

Programm Herbst/Winter 2019/20



# 100 Jahre Bildung für alle 100 Jahre Volkshochschule

**zusammenleben.  
zusammenhalten.**



**vhs**  **100 Jahre**  
Wissen teilen  
Volkshochschule  
Region Kassel

[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)  
[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)



## 100 Jahre und kein bisschen leise!

Liebe Leserinnen und Leser,

die Volkshochschulen feiern bundesweit ihr 100-jähriges Bestehen und die vhs Region Kassel ist mit dabei. Gegründet im Mai 1919 in aufregenden und turbulenten Zeiten war sie eine Bildungsinstitution, die für alle Schichten Weiterbildung anbot und den demokratischen Grundgedanken förderte.

Die Volkshochschulen sind seit über 100 Jahren Werkstätten der Demokratie und heute nötiger denn je. Sie sind eine der wenigen Einrichtungen, die noch den Grundgedanken der politischen Bildung als einen Kern ihres Selbstverständnisses begreifen und mit zeitgemäßen Methoden wie digitalem Lernen umsetzen. Präsenz im Kurs und begleitendes Lernen im Internet sind in der Volkshochschule Standard. Austausch und rege, durchaus differente Diskussionen zu aktuellen politischen Themen werden nicht nur in „klassischen“ Vortragsveranstaltungen geboten. Dazu kommen das Streaming im Netz und begleitende Materialien und Medien in der Cloud.

Die digitale Bildung spielt zunehmend in allen Bereichen unseres Alltags eine bedeutende Rolle. Die nötigen Fähigkeiten dafür vermittelt Ihnen die Volkshochschule – die digitale Armbanduhr kann eben auch mehr als Zeitanzeige, und Sie können in den Bereichen Fitness, Prävention und Gesundheit nicht nur Ihre EKG-Daten speichern. Auch das lernen Sie in den Kursen der vhs!

Unter dem Motto „Zusammenleben – Zusammenhalten“ bietet die Volkshochschule in Kassel eine Dialog-Veranstaltungsreihe mit gesellschaftlichen Gruppen an, um sich besser kennenzulernen. Der Auftakt dazu wird ein Gespräch mit der Leiterin des Sara-Nussbaum-Zentrums sein über das Zusammenleben von Juden und Nichtjuden in der Region Kassel.

Gerade im Herbst lockt die „Grüne Nordspitze“ zu Veranstaltungen an Weser und Diemel: In Gieselwerder steht das Webereimuseum im Programm, und rund um Hümme werden weitere Kapitel „Industriekultur“ aufgeschlagen: Im Bahnhof von Thomas Pflaum die Fotoausstellung zum „Ende der Kohle“, eine Beradlung mit Stationenvorträgen auf der Carlsbahn nach Karlshafen und eine Ausstellung zur Landschaftsfotografie im Generationenhaus Hümme.

Mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land kooperieren wir zu einer Veranstaltungsfolge „Weimarer Republik“ – eine „Revue“ lässt die Blüte von Kunst und Kultur der Zwischenkriegszeit erahnen. In Zierenberg stehen zum Pogromgedenken die „Jahrhundertzeugen“ bei einer Lesung mit Tim Präse im Kalender.

Die bewährten Sprachangebote, die Kurse in der Gesundheitsbildung und die Vielfalt der Kulturtechniken sind weiterhin fester Bestandteil des Volkshochschulangebotes – auch für Kinder und Jugendliche.

Lassen Sie sich inspirieren und besuchen Sie einen für Sie neuen Kurs in Ihrer Volkshochschule. Es lohnt sich – seit 100 Jahren !

Uwe Schmidt  
Landrat des  
Landkreises Kassel

Christian Geselle  
Oberbürgermeister der  
Stadt Kassel

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Volkshochschule Region Kassel,

wir laden Sie herzlich ein zu unserer Langen Nacht der Volkshochschulen am 20.09.2019 in die vhs Geschäftsstelle in der Wilhelmshöher Allee 19-21 in Kassel.

An diesem Abend und in dieser Nacht können Sie die Volkshochschule Region Kassel in ihrer ganzen Vielfalt kennen lernen.

Geschichte hautnah erleben mit historischen Persönlichkeiten, Kasselänerisch sprechen, internationale Tänze genießen, gemeinsam singen und feiern – es ist für jede und jeden etwas dabei.

Besuchen Sie uns und feiern mit uns – wir freuen uns auf Sie.

Katharina Seewald  
Leiterin der vhs Region Kassel



## Hinweise und Informationen

Vorwort	2
Inhalt	3
Programmverantwortung und Assistenz	4
vhs in Kassel und Region	5
100 Jahre vhs - Lange Nacht der vhs	6
vhs Cloud	8
Leben und Lernen mit Behinderungen	156
Selbstständig und kompetent im Alter	157
Vorträge/Veranstaltungen	158
Bildungsurlaub	161
Kommunale Bildungskoordination	162
Bürgerhäuser in Kassel	163
Ortsregister im Landkreis	164
Stichworte	166
Datenschutzbestimmungen	168
Wissenswertes rund um Ihren Kurs	169
Muster-Widerrufsformular	170
Teilnahmebedingungen	171

## Anmeldungen über

Tel. 0561-1003 1681  
montags bis freitags 7 bis 18 Uhr  
samstags 9 bis 13 Uhr  
[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)

## Semesterbeginn

Herbst / Winter 2019 / 2020  
Montag, 9. September  
Frühjahr / Sommer 2020  
Montag, 10. Februar

## Hessische Schulferien

Herbst 2019  
30.09. – 12.10.  
Winter 2019/2020  
23.12. – 11.01.

## Gesellschaft

Studium Generale	10
Geschichte	10
Kooperationspartner	17
Politik und Wirtschaft	18
Philosophie und Religion	20
Recht im Alltag	21
Ehrenamt	21
Pädagogik	22
Welt und Umwelt	23
Bauen und Technik	24

## Kultur

Literatur	26
Theater und Kleinkunst	29
Vom Klang der Dinge	30
Musik	32
Tanz Aktuell	38
Kunst- und Kulturgeschichte	44
Kultur im Dialog	45
Zeichnen	46
Malen	47
Fotografie und Neue Medien	50
Handwerkliche Techniken	52
Textiles Gestalten	55
Handarbeitstechniken	56

## Gesundheit

Forum für Gesundheit	62
Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung	63
Alternative Methoden rund um die Gesundheit	68
Reisen und Gesundheit	71
Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken	73
Autogenes Training	74
Progressive Muskelentspannung	75
Feldenkrais-Methode	76
Massagen	76
Yoga	77
Qigong	84
Taijiquan	86
Selbstverteidigungskünste	88
Meditation	88
Selbstständig und kompetent im Alter	89
Gymnastik	91
Fitness	97
Schwimmen und Aquafitness	101
Sport	102
Ernährung	104

## Sprachen

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen	110
Englisch	111
Französisch	117
Italienisch	119
Spanisch	121
Altgriechisch	124
Althebräisch	124
Arabisch	125
Chinesisch	125
Finnisch	125
Japanisch	125
Kurdisch	126
Latein	126
Neugriechisch	126
Niederländisch	126
Norwegisch	126
Persisch	127
Polnisch	127
Portugiesisch	127
Punisch	128
Russisch	128
Schwedisch	128
Tschechisch	129
Türkisch	129
Gebärdensprache	129
Deutsch als Fremdsprache	130
Grundbildung / Alphabetisierung	134

## EDV und Beruf

Nachholen von Schulabschlüssen	136
Mathematik und Rechtschreibung	136
Kaufmännische Praxis	137
Persönlichkeitsentwicklung	137
Computer-Einstieg	142
Tastaturschreiben	143
Office-Anwendungen	144
Multimedia	146
Internet	146
Programmierung	148
Lesen und Schreiben für Erwachsene	148

