Jahrestreffen begleitet.

Der Ausbau der Arbeit im Landkreis Kassel wird seit März 2018 durch das Hessische Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungspakts gefördert.

Weitere Informationen: Elfriede Schäth, Tel: 05692-987-3193,

E-Mail: elfriede-schaeth@landkreiskassel.de



Datenschutzbestimmungen

Der Umgang der Volkshochschule Region Kassel mit Ihren Daten und Ihre Rechte. Informationen nach Artikeln 13, 14 und 21 Datenschutz-Grundverordnung – DS-GVO

Wir informieren Sie hiermit über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch die vhs Region Kassel und über die Ihnen nach den datenschutzrechtlichen Regelungen zustehenden Rechte und Ansprüche.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Landkreis Kassel, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel, ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Wir benötigen und verarbeiten personenbezogene Daten, die wir im Rahmen unserer Geschäftsbeziehung von Ihnen erhalten. Relevante personenbezogene Daten sind Personalien (Name, Adresse und andere Kontaktdaten). Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse und Integrationskurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in Ihrem Interesse, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Mit den Angaben IBAN sowie Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Sepa-Lastschriftmandat erteilen. Ist der Vordruck des Lastschriftmandats abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftverfahrens. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine

Auswirkungen. Wir verarbeiten personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) sowie dem Hessischen Datenschutzgesetz.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Teilsprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten nach den gesetzlichen Vorgaben an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) und andere am Verfahren beteiligte Behörden weitergeben. Ferner kann bei Kursen, die vom Land Hessen und bzw. oder von der Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Des Weiteren verarbeiten wir, sofern erforderlich, Ihre Daten über die eigentliche Erfüllung des Vertrages hinaus zur Wahrung berechtigter Interessen von uns oder Dritten, z. Beispiel für:

- Geltendmachung rechtlicher Ansprüche
- Verhinderung und Aufklärung von Straftaten
- Videoüberwachungen und Maßnahmen zur Gebäude- und Anlagensicherheit
- Maßnahmen zur Sicherstellung des Hausrechts

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche (z.B. BHO/ LHO) Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft nach Art. 15 DS-GVO über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten nach Art. 16 DS-GVO zu korrigieren sowie Daten nach Art. 17 DS-GVO sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns nach Art. 20 DS-GVO auf eine andere Person übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde (Art. 77 DS-GVO i.V.m. §19 BDSG), zu beschweren. Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
Telefon: 0561 1003-3270
Telefax: 0561 1003-3200
E-Mail: datenschutz@landkreiskassel.de

Anschrift: Ritterstraße 1, 34466 Wolfhagen

August

Grüne Tomaten

Kulinarisches Kino
Dorothea Fellinger
Trendelburg-Wülmersen, Wasserschloss
Fr. 24.8. / 18:30 - 22:00 / 25 € vor Ort

Grüne Tomaten

Kulinarisches Kino
Dorothea Fellinger
Trendelburg-Wülmersen, Wasserschloss
Sa. 25.8. / 18:30 - 22:00 / 25 € vor Ort

Dagmara Kraus und die Werkstatt Rixdorfer Drucke „Spiel, Satz, Druck – die Rixdorfer zurück in Berlin“

Dagmara Kraus
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 25.8. / 19:00 - 21:00 / 25 € vor Ort

Pardon wird nicht gegeben -

Die Belgier im Ersten Weltkrieg
Herbert Ruland
Wolfhagen, Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Fr. 31.8. / 09:30 - 11:15, Eintritt frei

Nomaden der Lüfte

Kulinarisches Kino
Dorothea Fellinger
Trendelburg-Wülmersen, Wasserschloss
Fr. 31.8. / 18:30 - 22:00 / 25 € vor Ort

Der Erste Weltkrieg - der Krieg, der nie endete ?

Prof. Dr. Gerd Krumeich
Wolfhagen, Stadthalle, Kurfürstenstr. 22
Fr. 31.8. / 18:30 - 19:45, Eintritt frei

September

Nomaden der Lüfte

Kulinarisches Kino
Dorothea Fellinger
Trendelburg-Wülmersen, Wasserschloss
Sa. 1.9. / 18:30 - 22:00 / 25 € vor Ort

Gesundheit im Gespräch "Krummer Rücken, kein Entzücken"

Vortrag
Fehlstellungen der Wirbelsäule, z.B. Morbus Bechterew und Skoliose.

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 4.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei

Hypnose in der Therapie - Möglichkeiten und Grenzen

Heidemarie Hofmann
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 5.9. / 14:45 - 16:15, Eintritt frei

Kum Nye

Marietta Bettermann-Nolle
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 5.9. / 14:45 - 16:15, 3 €

Feldenkrais-Methode® Bewusstheit durch Bewegung

Mirjam Walter
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 5.9. / 16:45 - 18:15, 3 €

Frauenselbstsicherheit - Stopp heißt stopp!

Heidi Hoffmann
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 5.9. / 16:45 - 18:15, 3 €

Energy Dance®

Patricia Kranz
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 5.9. / 18:30 - 19:30, 3 €

Weltkrieg 1914 bis 1918

Doch wenn wir erst am Kreml siegen - wird man auch wieder Semmel kriegen.

Sabine Wackernagel und Valentin Jeker lesen

Breuna, Kulturscheune, An der Kirche 1
Di. 11.9. / 19:00 - 20:45, 7 €

Sicherheit im Alltag "Nepper, Schlepper, Bauernfänger"

Susanne Gottmann
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Do. 13.9. / 15:00 - 16:30, Eintritt frei

Die Kunst Venedigs in der Renaissance

Dr. Karin Mayer-Pasinski
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 13.9. / 18:00 - 19:30, 27 €

Der Schachautomat

Robert Löhr liest
Bad Karlshafen, Antiquariat Schäfer, Gewölbekeller, Conradstr. 2
Do. 13.9. / 19:00 - 20:30, 6 €

Kopf-, Nacken- und Handmassage

Monika Bartoszewska
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 18.9. / 10:00 - 11:30, 5 €

Erben und Vererben

Vortrag
Dr. Michael Müller-Goebel
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 19.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Beethoven - Der Friedenseuropäer

Jochem Wolff präsentiert eine Jahrhundertvision europäischer Friedensliebe

Vortrag mit eingespielten Musikdokumenten
Wolfhagen, Ev. Gemeindezentrum, Hans-Staden-Str. 24
Do. 20.9. / 19:00 - 20:45, 5 €

Die Wiener Moderne - literarische und kulturelle Kontexte

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 20.9. / 20:00 - 21:30, 5 €

Vor 100 Jahren: Das Kriegsgefangenenlager auf dem Keilsberg und die Kriegsgräberstätten als Orte der Erinnerung an die Opfer von Krieg und Gewalt."