## Kinder-vhs

Abenteurer unterwegs, Musik, Tanz, Malen/ Schmieden/Formen, Nähen, Schwimmen, Sport und Spiel, Kochen und Backen, Ent- spannung, Sprachen, Mathematik, Natur und Umwelt, Computerwelten	149
---	-----

# Volkshochschule Region Kassel

## Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

### 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. 0561 1003-2222  
regina-piller@landkreiskassel.de

### Kultur

#### Programmverantwortung

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

Jörg Bollerhey  
Tel. 0561 1003-2231  
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. 0561 1003-2222  
regina-piller@landkreiskassel.de

Jörg Stange  
Tel. 0561 1003-3189  
joerg-stange@landkreiskassel.de

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

### Gesundheit

#### Programmverantwortung

Susanne Ebbers  
Tel. 0561 1003-3190  
susanne-ebbers@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. 0561 1003-3191  
thomas-guenther@landkreiskassel.de

André Tentrop  
Tel. 0561 1003-1694  
andre-tentrop@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. 0561 1003-2223  
bernhard-wolff@landkreiskassel.de

#### Assistenz

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

Heiko Griesel  
Tel. 0561 1003-3205  
heiko-griesel@landkreiskassel.de

Kerstin Gück  
Tel. 0561 1003-2224  
kerstin-gueck@landkreiskassel.de

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

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

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

Sabine Weigel-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. 0561 1003-3193  
elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

#### Assistenz

Brigitte Böhle  
Tel. 0561 1003-3192  
brigitte-boehle@landkreiskassel.de

Regina Piller  
Tel. 0561 1003-2222  
regina-piller@landkreiskassel.de

### Zentrum für Grundbildung und Alphabetisierung

#### Koordination

Gökcan Göksu  
Tel. 0561 1003-2220  
goekcan-goeksu@landkreiskassel.de

### Bildungskoordination für Neuzugewanderte

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

Bijan Otmischi  
Tel. 0561 1003-1655  
bijan-otmischi@landkreiskassel.de

### Öffentlichkeitsarbeit

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

### Kundenmanagement

Jörg Stange  
Tel. 0561 1003-3189  
joerg-stange@landkreiskassel.de

### Finanz- und Rechnungswesen

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

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

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

### Leitungsteam

#### Gesamtleitung

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

#### Pädagogische Leitung

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

#### Verwaltungsleitung

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

#### Leitungsassistentz

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

# Die vhs in Kassel und Region

## vhs Haus Kassel

Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel  
Tel. 0561 1003-1681, Fax 0561 1003-1660  
vhs@landkreiskassel.de  
Tram 1 und 3; Haltestelle Weigelstraße  
RT3, RT4, RT5, Tram 4/8, Bus 12/500;  
Haltestelle Rathaus

## Philipp-Scheidemann-Haus

Holländische Str. 74, 34127 Kassel  
Tel. 0561 1003-2222, Fax 0561 1003-1669  
vhs@landkreiskassel.de  
Öffnungszeiten:  
Mo+Di 9:00 - 13:00 Uhr, Do 14:00 - 17:00 Uhr,  
Tram 1 und 5; Haltestelle Halitplatz

## vhs Haus Hofgeismar

Kasinoweg 22, 34369 Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222, Fax 0561 1003-2228  
regina-piller@landkreiskassel.de  
RT3, RE3 (Hagen), Eurobahn (Münster);  
Haltestelle Bahnhof Hofgeismar

## vhs Haus Wolfhagen

Raiffeisenweg 2, 34466 Wolfhagen  
Tel. 0561 1003-3191, Fax 0561 1003-3227  
thomas-guenther@landkreiskassel.de  
RT4 und RE4; Haltestelle Bahnhof Wolfhagen

## vhs Haus Lohfelden

Brunnenstraße 9, 34253 Lohfelden  
Tel. 05608 959650 oder 0561 516931  
Fax 05608 959651, vhs@landkreiskassel.de  
Bus 37; Haltestelle Loh-Vollmarshausen,  
Mitte oder Kirche

## vhs Haus Baunatal

Am Erlenbach 5, 34225 Baunatal  
vhs@landkreiskassel.de  
Tram 5; Haltestelle Kleingartenverein,  
Bus 51; Haltestelle Lärchenweg



## Ahnatal

Irgard Thiel  
Tel. 05609 9495

## Bad Emstal

vhs Haus Wolfhagen  
Tel. 0561 1003-3191

## Bad Karlshafen

Erika Lauerbach-Nissen  
Tel. 05675 5783

## Baunatal

Sabine Stange  
Tel. 05665 969096

## Breuna

Irene Dippel  
Tel. 05693 7632

## Calden

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

## Espenau

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

## Fuldabrück

vhs Haus Wolfhagen  
Tel. 0561 1003-3191

## Fuldata

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

## Grebenstein

Heidi Nebenführ  
Tel. 05674 1287

## Habichtswald

Elfriede Schäth  
Tel. 0561 1003-3193

## Hofgeismar-Hümme

Erika Lauerbach-Nissen  
Tel. 05675 5783

## Helsa

Gisela Hohmann  
Tel. 05605 5538

## Immenhausen

Sabine Hebestreit  
Tel. 05673 994705

## Kaufungen

vhs Haus Wolfhagen  
0561 1003-3191

## Liebenau-Haueda

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

## Lohfelden

Marie-José Kuhn  
Tel. 0561 516931

## Naumburg

Gertraude Frost  
Tel. 05625 2599948

## Nieste

vhs Haus Wolfhagen  
0561 1003-3191

## Niestetal

vhs Haus Wolfhagen  
0561 1003-3191

## Oberweser

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

## Schauenburg

Sabine Stange  
Tel. 05665 969096

## Söhrewald

vhs Haus Wolfhagen  
0561 1003-3191

## Trendelburg

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

## 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

# 100 Jahre Bildung für alle 100 Jahre Volkshochschule

Am 20.09.2019 ab 18:00 Uhr feiert die vhs Region Kassel ihr 100-jähriges Bestehen in der Wilhelmshöher Allee 19-21 in Kassel.

Es erwartet Sie ein Potpourri an kreativen und sehenswerten Angeboten zum Mitmachen, zum Zuhören oder einfach nur zum Dabeisein!

Beginnend mit einem historischen Stadtrundgang vom ehemaligen Henschelgelände zur Wilhelmshöher Allee, über eine Festveranstaltung mit dem „original“ Philipp Scheidemann bis zu einer Feier bis tief in die Nacht hinein ist fast alles dabei.

Sie können einen Mundart-Workshop für Neu- und Altkasseläner und Kasseler besuchen, Sie üben Tanzschritte, die Sie schon immer mal ausprobieren wollten, verständigen sich spontan in einer für Sie neuen Sprache, malen, zeichnen oder basteln Ihren Schmuck selbst. All das ist an diesem Abend und in dieser Langen Nacht der Volkshochschulen möglich.

Ab 21 Uhr können Sie dann ganz international im Saal des Hermann-Schafft-Hauses mit uns feiern.



# Lange Nacht der Volkshochschulen

20. September 2019

Wir freuen uns auf



„Ungehaltene Kurse“

Forum Rechtsextremismus in Nordhessen

Vegane Kochshow

Blaues Sofa

Feierstunde mit Philipp Scheidemann

Film  
„Von Caligari zu Hitler“

„Lernen hat viele Gesichter“

Bewerbungstraining  
in Englisch

Ausstellung Wissensrouten

Comic zeichnen/Schmuck basten  
für Kinder/Jugendliche

Stadtrundgang  
„Zeitreise durch Kassel“

Graffiti für Kinder/Jugendliche

**Schnupperkurs  
Zeichnen und Malen**

Fotografen Café

WORKSHOP  
KASSELÄNERISCH

Buchstaben, Wörter, Sätze

Workshop  
Tanzreise

Film „Tomorrow - Die Welt ist voller Lösungen“

Die vhs.cloud ist die Lernplattform und das Online-Netzwerk für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung.