Geschichte, Gedichte und Musik
Jürgen Damm
Baunatal-Rengershausen, Ev. Gemeinschaftshaus, Zum Fel-sengarten 13
Fr. 21.9. / 15:00 - 18:15, Eintritt frei

Ein schönes Paar

Gert Loschütz liest
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 22.9. / 19:00 - 21:15, 14 €

Demenz verstehen und gut damit umgehen

Hanna Kramer
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 24.9. / 20:00 - 21:30, 5 €

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

Vortrag
Dr. Michael Müller-Goebel
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 25.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Leben mit Hochsensibilität

Warum manche mehr empfinden und was das für sie und andere bedeutet.

Matthias Gaenger
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mi. 26.9. / 20:00 - 21:45 / 5 €

Was kann Kunst?

Bernhard Balkenhol
Wolfhagen, Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Mi. 26.9. / 19:30 - 21:00, 5 €

Des Kaisers Marionette? Das deutsche Reich und die Ukraine 1918 - 1930

Dr. Bettina Dodenhoef
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 27.9. / 18:00 - 20:30, 5 €

Was haben Rückenschmerzen mit einer schiefen Bisslage zu tun?

Einblicke in eine ganzheitliche Kieferorthopädie
Charlotte Gormsen
Wolfhagen, vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Do. 27.9. / 19:30 - 21:00, 5 €

Der King in Deutschland - zum 50. Jahrestag der Ankunft von Elvis Presley in Deutschland

Dr. Wolfram Boder
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 27.9. / 20:00 - 21:30, 5 €

Hugo von Hofmannsthal's Elektra und die anti-klassizistische Antike-Rezeption um 1900

Vortrag
Axel Schmitt
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 27.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Veranstaltungen/Vorträge

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Vortrag/Info-Abend

Thomas Wiebke
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 28.9. / 20:00 - 21:30, Eintritt frei

Falk Zenker - Die magische Gitarre

Klangmaler auf sechs Saiten, Liveelektronik und originellen Instrumenten

In Kooperation mit der Alten Pfarrei Niederurff

Falk Zenker
Bad Zwesten, Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3
Sa. 29.9. / 20:00 - 22:00 / 13 € vor Ort

Das La Mancha Gitarrenensemble spielt

In Kooperation mit der Alten Pfarrei Niederurff

La Mancha Gitarrenensemble
So. 30.9. / 17:00 - 19:15, Eintritt frei

Oktober

Simon Wahl - Gitarre solo

Die Ein-Mann-Band

In Kooperation mit der Alten Pfarrei Niederurff

Simon Wahl
Bad Zwesten, Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3
Fr. 5.10. / 20:00 - 21:45 / 13 € vor Ort

Vom Gehen und Kommen

Erzähl-Café

Erika Schrage
Trendelburg-Wülmerssen, Wasserschloss
So. 14.10. / 15:00 - 16:30 / 13 € vor Ort

Wieder in meine Kraft finden bei Müdigkeit und Erschöpfung

- Vom Vitamin-D-Mangel und anderen möglichen Ursachen

Tarina Simone Sänger
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 16.10. / 10:00 - 11:30, 5 €

Gesundheit im Gespräch Essstörungen: "Zwischen Hunger und Fressattacke"

Vortrag

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 16.10. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei

Ludwig Wittgenstein: Logisch- philosophische Abhandlung (Tractatus logico-philosophus, 1921)

Vortrag

Axel Schmitt
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 17.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Eine überflüssige Revolution?

Parlamentarisierung, Kriegsende und Novemberumsturz 1918

Prof. Dr. Walter Mühlhausen
Kassel, Stadtmuseum, Ständepark
Do. 18.10. / 18:00 - 20:30, 5 €

Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum I

Das 18. Jahrhundert: vom Frühbarock bis zur Wiener Klassik

Vom frühen Bach zum jungen Beethoven

Jochem Wolff
Bauatal-Altenritte, Kunst- und Kulturverein, Altenbaunaer Str. 45
Do. 18.10. / 19:00 - 21:15, 7 €

Die Lokomotivpostkarten der Firma HANOMAG als Spiegelbild des Dampflokomotivbaues dieser Firma in Linden bei Hannover

Peter Zander
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 18.10. / 20:00 - 21:45, 5 €

Der richtige Weg zur Haussanierung- teure Fehler vermeiden

Vortrag und Beantwortung von Fragen

Volkhard Bouchon, Ulrike Vater
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 19.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 €

Theater der Nacht - zu Gast in Hümme

Der Wunschpunsch - nach Michael Ende

Ruth und Heiko Brockhausen
Theater der Nacht
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal
Fr. 19.10. / 20:00 - 22:20, 12 €

Finnland, Matti und Co.

Musikalisch umrahmte Lesung mit Eberhard Apffelstaedt

In Zusammenarbeit mit der Deutsch-Finnischen Gesellschaft
Eberhard Apffelstaedt
Lohfelden, ASB-Mehrgenerationenhaus, Friedrich-Ebert-Ring 25c
Sa. 20.10. / 17:00 - 19:00, Eintritt frei

E.T.A. Hoffmann

Der Sandmann - Eine Lesung von Sabine Wackernagel

mit Musik von Frank Pecher und Hartmut Schmidt

Sabine Wackernagel
Zierenberg, Ev. Stadtkirche, Poststr. 17
Sa. 20.10. / 18:00 - 20:00, 10 €

Vor der Zunahme der Zeichen

Senthuran Varatharajah liest

In Kooperation mit der Evangelischen Akademie und HogKultur
Hofgeismar, Gustav-Heinemann-Schule, Adolf-Häger-Str. 8
Mo. 22.10. / 19:30 - 21:30, 5 €

Endlich "Ich-sein"

Schein oder Sein?