Volkshochschulen können in der vhs.cloud „virtuelle“ Kurse einrichten. Dabei kann es sich um Kurse handeln, die Präsenzkurse um einige Online-Angebote ergänzen oder auch um Kurse, die überwiegend oder ausschließlich online durchgeführt werden.

Die Volkshochschule Region Kassel nutzt die vhs.cloud seit 2018 und unterstützt Kursleitungen bei der Realisierung Ihrer Ideen für Kurse mit digitalen Anteilen. Vorab können sich Kursleitungen dazu schulen lassen, Informationen dazu erhalten Sie von Ihrer jeweiligen Ansprechperson in der Volkshochschule.



## Ihr Kurs in der vhs.cloud

Der Kurs in der vhs.cloud ersetzt somit in den meisten Fällen nicht das gemeinsame Lernen in der Volkshochschule. Je nach den Zielsetzungen Ihrer Kursleitung ergänzt dieser zumeist Ihren Präsenzkurs: Beispielsweise erhalten Sie in der vhs.cloud Zugriff auf Kursmaterialien und Inhalte, Möglichkeiten zur Vertiefung von Lerninhalten oder zum Austausch mit Ihren Mitlernenden. Ob Ihr Kurs von der vhs.cloud unterstützt wird, steht in der jeweiligen Kursbeschreibung. Wie genau Ihr Kurs dann ablaufen wird, erfahren Sie von Ihrer Kursleitung.

## Schreibtisch

Nach dem Login gelangen Sie direkt in Ihren persönlichen Arbeitsbereich, Ihren Schreibtisch. Hier finden Sie zunächst ein paar hilfreiche Tipps für den Start in die vhs.cloud und natürlich die Möglichkeit, den Kurse-Code einzugeben, den Sie von Ihrer Volkshochschule erhalten haben. Wenn Sie dann einem Kurs beigetreten sind, werden hier weitere Informationen eingeblendet. Das können unter anderem aktuelle Nachrichten, Informationen und Lerninhalte aus Ihrem Kurs beziehungsweise Ihrer Volkshochschule sein. Außerdem bearbeiten Sie hier Ihre persönlichen Inhalte und das Profil, mit dem Sie sich im Kurs präsentieren.



## Volkshochschule

Im Bereich Volkshochschule finden Sie Informationen und Hinweise, die die vhs Region Kassel in der vhs.cloud veröffentlicht hat.

## Support

Der Bereich Support bietet Ihnen schließlich verschiedene Hilfestellungen für Ihre Arbeit in der vhs.cloud, wenn Sie einmal nicht weiterwissen.





# Gesellschaft



Im Studium Generale geht es in diesem Semester um Wirtschaft, Musik- und Philosophiegeschichte sowie um die biologischen Grundlagen menschlichen Handelns. Veranstaltungen zur Geschichte beschäftigen sich mit der Antike sowie mit dem 20. Jahrhundert, wobei auch in diesem Semester der Nationalsozialismus unter verschiedenen Aspekten behandelt wird. Vorträge zum Hitler-Stalin-Pakt und zum Widerstand gegen den Nationalsozialismus sind hierfür zwei Beispiele. Mit Prof. Dr. Jens Flemming und mit Prof. Dr. Wolfgang Benz konnten wir erneut zwei prominente Wissenschaftler gewinnen.

Auch die Geschichte Kassels und der Region kommt nicht zu kurz.

Veranstaltungen, die Hilfen im Alltag bieten, gibt es in den Bereichen Finanzierung und Börse, Versicherungen, Erben und Vererben sowie bei der Patientenverfügung.

Gerade im Herbst lockt die „Grüne Nordspitze“ zu Exkursionen und Veranstaltungen an Weser und Diemel: In Gieselwerder steht das Webereimuseum im Programm, und rund um Hümme werden weitere Kapitel „Industriekultur“ aufgeschlagen: Im Bahnhof von Thomas Pflaum die Fotoausstellung zum „Ende der Kohle“, eine Beradlung mit Stationenvorträgen auf der Carlsbahn nach Carlshafen linkes Ufer und eine Ausstellung zur Landschaftsfotografie im Generationenhaus Hümme.

Mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land kooperieren wir zu einer Veranstaltungsfolge „Weimarer Republik“ – eine „Weimarer-Republik-Revue“ lässt die Blüte von Kunst und Kultur der Zwischenkriegszeit erahnen. In Zierenberg stehen zum Pogromgedenken die „Jahrhundertzeugen“ bei einer Lesung mit Tim Präse im Kalender: Widerstandskämpfer und Holocaust-Überlebende.

## **Ansprechpartner/-innen**

---

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

Thomas Ewald  
Tel. 0561 1003-1695 | [thomas-ewald@landkreiskassel.de](mailto:thomas-ewald@landkreiskassel.de)

Dr. Klaus-Peter Lorenz  
Tel. 0561 1003-1696 | [dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de](mailto:dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de)

Regina Piller  
Tel. 0561 1003-2222 | [regina-piller@landkreiskassel.de](mailto:regina-piller@landkreiskassel.de)

---

## **Arbeit und Leben**

Thomas Ewald  
Tel. 0561 1003-1695 | [thomas-ewald@landkreiskassel.de](mailto:thomas-ewald@landkreiskassel.de)



### STUDIUM GENERALE

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

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

Jeder dieser Bereiche besteht aus vier Kursen.

#### 1. Bereich

Geschichte, Politik und Wirtschaft:

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

#### 2. Bereich

Kunst, Musik und Film:

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

#### 3. Bereich

Literatur und Philosophie:

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

#### 4. Bereich

Naturwissenschaften:

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

Die einzelnen Kurse sind in sich abgeschlossen. Für jeden Kurs, an dem Sie teilgenommen haben, bekommen Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

Pro Semester bieten wir aus jedem Bereich einen Kurs an, so dass alle hintereinander belegt werden können.

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

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

Ihre Fragen beantwortet sehr gerne Thomas Ewald, Tel. 0561 1003 1695.

Folgende Kurse stehen in diesem Semester auf dem Programm:

### STUDIUM GENERALE: Wirtschaft

Wirtschaft und Politik in der Bundesrepublik Deutschland und in der DDR

#### X1000 / Jürgen Strothmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 18.9. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 25.9. / 18:15 - 19:45 Uhr  
3 Termine / 30 €

### STUDIUM GENERALE: Klassische Musik vom Barock bis zur Moderne

#### X1001 / Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 16.10. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 23.10. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 30.10. / 18:15 - 19:45 Uhr  
3 Termine / 30 €

### STUDIUM GENERALE: Philosophische Theorien der Antike

#### X1002 / Jürgen Lachmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 6.11. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 13.11. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 20.11. / 18:15 - 19:45 Uhr  
3 Termine / 30 €

### STUDIUM GENERALE: Biologische Grundlagen menschlichen Handelns

#### X1003 / Dr. Marion Irmgard Müller, Diplom-Geologin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 27.11. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 4.12. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 11.12. / 18:15 - 19:45 Uhr  
3 Termine / 30 €



### 100 Jahre Bauhaus

#### X1005 / Holger Thies, Industrial Designer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 15.1. / 18:15 - 19:40 Uhr  
Mi. 22.1. / 18:15 - 19:40 Uhr  
Mi. 29.1. / 18:15 - 19:40 Uhr  
3 Termine / 30 €



### Griechische Geschichte des Altertums im Überblick, Teil 1

Im Zentrum des Kurses wird die altgriechische Geschichte zwischen der archaischen Epoche Griechenlands und dem 4. Jahrhundert v. Chr. stehen. Schwerpunkte liegen auf dem Zeitalter Homers, danach der archaischen Welt. Auch die Perserkriege und der Gegensatz zwischen Athen und Sparta im 5. Jahrhundert v. Chr. stellen Kernpunkte der Überblicksveranstaltung dar. Im Folgesemester soll der Fokus auf der griechischen Geschichte der hellenistischen Epoche und der Geschichte der Nachfolgerkönigreiche Alexanders des Großen liegen.