Angela Osius
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 22.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

Besuch beim Hasen - von Christian Oster

Stefan Becker liest zum "Tag der Bibliotheken"

Für Kinder ab 7 Jahren, - und zur Freude aller "Großen"

Bauatal-Altenbauna, Stadtbücherei, Veranstaltungsraum, Marktplatz 14
Mi. 24.10. / 16:30 - 17:30, Eintritt frei

Ludwig Wittgenstein: Philosophische Untersuchungen

Vortrag

Axel Schmitt
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 24.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Von der Selbstbehauptung zur Aggression? Die Fehdepolitik der Landgrafen von Hessen im Spätmittelalter.

Vortragsreihe in Kooperation mit der Universität Kassel

Prof. Dr. Christine Reinle
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 25.10. / 18:00 - 22:00 Uhr / 5 €

Mit Haydn in die Klassik

Dr. Wolfram Boder
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 25.10. / 18:30 - 20:00, 5 €

Wieder in meine Kraft finden bei Müdigkeit und Erschöpfung

- Vom Vitamin-D-Mangel und anderen möglichen Ursachen

Tarina Simone Sänger
Wolfhagen, vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Do. 25.10. / 19:30 - 21:00, 5 €

ROKI - mein Freund mit Herz und Schraube

Andreas Hüging
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal
Fr. 26.10. / 10:00 - 11:30, 3 €

Konsul Deißerth oder: Das Vermögen, das niemand wollte

Jürgen Strothmann liest

Immenhausen, Glasmuseum, Am Bahnhof 3
Fr. 26.10. / 19:00 - 21:00, Eintritt frei

Ein mögliches Leben

Hannes Köhler liest

Wolfhagen, Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29
Fr. 26.10. / 19:00 - 21:00, 10 €

Musikalischer Impressionismus und französisches Chanson

Ne me quitte pas - Verlass' mich nicht

Jochem Wolff
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 27.10. / 19:00 - 21:15, 14 €

Von Königsberg durch das Baltikum nach Sankt Petersburg

Film-Diashow

Matthias Hanke
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 29.10. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €

Was ist dran am "Fall Gurlitt" - Wettlauf zwischen "documenta 14" und "Bundeskunsthalle Bonn?"

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 31.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

November

Hugo von Hofmannsthal's Mysterienspiel "Jedermann" und die Aufgabe des Theaters

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 1.11. / 18:00 - 19:30, 5 €

Landgraf gegen Erzbischof 1427: Schicksalsschlacht für Hessen?

Vortrag
Dr. Otfried Krafft
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 1.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Komponisten, Krisen, Krankheiten I

Musik und Medizin
In Kooperation mit dem Kultur- und Geschichtsverein Bad Emstal und der vitos-Klinik
Jochem Wolff
Bad Emstal-Merxhausen, Atelier Alte Wäscherei, Landgraf-Philipp-Str. 9 [vitos Klinik]
Fr. 2.11. / 18:00 - 20:00, 8 €

Die Zeitenbummlerin

Eine Frau. Ein Fahrrad. Und die Suche nach dem Jetzt.
Claudia Brendler stellt ihren Roman „Die Zeitenbummlerin“ vor.
Ein Lesungs-Event mit viel Musik.
Immenhausen, Stadt- u. Schulbücherei, Freiherr-v.-Stein-Schule, Kampweg 24
Sa. 3.11. / 16:00 - 17:30, 10 €

Der Imker

Die berührende Geschichte von Ibrahim Gezer
Ein Film von Mano Khalil
Dr. Klaus-Peter Lorenz
Baunatal-Altenbauna, Cineplex, Friedrich-Ebert-Allee 8a, Saal 6
Mi. 7.11. / 18:00 - 20:00, Eintritt frei

Kann man Bilder lesen?

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 7.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Erotische Grenzüberschreitungen!

Arthur Schnitzlers "Die Traumnovelle"
Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 8.11. / 18:00 - 19:30, 5 €

Mit Beethoven in die Romantik

Dr. Wolfram Boder
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 8.11. / 18:30 - 20:00, 5 €

Was es ist

Vertonungen der Gedichte großer deutsch-jüdischer Lyriker
Palmyra Klinnert
Zierenberg, Ev. Stadtkirche, Poststr. 17
Do. 8.11. / 19:30 - 21:15, 12 €

1918 - Zwischen Niederlage und Neubeginn

Sonderausstellung im Stadtmuseum Kassel und im Hessischen Landesmuseum
09.11.2018 - 28.04.2019
Aufaktveranstaltung
Prof. Dr. Jens Flemming
Kassel, Rathaus, Bürgersaal, Obere Königsstr. 8
Fr. 9.11. / 18:00 - 20:00, 5 €

Pinocchio - zweisprachige Lesung für Kinder

Jenny Giambalvo Rode
Mo. 12.11. / 15:30 - 16:30, 2,50 €

Gesundheit im Gespräch Parkinson und restless legs

Vortrag
Bewegungsstörungen erkennen, behandeln, lindern
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 13.11. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

Gottes Mühlen - Bozy mlyny

Die Nachkriegsgeschichte des Böhmerwaldes
Dr. Klaus-Peter Lorenz
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 14.11. / 18:00 - 20:00, Eintritt frei

Heimat

Arne Pillardy
Wolfhagen, Altes Rathaus, Sitzungssaal, Kirchplatz 1
Mi. 14.11. / 19:30 - 21:00, Eintritt frei

Abraham, Ibrahim, Awraham - Ahnherr dreier Weltreligionen

Vortrag
Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 14.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Albert Grzesinski - ein vergessener Kämpfer für die demokratische Republik

Vortrag
Prof. Dr. Dietfrid Krause-Vilmar
Kassel
Stadtmuseum, Ständeplatz
Do. 15.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

VEB Lokomotivbau "Karl Marx" Babelsberg

1. Teil: Von der Gründung 1899 bis zum Ende der Dampflokproduktion

Peter Zander
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 15.11. / 20:00 - 21:45, 5 €

Peter und der Wolf - nordhessisch

Das Theater Lakupaka spielt
Günter Staniewski
Lohfelden, ASB-Mehrgenerationenhaus, Friedrich-Ebert-Ring 25c
Fr. 16.11. / 17:00 - 18:30, 7 €

Mein Vietnam

Digitaler Lichtbildvortrag
Reiner Kerner
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal
Fr. 16.11. / 19:00 - 20:30, 6 €

Trutnov - am Fuße des Riesengebirges

Zwei Jahrzehnte Begegnungen im Rahmen der Partnerschaft zwischen Lohfelden und Trutnov

Karl-Heinz Kuhn
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 20.11. / 10:00 - 11:30, 3 €

Englische Malerei seit 1730 - William Hogarth und die Folgen

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 21.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Zwischen Empire und Biedermeier: Das kulturelle Leben in Kurhessen 1813 - 1848

Vortrag
Karl-Hermann Wegner
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 26.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Mit Brahms in die Moderne

Dr. Wolfram Boder
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 29.11. / 18:30 - 20:00, 5 €

Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum II

Das 19. Jahrhundert: von Beethoven über Wagner bis zum Jazz
Jochem Wolff
Baunatal-Altenritte, Kunst- und Kulturverein, Altenbaunaer Str. 45
Do. 29.11. / 19:00 - 21:15, 7 €

Das kleine 1x1 der Darmgesundheit

Christine Theune
Wolfhagen, vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Do. 29.11. / 19:30 - 21:00, 5 €

Dezember

Edison

Torben Kuhlmann liest
Mo. 3.12. / 19:40 - 20:50, 3 €

Edison

Torben Kuhlmann liest
Mo. 3.12. / 11:00 - 12:10, 3 €

Edison

Torben Kuhlmann liest
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Mo. 3.12. / 8:30 - 10:00, 3 €

Edison

Torben Kuhlmann liest
Wolfhagen-Ippinghausen, Grundschule, Korbacher Str. 27
Di. 4.12. / 09:00 - 10:30, 3 €

Edison

Torben Kuhlmann liest
Breuna, Braunsbergsschule
Di. 4.12. / 11:15 - 12:45, 3 €

Veranstaltungen/Vorträge

Edison

Torben Kuhlmann liest
Lohfelden, Gemeinde- und Schulbücherei, Lange Str. 51b
Di. 4.12. / 16:30 - 18:15, 5 €

Edison

Torben Kuhlmann liest
Schauenburg-Breitenbach, Johann-Friedrich-Krause-Schule, Leckenweg 1
Mi. 5.12. / 08:00 - 09:45, 3 €

Edison

Torben Kuhlmann liest
Fuldatal-Ihringshausen, Fuldataler Forum, Niedervellmarsche Str. 3
Mi. 5.12. / 11:00 - 12:30, 3 €

VEB Lokomotivbau "Karl Marx" Babelsberg, Teil 2

2. Teil: Diesellokomotiven aus Babelsberg

Peter Zander
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 6.12. / 20:00 - 21:45, 5 €

Komponisten, Krisen, Krankheiten II

Musik und Medizin – Folge II
In Kooperation mit dem Kultur- und Geschichtsverein Bad Emstal und der vitos-Klinik

Jochem Wolff
Bad Emstal-Merxhausen, Atelier Alte Wäscherei, Landgraf-Philipp-Str. 9 (vitos Klinik)
Fr. 7.12. / 18:00 - 20:00, 8 €

Wen der Tod betrügt

Wolfgang Burger liest
Lohfelden, ASB-Mehrgenerationenhaus, Friedrich-Ebert-Ring 25c
Fr. 7.12. / 18:00 - 19:30, 7 €

Wen der Tod betrügt

Wolfgang Burger liest
Trendelburg, Hotel Burg Trendelburg, Landgrafensaal, Steinweg 1
Sa. 8.12. / 16:30 - 18:00, 7 €

Adventscafé

Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 11.12. / 10:00 - 11:30, Eintritt frei

Die Sprache der Romanik verstehen

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 12.12. / 20:00 - 21:30, 5 €

Januar

Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum III

Das 20. Jahrhundert – seine Musik als ein besonderes gesellschaftliches Spiegelbild

Jochem Wolff
Baunatal-Altenritte, Kunst- und Kulturverein, Altenbaunaer Str. 45
Do. 17.1. / 19:00 - 21:15, 7 €

Klopfen Sie sich frei

Meridian-Energie-Techniken (MET) nach Rainer Franke®

Ellen Thiele
Wolfhagen, vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Do. 31.1. / 19:30 - 21:00, 5 €

Februar

Die goldene Stadt

Sabrina Janesch liest
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 2.2. / 19:00 - 20:45, 12 €

Leben und Lernen mit Behinderungen

Es ist unser Ziel, die gemeinsame Teilhabe von Menschen mit und ohne Behinderung an Angeboten der öffentlichen Erwachsenenbildung in der Region Kassel zu fördern. Wir stehen im Kontakt zu Mitarbeiter/-innen der regionalen Behindertenhilfeeinrichtungen, Vertretern von Selbsthilfegruppen und reflektieren die inklusive Ausrichtung der Angebotsplanung und -durchführung.

Menschen mit einem Handicap können zuweilen an einem Kurs nur dann teilnehmen, wenn sie eine individuelle Hilfe bzw. Unterstützung erhalten. Deshalb haben wir das Anmeldeformular um eine Abfrage zur Unterstützungsanforderung erweitert. Ist dort ein Bedarf vermerkt, nehmen wir zeitnah Kontakt auf und organisieren, im Rahmen der Möglichkeiten, die notwendige Unterstützung. So erleichtern wir den Zugang zu allen Angeboten der Volkshochschule Region Kassel.
Weitere Infos:

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

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

BÜRGERHÄUSER IN KASSEL

Bürgerhäuser sind Treffpunkte, die auf unterschiedlichste Art und Weise genutzt werden können. Sie verstehen sich als Häuser der offenen Tür und bieten Raum für alle, die sich von den Angeboten angesprochen fühlen oder eigene Aktivitäten entfalten möchten. Als Orte der Bildung, Kultur und Begegnung stehen sie Bürgern im Quartier und darüber hinaus unabhängig von Geschlecht, Alter, Nationalität oder Konfession zur Verfügung.