#### X1018 / Dr. Andreas Mohr Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Fr. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €



## Keltenzeit im Norden Hessens

Über fünf Jahre haben wir in unserem vhs-Kurs „Antike Reisewege im hessischen Mittelgebirge“ vorgeschichtliche Heer- und Handelsstraßen sowie römische Marschwege weit über Nordhessen hinaus, auch in Ostwestfalen, Südniedersachsen und Westthüringen, erforscht.

Jetzt sind wir im zweiten Semester auf den Spuren der Kelten.

Wir nehmen die Keltenzeit im Norden Hessens unter die Lupe.

Beginnend mit unserem Hausberg, dem Dörnberg, haben wir über den Christenberg bei Marburg, den Dünsberg bei Gießen, die Milseburg in der Rhön, bis zur Amöneburg nicht weniger als 21 befestigte eisenzeitliche Höhensiedlungen aufgelistet.

Dazu kommen noch ein gutes Dutzend Siedlungen und Gräberfelder, von denen wir glauben, dass es sich lohnen könnte, sie näher ins Auge zu fassen.

An acht Kursabenden sammeln wir alle, über die behandelten Orte erhältlichen Informationen und bereiten diese entsprechend auf.

Dann erkunden wir auf vier Exkursionen die historischen Stätten.

Bei unserer Suche nach geschichtlichen und archäologischen Informationen setzen wir auch - das ist eine wertvolle Erfahrung aus unseren bisherigen Kursen - auf die Eigeninitiative und

Suchstärke der Teilnehmenden.

Diese haben in den vorhergehenden Kursen eine Findkraft - bei Google und in ihrem Bücher-schrank - entfaltet, die bemerkenswert ist.

Die Termine der Exkursionen:

Sa., 19. Oktober

Sa., 9.; 23.; 30. November

**X1020 / Klaus Fröhlich, Dr. Udo**

**Schlitzberger**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Di. 15.10. / 19:30 - 21:30 Uhr / 8 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.

**X1024 / Dr. Jürgen Kneipp**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Fr. 13.9. / 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.

**X1026 / Christian Klobuczynski**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Di. 24.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 8 Termine / 44 €

**Tierpark Sababurg**

**Augenblicke, die man nie vergisst!**

Elche Nordische Welt

Wölfe Erlebniswelt

Ganzjährig geöffnet!  
Mitten im Reinhardswald.

Tierpark Sababurg  
Telefon: 05671 / 766499-0  
www.tierpark-sababurg.de

Suchen Sie die  
Grabstätte eines  
Angehörigen?



916 DEZ. 1942 WILH  
1.1922 DEZ. 1942 FRIED  
RGENHOFER \* 27.8.1914 WILH  
0 JAN. 1943 FRANZ SCHORGHU \* 13.  
NER \* 8.8.1910 DEZ. 1942 OTTO CHO  
SCHÖRNICH \* 28.7.1923 DEZ. 194  
1943 JOHANN SCHÖSSER \* 17.2.1 DEZ  
14 DEZ 1942 JOSEF SCHÖSSNER \* 2 89

Über 4,7 Millionen Daten von Kriegstoten  
der beiden Weltkriege mit Grablagen.

## Gräbersuche online

[www.graebersuche-online.de](http://www.graebersuche-online.de)



Spendenkonto: Commerzbank Kassel • IBAN: DE23 5204 0021 0322 2999 00 • BIC: COBADEFFXXX



## Kulturtouren am Sonntag

### Die Fachwerk-Altstadt Wolfhagen

#### Exkursion

Ein Rundgang führt durch die schöne Altstadt Wolfhagens, die von Fachwerkhäusern geprägt ist. Der Weg führt über altes Rathaus, Schützeberger Straße, Chattenurm, jüdischen Friedhof, Hospitalkapelle, Stadtmauer zum Marktplatz mit Alter Wache, Brunnen und Stadtkirche. Erläutert werden die Stadtgründung, das Mittelalter und die neuere Geschichte.

#### X1031 / Harald F. Schmidt Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1

So. 29.9. / 14:00 - 17:30 Uhr / 13 €

Treffpunkt: Parkplatz Regionalmuseum

Wolfhager Land, Ritterstr. 1

Anmeldung bis: 29.8.

Eigene Anreise mit Regiotram, Regionalexpress von Kassel möglich.

### Wenigenburg und Obernburg bei Gudensberg - ein Rundgang zur Geschichte

#### Exkursion

Zwei mittelalterliche Burgen überragen die Fachwerk-Altstadt von Gudensberg. Die Wenigenburg, eine Vorburg, liegt vor dem Bergkegel mit der früher bedeutenden Obernburg aus dem 12. Jahrhundert. Der Eigentümer der Wenigenburg ermöglicht einen Einblick. Anschließend führt ein Pfad hoch zum Burgberg. Zum Abschluss kann sich auf Wunsch ein Rundgang durch die malerische Altstadt am Berghang anschließen.

#### X1032 / Harald F. Schmidt Gudensberg

Treffpunkt: Parkplatz Wenigenburg 1

So. 15.9. / 14:00 - 18:00 Uhr / 14,50 €

Anmeldung bis: 4.9.

Eigene Anreise

### Schlosspark in Emstal-Riede

*Rundgang im Park des Schlosses Riede mit Erläuterungen zur Geschichte*

#### Exkursion

Das Renaissanceschloss Riede wird von einem Park umgeben, der nach dem Vorbild von Wilhelmshöhe als Englischer Landschaftspark gestaltet ist. In den vergangenen Jahren fand eine grundlegende Erneuerung nach dem Vorbild aus dem 18. Jahrhundert statt. Der Rundgang findet in Kooperation mit dem Leiter des Fördervereins Schloss Riede statt.



#### X1033 / Harald F. Schmidt Bad Emstal-Riede

Schloss Riede, Orangerie, Auf dem Hof 1

So. 6.10. / 14:00 - 16:30 Uhr / 9 €

Treffpunkt: Wanderparkplatz am Steinweg vor dem Schloss in Bad Emstal-Riede.

Anmeldung bis: 24.9.

+ 3 EUR, vor Ort zu zahlen

Eigene Anreise

### Webereimuseum Kircher in Gieselwerder

#### Exkursion

Ein in der Region einzigartiges Webereimuseum befindet sich im für den norddeutschen Raum typischen niederdeutschen Bauernhaus, das 1723 erbaut wurde. Sonderausstellungen, in diesem Jahr zu Tibet, ergänzen das Angebot. Erläuterungen zur Restaurierung des kulturhistorisch interessanten Gebäudes sowie Besichtigung der Ausstellung. Neueste Erkenntnisse zur Frühgeschichte Gieselwerders mit zwei Burgen auf einer Weserinsel werden anschließend am ehemaligen Besiedlungsplatz präsentiert.

Kaffee und Kuchen werden im Museum gegen eine Spende angeboten.

#### X1037 / Harald F. Schmidt Oberweser-Gieselwerder

Weberei-Museum Kircher, Steinweg 2

So. 13.10. / 14:00 - 16:30 Uhr / 9 €

Anmeldung bis: 24.9.

Eigene Anreise

### Bergparkgenüsse

#### Exkursion

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

Treffpunkt: Parkeingang vor dem Großen Gewächshaus

Dauer: 2 Std

Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk an.

Die Wanderung ist nicht barrierefrei.

#### X1045 / Julia Friedrich Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus

Sa. 17.8. / 14:00 - 16:00 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 12.8.