Abteilungsleitung:
Claudia Blos – Bürgerhaus Waldau
Kasseler Str. 35, 34123 Kassel
Tel. 0561-949 90 70
E-Mail: claudia.blos@stadt-kassel.de



Bürgerhaus Harleshausen
Rolf-Lucas-Str. 22a, 34128 Kassel
Hausleiter: Andreas Schröder
Tel. 0561 9402919
E-Mail: andreas.schröder@kassel.de



Bürgerhaus Waldau
Kasseler Str. 35, 34123 Kassel
Hausleiterin: Claudia Blos
Tel. 0561 94990170
E-Mail: claudia.blos@kassel.de



Olof-Palme-Haus
Eugen-Richter-Str. 111, 34134 Kassel
Hausleiter: Andreas Schröder
Tel. 0561 9402919
E-Mail: andreas.schröder@kassel.de

Bürgerhaus Jungfernkopf
Zum Feldlager 83, 34128 Kassel
Hausleiter: Andreas Schröder
Tel. 0561 9402919
E-Mail: andreas.schröder@kassel.de

Bürgerhaus Philippinenhof
Philippinenhöfer Weg 28, 34127 Kassel
Hausleiterin: Ulrike Mand
Tel. 0561 7874150
E-Mail: ulrike.mand@kassel.de



Elisabeth-Selbert-Haus
Frankfurter Str. 298, 34134 Kassel
Hausleiterin: Stephanie Braun
Tel. 0561 4758084
E-Mail: stephanie.braun@kassel.de



Philipp-Scheidemann-Haus
Holländische Str. 74, 34127 Kassel
Hausleiterin: Ulrike Mand
Tel. 0561 7874150
E-Mail: ulrike.mand@kassel.de

ORTSREGISTER IM LANDKREIS

Ahnatal

Ballett für Kinder	150
Eltern - Kind - Tanzen	150
Englisch	114ff
Französisch	118f
Ganzkörpertraining	95
Gitarre	42
Italienisch	121f
Nähen	66
Pilates	96
Problemzonen-Fitness	100
Rückenfitness	98
Spanisch	124
Steinbildhauerei	60
Yoga	84ff

Bad Emstal

Kochen	94
Lesungen	38
Malen	55
Nähen	66
Selbstständig und kompetent im Alter	93

Bad Karlshafen

Fitness-Mix	101
Lesung	28
Malen	57

Baunatal

Autogenes Training	81
Betriebliche Exkursion	25
Biodanza®	80
Bogenbau	62
Deutsch als Fremdsprache	132ff
Ehrenamt	19
Energy Dance®	76
Englisch	112ff
Entspannung	72
Feldenkrais-Methode®	76
Französisch	119
Gymnastik	97
Haarstyling und Make-up	67
Historischer Vortrag	12, 16
Hypnose	76
Italienisch	121f
Klöppeln	65
Kochen	105fff
Lesung	29, 38
Malen	55f
Massage	83
Nordic Walking	104
Pilates	96f
Progressive Muskelentspannung (PME)	81
Reiseplanung online	18
Selbsthypnose	76
Selbstsicherheitstraining für Frauen	76
Selbstständig und kompetent im Alter	93f
Spanisch	124
Taijiquan	91
Yoga	76, 84ff
Zeitgeschichtlicher Vortrag	16

Breuna

Aktiv- und Wellnessstag	79
Aqua-Fitness	104
Lesungen	28ff

Rückengymnastik	97
Selbstständig und kompetent im Alter	94

Calden

Ausgleichsgymnastik	94
Englisch	114
Metallskulpturen	60
Nähen	65
Nanas + Skinnies	59
Pilzexkursion	23
Regionalgeschichtliche Exkursion	17
Rückengymnastik	98
Yoga	85

Espenau

Englisch	116
Selbstständig und kompetent im Alter	94
Spinning	105

Fuldabrück

Fitness	95
---------	----

Fuldatal

Französisch	119
Lesung	31
Malen	55f
Orientalischer Tanz	45
Selbstständig und kompetent im Alter	94
Zeichnen	53

Grebenstein

Nähen	66
Nähen für Kinder	66, 151
Rückenfitness	98f

Habichtswald

Business-Knigge	140
Eltern-Großeltern-Kind-Turnen	153
Pilates	96
Rücken- und Ausgleichsgymnastik	98
Rückenfitness	98
Sport und Spiel für Kids	153
Yoga	80, 85ff

Helsa

Rückenpower	98
Tanzkreis	48

Hofgeismar

Apple iPad, iPhone und iPod touch	147
Aqua-Jogging	104
Ausgleichsgymnastik	95
Autogenes Training für Frauen	81
Backen	154
Der Darm	75
Deutsch als Fremdsprache	132ff
Englisch	112, 116
Entspannung	80

Farb- und Stilberatung für Frauen	68
Französisch	118
Gartengestaltung	25
Gitarre	42
Gymnastik	101
Haarstyling und Make-up	67
Hardanger Stickerei	64
Holzbildhauerei	60
InDesign	147
Irish Dance	47
Kalligraphie	55
Kochen	106f
Kochen für Kinder	154
Legoanimation mit dem Tablet	151
Lesungen	28ff
Malen	55
Malen für Kinder	151
Massage	80
Nähen	65
Notfallapotheke	75
Office	145
Pilates	96
Reisebericht	26
Rückengymnastik	98
Schminkschule	68
Schreibwerkstatt	34
Schwimmen	103
Schwimmen für Kinder	153
Selbstständig und kompetent im Alter	94
Sicherheit im Alltag	70
Spanisch	123
Stepptanz	46
Stricken	64
Yoga	84ff
Zumba®	102

Immenhausen

Ausgleichsgymnastik	95
Baby- und Kleinkinderschwimmen	152f
Englisch	113
Lesungen	30ff
Literaturkreis	32
Nähen	65
Osteoporosegymnastik/Rückenschule	99
Rückengymnastik	98
Wassergewöhnung mit ersten Schwimm-übungen	153
Yoga	84ff
Zumba® Gold	102

Kaufungen

Deutsch als Fremdsprache	132
Englisch	113f
Entspannung	80
Französisch	120
Italienisch	121
Klöppeln	65
Kochen	107
Konditions- und Fitnessgymnastik	100
Nähen	66
Orientalischer Tanz	45
Patchworktechnik	64
Qigong	89
Schreibwerkstatt	34
Selbstständig und kompetent im Alter	94
Yoga	85ff

ORTSREGISTER IM LANDKREIS

Lohfelden

Adventscafé	93
Backen	108
Badminton	105
Deutsch als Fremdsprache	132,136
Digitale Bildbearbeitung	59
Ehrenamt	19
Englisch	112ff
Entspannung	80, 93
Farb- und Stilberatung	68
Fasten	76
Feldenkrais-Methode®	81
Französisch	118
Haarstyling und Make-up	67
Italienisch	121
Lerntechniken	142
Lesung	29ff
Malen	56
Massage	93
Meditation	77
Obstbaumschnitt	25
Pilates	97
Programmieren	148
Progressive Muskelentspannung (PME)	81
Rhetorik	141
Rückengymnastik	98f
Schlagfertigkeit	142
Schreibwerkstatt	33
Spanisch	123
Sturzprophylaxe	99
Taijiquan	91
Tanz	101
Tschechisch	130
Wellness	80
Yoga	85ff
Zeichnen	53, 150
Zumba®	102