+ 4 EUR Kostenbeitrag für Lebensmittel

#### X1046 / Julia Friedrich Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus

Sa. 14.9. / 14:00 - 16:00 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 9.9.

+ 4 EUR Kostenbeitrag für Lebensmittel



### Anstaltsmord an Patientinnen aus der Landesheilanstalt Merxhausen (1841-1945)

In Kooperation mit dem Kultur- und Geschichtsverein und der Christine-Brückner-Schule Bad Emstal

#### Vortrag

Mit Erlass vom 1. September 1939 ermächtigte Adolf Hitler Ärzte, unheilbar Kranken den "Gnadentod" zu gewähren. Damit begann die beispiellose Ermordung Geisteskranker, weil die damaligen Machthaber lebensunwertes Leben ausmerzen wollten. Dr. Georg Lilienthal, langjähriger Leiter der Gedenkstätte Hadamar und profunder Kenner der Materie, ruft die Patientenmorde in der damaligen Landesheilanstalt Merxhausen in Erinnerung.

**Georg Lilienthal**  
**Bad Emstal-Sand**  
**Christine-Brückner-Schule, Aula**  
Mi. 4.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 5 €  
Schülerinnen und Schüler haben freien Eintritt.

### Der Hitler-Stalin-Pakt

#### Vortrag

Im August 1939, kurz vor dem deutschen Überfall auf Polen, schlossen das Deutsche Reich und die Sowjetunion überraschenderweise einen Nichtangriffspakt, der kurz Hitler-Stalin-Pakt genannt wird. Die Vertragspartner verpflichteten sich darin zu gegenseitiger Neutralität in einem Kriegsfall. In einem geheimen Zusatz-

protokoll wurde die Aufteilung Polens und der Baltikumstaaten geregelt. Zwei Jahre nach der Unterzeichnung des Vertrages überfielen die Wehrmacht und die Waffen-SS die Sowjetunion und begannen damit einen in der bisherigen Geschichte nicht gekannten Vernichtungskrieg. Der Vortrag schildert das Zustandekommen und die Auswirkungen des Hitler-Stalin -Paktes.

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

**Prof. Dr. Jens Flemming**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 17.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

### Zusammenleben-Zusammenhalten

#### Vortrag

Seit einigen Jahren besteht in Kassel-Wehlheimen das Sara-Nussbaum-Zentrum für jüdisches Leben. Dort finden Veranstaltungen und Ausstellungen sowie Führungen statt. Das Zentrum entstand aus einer Initiative der Vorsitzenden der Kasseler Jüdischen Gemeinde, Ilana Katz. Leiterin des Zentrums ist Elena Padva, die seitdem ein sehr interessantes und abwechslungsreiches Programm anbietet. Außerdem befindet sich im Sara-Nussbaum-Zen-

trum die Meldestelle für antisemitische Vorfälle in Kassel und Umgebung. Dies wird auch ein Thema des Abends sein. Elena Padva wird über Ihre Erfahrungen in Kassel berichten - sowohl über die positiven, die für den Zusammenhalt zwischen Juden und Nichtjuden in Kassel stehen, als auch für die negativen, die nach wie vor von einem gefährlichen Antisemitismus geprägt sind. Moderiert wird der Abend von Thomas Ewald.

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

**Elena Padva, Thomas Ewald**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 22.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

### Im Widerstand - Größe und Scheitern der Opposition gegen Hitler

#### Vortrag

Prof. Dr. Wolfgang Benz war langjähriger Leiter des Zentrums für Antisemitismusforschung an der TU Berlin. Er ist zudem Autor zahlreicher Standardwerke zur Geschichte des Nationalsozialismus. Sein aktuelles Werk beschreibt ausführlich den deutschen Widerstand gegen die Nationalsozialisten. Obwohl eine verschwindend kleine Minderheit, stehen diese Menschen für ein vielschichtiges Spektrum des Widerstandes. Im Gegensatz zu den Millionen, die keinen Finger rührten, als die Demokratie zerstört wurde, haben die Widerstandskämpfer ihr Leben riskiert, um den Verbrechen ein Ende zu bereiten. Viele von Ihnen kamen in die Gefängnisse und Konzentrationslager und wurden ermordet. Wolfgang Benz wird sowohl Einzelpersonen als auch Gruppen von Widerstandskämpfern an diesem Abend vorstellen.

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

**Prof. Dr. Wolfgang Benz**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 18.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €



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](http://www.rueckenwind-fuer-unsere-region.de)

 Kasseler Sparkasse



## Das Massaker von Marzabotto

### Vortrag

In kaum ein anderes Land reisen Deutsche so gerne und so oft wie nach Italien.

Nur wenigen aber ist bewusst, dass ihr Reiseziel seit 1943 Schauplatz blutiger Kämpfe deutscher Soldaten gegen die Alliierten und die italienische Widerstandsbewegung (Resistenza) war. Im Ort Marzabotto in der Region Emilia-Romagna, der italienischen Partnerregion Hessens, verübten vor 75 Jahren deutsche Truppen eines der größten Kriegsverbrechen im besetzten Westeuropa: Fast 800 Menschen, vor allem Frauen, Kinder und Alte, wurden getötet.

Im Vortrag sollen kurz die Voraussetzungen der deutschen Besatzung dargestellt und dann die Grundzüge der deutschen Besatzungspolitik erläutert werden. Im Zentrum stehen die Wehrmachtsbefehle und die Kriegsverbrechen, von denen das Massaker von Marzabotto nicht das einzige war. Anschließend wird auf den juristischen und politischen Umgang mit den deutschen Kriegsverbrechen in Deutschland und Italien eingegangen.

#### Kooperationspartner:

Arbeit und Leben, Deutsch-Israelische Gesellschaft, Evangelisches Forum, Gedenkstätte Breitenau, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Gegen Vergessen für Demokratie e.V., Sara-Nussbaum-Zentrum, Stolpersteine e.V., Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge

#### Karl Bachsleitner

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 28.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

## Führung zum Tag des offenen Denkmals. Die britischen und russischen Gräberstätten in Niederzwehren.

### Vortrag

Wir erkunden gemeinsam den britischen und den russischen Friedhof des ehemaligen Kriegsgefangenenlagers aus dem Ersten Weltkrieg in Niederzwehren und beleuchten die beiden Örtlichkeiten unter den Stichworten Tradition und Wandel.

Eine Veranstaltung des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen in Kooperation mit der vhs Region Kassel.  
Treffpunkt: Eingang zum britischen Friedhof, Kassel-Niederzwehren/ auf dem Keilsberg

#### Maika Bartsch

##### Kassel

Soldatenfriedhöfe Niederzwehren, auf dem Keilsberg  
So. 8.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei



## Projekttag zur Kriegsgräberstätte in Niederzwehren

### Tagesseminar

Wer sind Alexej Akimov und Vasilij Abramov?

Alexej und Vasilij waren russische Kriegsgefangene und kamen im Ersten Weltkrieg ins Lager Niederzwehren. Beide sind 1915 hier gestorben und beerdigt. Allerdings gibt es für die russische Kriegsgräberstätte keine namentliche Kennzeichnung, nur ein Stein am Eingang des Friedhofes gibt zu erkennen, dass es sich hier um die letzte Ruhestätte von ca. 2000 russischen Kriegsgefangenen handelt. Nun ist es nach Auffinden von Sterbeurkunden möglich, den Toten Namen zu geben.

Nach einführender Spurensuche über die Kriegsgräberstätte können die Teilnehmer anhand der Sterbeurkunden Tonziegel mit Namen, Geburts- und Todesdatum anfertigen. Diese werden zu einem späteren Zeitpunkt auf dem Friedhof dauerhaft angebracht.

Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen

Termin: 21. September 2019, 10 - 15 Uhr /

25. September 2019, 10 - 15 Uhr

Teilnehmergebühr: 15 €

Teilnehmerzahl: maximal 30

Ort: Niederzwehren, Kriegsgräberstätte auf dem Keilsberg und Raum ab 12 Uhr in der vhs zum Erstellen und Brennen der Ziegel.

Auto erforderlich! Bitte Lunchpaket mitnehmen!

Eine Veranstaltung des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge und der vhs Region Kassel

#### Dr. Bettina Dodenhoeft

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Mi. 25.9. / 10:00 - 15:00 Uhr / 15 €

## Die Neue Rechte

### Vortrag

Seit längerem schon ist der Begriff „Neue Rechte“ in der öffentlichen Diskussion. Die damit bezeichnete Bewegung ist seit ihren Anfängen in den sechziger Jahren angetreten, den Rechtsextremismus zu „reformieren“. Ihre politischen Ideen haben sich im Laufe der Zeit gewandelt, und auch die Personal- und Organisationsstrukturen veränderten sich. Was also ist die „Neue Rechte“ heute?

Helmut Kellershohn ist Gründer und wissenschaftlicher Mitarbeiter des Duisburger Instituts für Sprach- und Sozialforschung. Er hat zahlreiche Veröffentlichungen zu vielen Aspekten des Rechtsextremismus vorgelegt und ist als Referent bei Bildungseinrichtungen, Parteien und Gewerkschaften tätig.

Zentral in Kellershohns Forschung sind seine vielbeachteten Studien zum Völkischen Nationalismus der Neuen Rechten.

#### Kooperationspartner:

Arbeit und Leben, Deutsch-Israelische Gesellschaft, Evangelisches Forum, Gedenkstätte Breitenau, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Gegen Vergessen für Demokratie e.V., Sara-Nussbaum-Zentrum, Stolpersteine e.V., Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge

#### Helmut Kellershohn

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 14.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €



### Über den Dächern der Uni

#### Exkursion

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

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

Die Tour dauert zwei Stunden.

#### **X1060 / Lennart König**

##### **Kassel**

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4

Fr. 25.10. / 10:00 - 12:00 Uhr / 9 €

#### **X1061 / Lennart König**

##### **Kassel**

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4

Fr. 15.11. / 14:00 - 16:00 Uhr / 9 €



### Zeitreise durch Kassel - ein historischer Stadtspaziergang

#### Exkursion

Wir treffen uns am Infopoint der Universität in der Henschelstr. 4. Von dort wird das alte Arbeiterviertel in unmittelbarer Nähe der Fa. Henschel erkundet. Philipp Scheidemann, Ausrufer der Republik und später Kasseler Oberbürgermeister, ist hier aufgewachsen. Vom Arbeiterviertel aus der Zeit der Industrialisierung geht es in die Altstadt, die im Krieg fast völlig zerstört wurde und in den fünfziger Jahren wieder aufgebaut wurde. Von dort werden Königsplatz, Friedrichsplatz und die Königsstraße in ihrer historischen Bedeutung erläutert. Wir beenden den Spaziergang in der Wilhelmshöher Allee bei dem vhs-Gebäude, das 1964 gebaut wurde. Die Teilnehmenden des Spaziergangs sind herzlich dazu eingeladen, ab 18 Uhr an Feierlichkeiten zum 100jährigen Bestehen der vhs teilzunehmen.

#### **X1062 / Thomas Ewald, Historiker; Heiko Griesel, Regisseur, Dramaturg, Theaterpädagoge**

##### **Kassel**

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4

Fr. 20.9. / 15:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei

# Wetten, wir sind günstiger?!

## 50 Euro sind Ihnen sicher

Wir wetten, dass Sie bei einem Wechsel von mindestens drei Versicherungen, z. B. Ihrer Hausrat-, Haftpflicht- und Unfallversicherung, zur HUK-COBURG mindestens 50 Euro im Jahr sparen.

Verlieren wir die Wette, erhalten Sie einen Einkaufsgutschein von Amazon im Wert von 50 Euro, ohne weitere Verpflichtung.

#### **Rufen Sie an und vereinbaren Sie einen Vergleichstermin!**

Die Teilnahmebedingungen finden Sie unter [www.HUK.de/checkwette](http://www.HUK.de/checkwette)

#### **Geschäftsstelle**

##### **Kassel**

Tel. 0800 2153153

Fax 0561 7204-275

GS-Kassel@HUK-COBURG.de

Friedrich-Eberl-Str. 21

34117 Kassel

Mitte

Mo. – Do. 08:00 – 18:00 Uhr

Fr. 08:00 – 16:00 Uhr



**HUK-COBURG**  
Aus Tradition günstig





## 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, Bildungsur- laubsveranstaltungen sowie bei Vorträgen und Diskussionsveranstaltungen Themen aus Politik, Geschichte und Wirtschaft zu behandeln. Weitere Informationen bei Thomas Ewald, Telefon: 0561-10031695.

### Gedenkstätte Breitenau

Bereits im Frühjahr 1933 wurden erste Konzentrationslager eingerichtet. Für die politischen Gegner des Nationalsozialismus aus dem Bereich des Regierungsbe- zirks Kassel wurde das Lager Breitenau eingerichtet. Von Juni 1933 bis März 1934 waren in Breitenau 470 politische Gefan- gene 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 Zwangs- arbeiter, inhaftiert. Darunter auch mindes- tens 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, Brun- nenstr. 12, 34302 Guxhagen, Telefon: 05665-3533, Fax: 05665-1727, 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 un- terschiedlicher Herkunft und Religion. Sie veranstaltet Vorträge, Konzerte, Ausstel- lungen und Reisen.

Kontakt: Dagmar Fuhr  
Telefon: 0561-920094954  
Fax: 0561-920094959  
Internet: www.cjz-kassel.de

### Deutsch-Israelische Gesellschaft

Die Deutsch-Israelische Gesellschaft en- gagierte sich in der Vertiefung der "beson- deren Beziehungen" zwischen Deutsch- land und Israel in Fragen des öffentlichen und kulturellen Lebens. Die Gesellschaft

dient der Förderung internationaler Ver- bundenheit, der Toleranz und der Verstän- digung der Völker, insbesondere im Nahen Osten.

Kontakt: Markus Hartmann,  
Rothwester Str. 8, 34314 Espenau  
Telefon: 0162-9304463,  
Mail: info@geheimes-israel.de

### Deutsch-Italienische Gesellschaft e.V.

Die DIG Kassel wurde im Jahr 1952 als einer der ersten deutsch-italienischen Ge- sellschaften in Deutschland mit dem Ziel der Verständigung im Rahmen deutsch- italienischer Freundschaftsbeziehungen gegründet.

Ihre Hauptaufgabe besteht in der Pflege kultureller Beziehungen auf allen Gebieten des täglichen Lebens. Die Gesellschaft or- ganiert monatliche Vorträge, Studienfah- ten, Tagesfahrten und gesellige Abende. Sie fördert das Erlernen der italienischen Sprache. Zusätzlich unterstützt sie die Be- ziehungen zwischen den Partnerstädten Kassel und Florenz.

Präsidentin: Frau Andrea Boesken,  
Telefon: 0172-6647588

Kontakt über Frau Christiane Koch,  
Telefon: 0561-880288, oder  
DIG-Geschäftsstelle, Am Versuchsfeld 4,  
34128 Kassel  
Mail: koch-christiane@arcor.de

### Der Naturpark Habichtswald - Aktivität und Erholung in reizvoller Landschaft

Im Naturpark Habichtswald wechseln sich Mischwald, Grünland, Trockenbiotop und prägnante -Basaltkuppen ab. Die Land- schaft ist hügelig bis gebirgig und damit geradezu ideal für die aktive Freizeitge- staltung.