Naumburg

Aktive Väter	20
Pilates	96
Rückengymnastik	98
Selbstständig und kompetent im Alter	94

Nieste

Yoga	79
------	----

Niestetal

Kochen	108
Selbstständig und kompetent im Alter	94
Spanisch	124
Yoga	85

Schauenburg

Ausgleichsgymnastik	95
Disco-Fox	48
Lesungen	28ff
Rückengymnastik	98
Selbstständig und kompetent im Alter	94
Standard- und Lateintänze	48
Yoga	85

Söhrewald

Qigong	89
Rückenwellness	99

Trendelburg

Backen	154
Erzähl-Café	52
Fotografie	59
Kochen für Kinder	154
Lesungen	31,52
Regionalgeschichtliche Exkursion	9
Rückengymnastik	98
Selbstständig und kompetent im Alter	94
Vater-Kind-Wochenende	152

Vellmar

Aroha	101
Ausgleichsgymnastik	95
Englisch	111ff
Entspannung	80
Farb- und Stilberatung	68
Faszientraining	99
Fitness	105
Hardanger Stickerei	64
Italienisch	121f
Kochen	107
Lesen bereichert das Leben	31
Malen	56
Osteoporosegymnastik	99
Pilates	96f
Rückengymnastik	98f
Selbstständig und kompetent im Alter	93
Spanisch	123ff
Sturzprophylaxe	99
Vater-Kind-Tour	152
Yoga	84ff
Zumba®	102

Wolfhagen

Backen	108
Ballett für Kinder	150
Bodyforming	103
Der Darm	71
Deutsch als Fremdsprache	132ff
Energy Dance®	103
Englisch	111ff
Entspannung	70
Farb- und Typberatung für Frauen	68
Fitness	101
Haarstyling und Make-up	67
Historischer Vortrag	12
Impro-Theater	36
Interkulturelle Kompetenz	139
Italienisch	121f
Kochen	106f
Kunsthistorischer Vortrag	50
Lesungen	30f
Malen	56
Nähen für Kinder	151
Nowegisch	128
Office	144
Osteoporosegymnastik	99
Regionalgeschichtliche Exkursion	9
Rückengymnastik	98
Schminkschule für Frauen	68
Selbst- und Zeitmanagement	142
Selbstständig und kompetent im Alter	94
Smalltalk	142
Spanisch	125
Tanzen	48
Yoga	85f
Zumba®	102

Zierenberg

Astronomie	22
Kochen	106
Lesungen	29f
Nähen	65
Regionalgeschichtliche Exkursion	9
Selbstständig und kompetent im Alter	94
Yoga	85ff

STICHWÖRTE



1000 Jahre Vollmarshausen	56	Computer für Kids	155	Griechische Volkstänze	47
Abitur	138	Computer-Einstieg	143f	Grzesinski, Albert	11
Abraham	18	Computerschreiben	144	Gymnastik für Männer	95ff
Achtsame Sprache	73	Crossover Fitness	100	Halbmarathon	105
Achtsamkeit	78	Dampflokomotiven	17	Haltungstraining	95
Acrylmalerei	55f	Dance Fitness	101	Handy	147
Adobe	147	Dänisch	126	Hardanger Stickerei	64
Aerobic	103	DanseVita®	47	Hatha-Yoga	84ff
Afghanisches Sticken	64	Darmgesundheit	71, 75	Hausbau	25
Afrikanische Percussion	44	Demenz	70, 74	Haussanierung	25
Aktiv- und Wellnessstag	79	DeuFöV	134	Heilkräuter	77
Aktive Väter	20	Deutsch als Fremdsprache	131ff	Heilmittel und -methoden	74ff
Aktzeichnen	54	Deutsch B2	134	Heilpraktiker für Psychotherapie	70
Alexander-Technik	75	Deutsch C1	135	Heimatvertriebene	16
Allgemeinbildung	8	Deutsche Geschichte	8	Hessen in der Antike	8
Alphabetisierungskurse	135f, 148	Digitale Fotografie	57ff	Hessische Geschichte	8
Alte Pfarrei Niederurff	40	Disco-Fox	48	Hochsensibilität	73
Alter	93f, 157	documenta 14	49	Honigbienen	23
Altgriechisch	125	Dorn-Methode	75	Hypnose	76
Althebräisch	125	EDV für Kids	155	Ikebana	63
Android	147	Ehrenamt	19	Impro-Theater	35
Apple	144ff	Einbürgerungstest	134	InDesign	147
Aqua Fitness	104	Eisenbahn	17	Indoor Cycling	105
Aquarellmalen	55f	Elektromobilität	25	Industriekultur	17
Arabisch	125	Empire und Biedermeier	10	Inklusion	162
Arbeitssuche	143	Empowerment	72	Instrumentalkurse	41ff
Archäologie	9	Endlich Ich-Sein	72	Integrales Yoga	84
Aroha	101	Energie Dance	76, 103	Interkulturelle Kompetenz	139
Asylbewerber	16	Englisch	111ff	Internationale Küche	106ff
Atemarbeit nach Middendorf	74	Englisch für den Beruf	111	Internationale Volkstänze	47
Ausgleichsgymnastik	94f	Englisch für Senioren	111f	Internet	18, 144
Auszeit	80	Entspannung	78f	Irish Dance	47
Authentizität	70ff	Erben und Vererben	19	Italienisch	120ff
Autogenes Training	81	Erlebnispädagogik	20	Japanisch	127
Ayurveda	80ff, 106	Ernährung	105ff, 154	Junge Männer	59
Baby- / Kleinkinderschwimmen	152f	Excel	146	Kaiser Wilhelm II	10
Backen	108, 154	Exkursionen	9, 49	Kalligrafie	54f
Badminton	105	Familienforschung	9	Karlshafen	28
Ballett für Kinder	150	Familietag	21	Kassel Stadtgeschichte	10
Baltikum	26	Farb- und Stilberatung	67	Kelten in Nordhessen	8
Band-Projekt	42	Fasten	76	Keramik	60
Bauen	25	Faszientraining	67, 99	Keyboard	43, 150
Bergpark Wilhelmshöhe	10	Feldenkrais-Methode	76, 81	Kinder-Nähkurs	151f
Betriebssysteme	143f	Ferienkurse für Kinder	150ff	Kinder-vhs	149ff
Bewerbung	143	Filzen	63	Kino	52
Bier brauen	18	Finnisch	126	Klangschalenmassage	80
Bildbearbeitung	53, 59, 146f	Finnland	29	Kleinkinderschwimmen	152f
Bildungsberatung	143, 137	Fitness & Tanz	101	Kleinkunst	35f
Bildungsurlaub	145ff	Fitnessgymnastik	100f	Klöppeln	65
Biodanza	80	Flamenco	45	Kommunikation	73, 139
Blended Learning	146	Flüchtlinge	16, 139	Kompetenz	72, 143, 157
Blockflöte	41	Fondant Motivtorten	108	Konditions- und Fitnessgymnastik	100
Body Workout	103	Forum für Gesundheit	70f	Konfliktmanagement	141
Bodyfit	95	Fotografie	57ff	Königsberg	26
Bodyforming - Bodystyling	103	Französisch	117ff	Konzentrationsfähigkeit	81, 93f
Body-Tuning	100	Frauen	15, 77ff, 92ff, 99f, 143	Koreanische Küche	107
Bogenbau	62	Frauen-Lauftreff	104	Körpersprache	73, 142
Börsen-ABC	15	Friedland	12	Kräuter	77, 106
Brasilianisches Portugiesisch	129	FunctionalFit®	100	Kreatives Schreiben	33ff
Buchbinden	62	Garten	25	Kreistänze	47
Buchführung	139	Gärten in der Kunst	49	Kriege Hessens im Mittelalter	10
Burghasungen	9	Gebärdensprache	131	Kriegsgefangenschaft	12
Business Knigge	140	Gedächtnistraining	93f, 157	Kum Nye	76
Cajon	44	Gesund leben	70	Kundalini-Yoga	83f
Carlsbahn	58	Gesundheit im Gespräch	71	Kunstgeschichte	49f
Charleston	46	Gewaltfreie Kommunikation	73	Kurhessen	10
Chinesisch	126	Gewaltprävention	154	Länderkunde	26
Chinesische Küche	107	GIMP	146	Landgrafen	10
Chöre der vhs	40f	Gitarre	42	LandMuseum Wülmersen	51
Chronische Schmerzen	73	Glücksstrategien	72	Landschaftsfotografie	59
Coaching	139, 143, 137	Goldschmieden	61	Laptop	143
Comiczeichnen	53	Gottsbüren	9	Latein	127