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

Kontakt: Naturparkzentrum Habichtswald,  
Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg  
Telefon: 05606-533266 und -533327  
Fax: 05606-533291  
Mail: info@naturpark-habichtswald.de  
www.naturpark-habichtswald.de

### Gegen Vergessen für Demokratie e.V.

Der bundesweit organisierte Verein be- währt das Vermächtnis der Widerstands- kämpfer gegen den Nationalsozialismus, klärt über Ursprünge des Nationalsozialis- mus auf, stellt Verfolgung und Widerstand in den kommunistischen Diktaturen dar und setzt sich mit Rassismus, Ausländer- feindlichkeit und Antisemitismus ausein- ander.

Kontakt: Ernst Klein, Telefon: 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 Dis- kussionen sowie Bildungsangebote. Das Zentrum ist nach der Kasseler Ehrenbür- gerin Sara Nussbaum benannt. Es wird von einer gGmbH getragen. Gründerin ist die Kasseler Unternehmerin Ilana Katz, die auch Vorsitzende der Jüdischen Ge- meinde ist. Leiterin des Sara-Nussbaum- Zentrums ist Elena Padva.

Kontakt:

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

### Verein für hessische Geschichte und Landeskunde

Der 1834 in Kassel gegründete Verein gehört zu den ältesten und größten Ge- schichtsvereinen Deutschlands. Zu seinen Gründern und ersten Mitgliedern zählten die führenden hessischen Historiker Ge- org Landau und Christoph von Rommel, die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm, die Politiker Carl Schomburg (erster Ober- bürgermeister der Stadt Kassel) und Karl Bernhardi (Mitglied der ersten deutschen Nationalversammlung in der Frankfurter Paulskirche 1848).

Rundschriften, Vorträge, Fahrten, Ausstellungen und nicht zuletzt Veröf- fentlichungen (darunter die renommierte Zeitschrift des Vereins für hessische Geschichte und Landeskunde) gehören zu den wesentlichen Aktivitäten des Vereins.  
Telefon: 0561-707980  
Mail: kontakt@geschichtsverein-kassel.de

### Verein "Stolpersteine"

Im Frühjahr 2012 hat sich in Kassel der Verein "Stolpersteine" gegründet. Zweck des Vereins ist die Erinnerung an Ver- folgte 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 hier bei von Bedeutung. An Opfer des Nationalsozia- lismus wird durch einen in den Boden ein- gelassenen Stein (Stolperstein) erinnert; in der Regel dort, wo der letzte Wohnort des Opfers war. Der Vereinszweck wird außer- dem verwirklicht durch die Dokumentation der Biographien der Opfer. Die genauen



# Gesellschaft

Termine der Steinverlegungen werden in der Presse bekannt gegeben. Paten zur Finanzierung der Steine werden gesucht. Kontakt: Stolpersteine in Kassel e.V., Jochen Boczkowski, Telefon: 0561-61470

## Evangelisches Forum

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

Kontakt: Dr. Rüdiger Jungbluth, Pfarrer Mauerstr. 15, 34117 Kassel  
Telefon: 0561-2876024  
Mail: ruediger.jungbluth@ekkw.de

## Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge

Kriegstoten gebührt - geschützt durch internationales Völkerrecht - ein dauerndes Ruherecht. Die staatliche Verpflichtung, für den Erhalt und die Pflege der Kriegsgräber zu sorgen und diese als Mahnstätten gegen Krieg und Gewaltherrschaft zu erhalten, ist in Deutschland auf einen gemeinnützigen Verein, den Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V., übertragen. Vor dem Hintergrund des zeitlichen Abstands zu den Weltkriegen und der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft verblasst die mahnende Wirkung der Gräberstätten. Für den Volksbund ergibt sich daraus der Auftrag, ausgewählte Kriegsgräberstätten im In- und Ausland zu Lernorten der historischen-politischen Bildungsarbeit zu entwickeln. Weitere Informationen über: Regionalstelle Hessen Nord: Telefon: 0561-7009103 oder Landesverband Hessen: 069-9449070

## 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 Alphabeten: Werkstatt Kassel e.V.  
Schachgruppe: Herr Mauer  
Töpfern: Herr Pentecker  
Englisch für Anfänger  
Politik und Wirtschaft

Kooperationspartner der vhs | Politik und Wirtschaft

## Politik und Wirtschaft

### 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.

#### X1124 / Heidrun Schmidt-Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 9.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### X1125 / Heidrun Schmidt-Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo. 9.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### X1126 / Dr. Barbara Richarz-Riedl Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 18.9. / 10:40 - 12:10 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Das kleine ABC der Finanzierungen: Annuität, bereitstellungsfreie Zeit, ... Zinsbindung

#### Tagesseminar

Ziel des Kompaktseminars ist es, die Grundlagen und Fachbegriffe für Finanzierungen auf einfache Art und Weise zu erklären und die Auswirkungen auf das eigene Vorhaben darzustellen. Warum gibt es durchaus gravierende Konditionsunterschiede je nach Finanzierungspartner? Wieso entspricht mein Angebot nicht dem Zinssatz in der Werbung? Wieviel Angebote und damit Zeiteinsatz benötige ich für einen guten Vergleich? Welches Konzept passt am besten zu meinen Lebensplan? Viele Fragen stellen sich und nicht immer erhält man eine gute Unterstützung seitens der Anbieter.

Deshalb ist es wichtig, die fachlichen Grundlagen einer Finanzierung und Funktionsweisen der Kreditprüfung besser kennenzulernen bzw. besser zu verstehen. Abschließend sprechen wir miteinander über ein mögliches Konzept und die Herangehensweise für die eigene Immobilienfinanzierung.

#### X1128 / Cornelia Keth

Für Frauen

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Fr. 25.10. / 17:00 - 21:00 Uhr / 30 €

### Das kleine Börsen-ABC

#### Tagesseminar

Das kleine Börsen-ABC: Aktien, Börsenkurs, ... Zertifikate.

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 miteinander über die sich dennoch bietenden Chancen wie auch die Möglichkeiten, Risiken zu reduzieren - unter Berücksichtigung der individuellen Risikobereitschaft und Vermögensstreuung.

#### X1128A / Cornelia Keth,

#### Thomas Ludolph

Für Frauen

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Fr. 1.11. / 17:00 - 21:00 Uhr / 30 €





## Wanderausstellung des Deutschen Bundestags zu Besuch in Kassel

Auf einundzwanzig Schautafeln werden die wesentlichen Informationen über Aufgaben und Arbeitsweise des Parlaments und seiner Abgeordneten vermittelt. Auf einem Multitouchtisch und einem Computerterminal können Filme, multimediale Anwendungen und der Internetauftritt des Deutschen Bundestages angeschaut werden. Weiterhin liegt Informationsmaterial zur kostenlosen Mitnahme bereit.

Insbesondere Schulklassen sollen neben Einzelpersonen die Möglichkeit erhalten, die Ausstellung zu besuchen.

In der Zeit vom 2. bis 6. September 2019 wird die Ausstellung auf Initiative des Bundestagsabgeordneten Timon Gremmels im Kreishaus des Landkreises Kassel, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel, präsentiert.

Ergänzend zur Ausstellung finden zur Wissensvermittlung gruppenspezifische Vorträge mit Diskussionsrunden statt. Diese werden von einer freiberuflichen Honorarkraft des Deutschen Bundestages betreut; Dauer ca. eine Unterrichtsstunde, maximal 30 Personen pro Gruppe, geeignet ca. ab 8. Klasse.



## Bildungsurlaub: Aktiv im dritten Lebensalter

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 erste und letzte Tag sind An-/Abreise.