STICHWORTE



Latin Fitness	102	Punisch	129	Türkisch	130f
Lauftreff	105	Qigong	89f	Über den Dächern der Uni	13
Lebensfreude	72, 93f, 157	Rechtschreibung / Zeichensetzung	138	Ukraine	10
Lerntechniken	93f, 142	Regionale Lebensmittel	24	Ukulele	43
Lesekreis	31	Regionalgeschichte	9	Upcycling	63
Lesungen	28ff	Reisen und Gesundheit	77ff	Vegetarische Küche	107
Liebe	72	Resilienz	72	Versicherungsscheck	19
Literatur	28ff, 32	Rhetorik	141	Vertriebene	16
Literaturgeschichte	8	Rock'n'Roll	46	Vietnam	26
Malen	55ff	Rosarium Sangerhausen	49	Vinyasa Flow Yoga	88
Manga-Zeichnen	150	Rückengymnastik, -schule	97ff	Virtueller Klassenraum	146
Männerkochkurs	106	Rückenwellness	99	Visual Basic	148
Mappenvorbereitungskurs	52	Russisch	130	Visualisieren	140
Märchenwache	28	Salsa Aerobic	103	Vom Klang der Dinge	37
Massage	82f	Schlagfertigkeit	142	Wackernagel, Sabine	28
Mathematik	138	Schmieden	61f	Wald	23, 80
Medical Move	97	Schminkschule	68	Wassergymnastik	104
Meditation	92	Schnittkurs	25, 66	Wein	108
Messerschärfen	62	Schopenhauer, Arthur	18	Weltkrieg	11
Messer-Schmieden	62	Schreibwerkstatt	33ff	Wildfrüchte	23
Metallskulpturen	60f	Schrott kreativ	61	Wildkräuter	77, 106
Mittelalterliche Fehden	10	Schwimmen	103f, 152f	Windows	143f
Moderation	140	Seelische Gesundheit	71ff	Wissensrouten	36
Modezeichnen	54	Selbstbehauptung	71, 76, 92, 154	Wittgenstein, Ludwig	18
Mollige	68	Selbsthypnose	76	Wolfhagen	9
Multimedia	146f	Selbstverteidigung	76, 92, 154	Word	145
Mundharmonika	43	Selbstwert	71, 92	Work-Life-Balance	72
Musik	37ff	Seniorengymnastik	93ff	Yin-Yoga	87
Musikgeschichte	37ff	SimA® - Selbständig im Alter	157	Yoga	83ff
Musikwerkstatt	41ff	Sinfonien in der Musikgeschichte	38	Zeichnen	52ff
Muskelaufbau an Geräten	105	Smaltalk	142	Zeitgenössischer Tanz	101
Nähen	65ff	Smartphone	147	Ziele klären	71, 140
Natur-Entspannung	80	Sockenstricken	64	Zumba	102
Niederländisch	128	Soziale Kompetenz	72		
Nordic Walking	104	Spanisch	122ff		
Norwegisch	128	Spinning	105		
Notebook	143	Standard- und Latein-amerikanische Tänze	48		
Notfallapotheke	75	Steinbildhauerei	60		
Novemberrevolution 1918	11	Steptanz	46		
Obstbäume	25	Steuerrecht für Vereine	19		
Office-Anwendungen	144ff	Stimmbildung	40f		
Ölmalerei	55ff	Stressbewältigung	79, 141		
Online begleitetes Seminar	146	Stricken	64		
Orchester der vhs	41	Studium Generale	8		
Orientalischer Tanz	44f	Sturzprophylaxe	93, 98f		
Orientierungskurse	134	Sushi	107f		
Osteoporosegymnastik	99	Swing - Lindy Hop	46		
OutdoorBodyPower	105	Sylt	77ff, 145		
Pädagogik	20	Tabellenkalkulation	146		
Papamobil	22	Tablet	53, 147		
Patchwork	63f	Taekwondo	92		
Patientenverfügung	19	Taijiquan	91		
Pedalenritter	152	Tango	45		
Percussion	44	Tanz Aktuell	44ff		
Persisch	129	Tanzgymnastik	96		
Persönlichkeitsentwicklung	71ff, 143	Tanzufit	101		
Perspektivisches Zeichnen	56	Tastschreiben am Computer	144, 155		
Philosophie	18	Tennis-Fitness	105		
Phönizische und Karthagische Geschichte	8	TestDaF	135		
Photoshop	59	Textverarbeitung	145		
Pilates	96f	Thailändische Küche	107		
Polnisch	129	Theater	35f		
Portraitzeichnen	54	Theater der Nacht	28		
Portugiesisch	129	Themen im Gespräch	15		
Power Moves	102	Tiffany	61		
Powerpoint	146	Töpfern	60		
Power-Yoga	84	Torten dekorieren	108		
Prezi	141	Traditionelle Chinesische Medizin	71, 75, 105		
Programmierung	148	Training Office	144ff		
Progressive Muskelentspannung	81	Tschechisch	130		
Protokolle schreiben	140				
Prüfungen	134f				

Kommunale Koordinierung der Bildungsangebote für Neuzugewanderte

Die „Kommunale Koordinierung der Bildungsangebote für Neuzugewanderte“ ist die zentrale Koordinierungsstelle für Angebote, Akteure, Themen und Fragen bezüglich der Bildung von Neuzugewanderten im Landkreis Kassel.

ANNA REIN
Tel. 0561 1003 1692
anna-rein@landkreiskassel.de



Schwerpunkte: Transparenz der Bildungsangebote, Beratung und Unterstützung bei Bildungsprojekten, Informationsbündelung und -bereitstellung



BIJAN OTMISCHI
Tel. 0561 1003 1655
bijan-otmischi@landkreiskassel.de

Schwerpunkte: Arbeitsmarktintegration, Praktika, Ausbildung, Vernetzung Industrie und Wirtschaft

Für den Landkreis Kassel gilt es Transparenz in die Bildungslandschaft für Neuzugewanderte zu bringen. Dies soll zur optimalen Nutzung von Angeboten und zur Vernetzung beitragen. Den Neubürgern des Landkreises werden damit Bildungsmöglichkeiten eröffnet und Bildungsübergänge erleichtert.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Transferinitiative
Kommunales
Bildungsmanagement

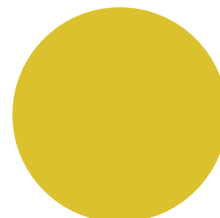
Dieses Vorhaben wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert.

Basisqualifizierung zur Integrationslotsin/zum Integrationslotsen

Bereits zum zweiten Mal wurden von der vhs Region Kassel über das Landesprogramm WIR Integrationslotsinnen und -lotsen ausgebildet. In der Qualifizierung beschäftigen sich die Teilnehmer mit Interkulturellen Kompetenzen, rechtlichen Grundlagen und der Lebenssituation von Geflüchteten.

Ehrenamtliche Integrationslotsinnen und -lotsen unterstützen Menschen mit Migrationshintergrund sowie Geflüchtete im Landkreis Kassel.

Für Herbst 2018 ist eine weitere Qualifizierungsreihe geplant. Wenn Sie Interesse haben, Geflüchtete in Patenschaften zu begleiten, wenden Sie sich an Frau Rein (s.o.).



Newsletter „Bildung verbindet“

Der Newsletter soll dazu beitragen Transparenz und Vernetzung der Bildungsakteure im Bereich Neuzugewanderte zu ermöglichen. In einem Rhythmus von 3-4 Monaten wird er für die Region Kassel Akteure vorstellen, Informationen bereitstellen und über Aktuelles berichten.

Sie möchten den Newsletter regelmäßig per Mail erhalten? Senden Sie eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletter abonnieren“ an: anna-rein@landkreiskassel.de

Wegweiser für Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe im Landkreis Kassel



Die Broschüre „Wegweiser für Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe im Landkreis Kassel“ möchte grundlegende Informationen zu den Strukturen im Landkreis bereitstellen, Ansprechpartner benennen und das Engagement so dadurch unterstützen.

Der Landkreis Kassel bietet als ländlicher Raum gute Chancen für die Integration von neu zugewanderten Personen in die Gesellschaft. Ehrenamtliches Engagement spielt dabei eine sehr wichtige Rolle. Der Wegweiser kann unter www.landkreiskassel.de – Familie und Bildung – Flüchtlingshilfe im Landkreis heruntergeladen werden. Verfasst wurde der Wegweiser von Wilburg Kleff, Koordinatorin des Integrationslotsen-programms im Landkreis Kassel.



**BILDUNG
VERBINDET**



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 re-

gelmäßig auf unserer Internetseite oder fragen 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 (letzte Innenseite) 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 zurückzahlen, 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. 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

2018 – 2021

DER RING DES NIBELUNGEN

VON RICHARD WAGNER

STAATS
THEATER
KASSEL

FG

→ DAS RHEINGOLD
Premiere: Sa., 1. September 2018

→ DIE WALKÜRE
Premiere: Sa., 9. März 2019

→ SIEGFRIED
Premiere: Sa., 14. September 2019

→ GÖTTERDÄMMERUNG
Premiere: Sa., 7. März 2020

Mehr Informationen auf:
www.der-ring-in-kassel.de

PP KJP

Beruf mit Perspektive

Staatlich anerkannte Ausbildung zum/r
Psychologischen Psychotherapeuten/in
oder zum/r Kinder- und Jugendlichen-
Psychotherapeuten/in

– Schwerpunkt Verhaltenstherapie –

awkv

Regionale Ausbildungsgruppen
in Kassel, Marburg und
Friedrichsdorf

für Diplom/Master-Psychologen,
Diplom/Master-Pädagogen (KJP),
Diplom/Master-Sozialpädagogen
(KJP)

Aus- und Weiterbildungseinrichtung
für klinische Verhaltenstherapie

Ausführliche Informationen

Dipl.-Psych. Doerthe Klingelhöfer
Geschäftsführerin awkv
Tel. 0561/920 19 10 • gf@awkv.de

Frau Westphal, awkv Büro
Tel. 0561/920 19 10, Fax-11
vw-ks@awkv.de

Friedrich-Ebert-Str. 110
34119 Kassel

www.awkv.de