### X1152 / Kezia Rosenkranz Syt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 10.11. - So. 17.11. / 8 Termine / 480 €  
Unterbringung EZ/VP, Seminargebühren  
eigene Anreise

## Zeitenwende - die schwierigen Anfangsjahre der Weimarer Republik

Ausstellung in Kooperation mit dem  
Regionalmuseum Wolfhager Land

Die Jahre 1918/19 waren Jahre eines Umbruchs, gekennzeichnet durch den verlorenen Krieg, die Abdankung des Kaisers, revolutionäre Unruhen, die Weimarer Verfassung als Basis für die Demokratie in Deutschland sowie den Versailler Vertrag mit seinen Folgen durch die darin festgeschriebene Kriegsschuld Deutschlands. Die junge Republik hatte Gegner auf beiden Seiten des politischen Spektrums. Dabei musste sich die SPD gegen die KPD durchsetzen, revolutionäre Unruhen von links wiederum wurden bekämpft durch die rechtsradikalen Freikorps, die vor politischen Morden nicht zurückschreckten. All dies fand seinen Höhepunkt im sogenannten „Krisen-

jahr“ 1923, mit Inflation und Währungsreform. In dieser zwischen Not und Lebenslust taumelnden Zeit gab es einen Aufschwung der Künste, und nicht zuletzt wurde die gesellschaftliche Stellung der Frauen neu definiert. Wie war die politische Situation in Wolfhagen, gab es gesellschaftliche Umbrüche, gab es „wilde 20er Jahre“? Diesen Fragen soll in einem regionalen Schwerpunkt nachgegangen werden, der von Beate Bickel und ihrem Team sowie Schülern der Filchner-Schule erarbeitet wurde.

### X1158 / Wolfgang Hoffmann, Dr. Torsten Reters Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
Do. 15.8. / 10:00 - 17:00 Uhr / 52 Termine /  
Ausstellungseröffnung am 15.8. um 19:30 Uhr.  
Öffnungszeiten:  
Dienstag bis Donnerstag von 10.00 Uhr bis 13.00  
Uhr und von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
Samstag u. Sonntag von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
3,00 € Museumseintritt vor Ort zu zahlen. Am  
Eröffnungstag gebührenfrei!

## Eisenbahn und Industriekultur

### Leben ohne Kohle - Industriekultur und Strukturwandel im Ruhrgebiet

#### Foto-Ausstellung

Leben ohne Kohle - die Fotografien zeigen das Ruhrgebiet im ausklingenden Kohle-Stahl-Zeitalter:

Weg von der Montanindustrie, aber wohin? Wie geht es weiter nach der Schließung der letzten Zeche, wenn die Transformation einer ganzen Region vollzogen sein muß? Reichen alte Zechen als aufgehübschte Orte, die sich vor

allem an Touristen und die Freizeitgesellschaft adressieren, für ein „Leben ohne Kohle“? Reicht die Vermarktung des Erbes der Montanindustrie für das Leben nach der Kohle? Kann das Ruhrgebiet im Wettbewerb der Städte und Regionen mithalten? Reicht Kulturindustrie statt Industriekultur?

25 Jahre lang begleitete Thomas Pflaum das sich verändernde Ruhrgebiet - von 1993 bis zum Dezember 2018, als der Deckel auf den letzten Pütt kam. Gefördert wurde die Arbeit durch ein Stipendium der Verwertungsgesellschaft Bild-Kunst. 2018 wurde sie vom Forum Geschichtskultur Ruhr ausgezeichnet.

### X1201 / Thomas Pflaum Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12  
Ausstellungseröffnung am 23. August, 20:00 Uhr  
Ausstellungsdauer: 23. August bis 18. Januar  
Öffnungszeiten:  
Mo. 12:00 - 16.00 Uhr  
Di. 08:00 - 14.00 Uhr  
Mi. 12:00 - 17.00 Uhr  
Do. 15:00 - 17.00 Uhr  
Fr. 14:00 - 17.00 Uhr

Zusatzöffnung am Tag des Offenen Denkmals  
am Sonntag, 8. September: 14 bis 17 Uhr.  
Informationen zum "Generationenhaus Bahnhof  
Hümme" und für Gruppenbesuche:  
05675 2519871,  
[www.generationenhaus-huemme.de](http://www.generationenhaus-huemme.de)



### Leben ohne Kohle

Ausstellungseröffnung

Vortrag

Leben ohne Kohle - die Fotografien zeigen das Ruhrgebiet im ausklingenden Kohle-Stahl-Zeitalter:

Weg von der Montanindustrie, aber wohin?

Wie geht es weiter nach der Schließung der letzten Zeche, wenn die Transformation einer ganzen Region vollzogen sein muß? Reichen alte Zechen als aufgehübschte Orte, die sich vor allem an Touristen und die Freizeitgesellschaft adressieren, für ein „Leben ohne Kohle“? Reicht die Vermarktung des Erbes der Montanindustrie für das Leben nach der Kohle? Kann das Ruhrgebiet im Wettbewerb der Städte und Regionen mithalten? Reicht Kulturindustrie statt Industriekultur?

**Thomas Pflaum,  
Dr. Klaus-Peter Lorenz  
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12

Fr. 23.8. / 20:00 - 21:30 Uhr / gebührenfrei

### 170 Jahre Eisenbahn im Bauna- und Fuldatal

Eisenbahnhistorischer Spaziergang zum Tag des Offenen Denkmals

Exkursion

170 Jahre Eisenbahnen im Bauna- und Fuldatal, das ist ein schönes Jubiläum, um die Gunterhäuser Eisenbahnlandschaft bei einem Rundgang zu erkunden.

Erinnert wird an das historische Bahnhofensemble, das mittlerweile fast vollständig verschwunden ist: Fahrdienstleiterstellwerk, Güterschuppen und Flakturm seien benannt. Oberhalb dieses historischen Fernbahnhofs thront das Hotel Bellevue, in dessen Hof wir Anmerkungen über das Reisen im Europa des 19. Jahrhunderts nachgehen. Weiter geht es zum schönen Baunaviadukt, das die Kriegszeiten unbeschadet überstand, aber gleichwohl Zeuge etwa der Ederstausee-Sprengung wurde. Ein kleiner Exkurs berichtet von den Gasthöfen, die im Gefolge des Bahnbaues Touristen ins liebeliche Baunatal brachten. Nach einer Pause gehen wir einige hundert Meter weiter auf die Wirtschaftsbrücke über die Fulda, und stellen den neuen Fuldaviadukt vor, der in den Nachkriegsjahren nach der Zerstörung durch deutsche Truppen im März 1945 entstand.

**X1204 / Dr. Klaus-Peter Lorenz  
Baunatal-Guntershausen**

Treffpunkt Bahnhof Westseite (Gleis 4)

Fr. 6.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 29.8.

### Carlsbahn Hümme - Carlshafen linkes Ufer:

Eine Beradlung auf historischen Spuren mit Besuch der Ausstellung "Leben ohne Kohle" von Thomas Pflaum im Bahnhof Hümme

Exkursion

Von der Diemel an die Weser wird auf der historischen "Carlsbahn" geradelt, die einst nicht nur die Residenz Cassel mit der Weser "zollfrei" verbinden sollte. Ausgangspunkt ist der Bahnhof Hümme. Unterwegs wird es vierminütige Stationenvorträge geben zu Themen wie "Eisenbahnbau und Politik", "Steine und Holz - Güter auf der Bahn", "Ländliche Erschließungsbahn", "Fahrschüler und Kurgäste". Beiträge von Teilnehmenden sind ausdrücklich willkommen. Nach einer Einkehr in Bad Karlshafen (nicht im Preis) können die Radler mit dem Bus ab Bad Karlshafen um 13:14 Uhr (mit Fahrradträger!) zurückfahren (nicht im Preis), oder wieder nach Hümme radeln. Begrenzte Gruppengröße!

**X1205 / Dr. Klaus-Peter Lorenz,  
Diethart Rindermann  
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12

So. 8.9. / 9:30 - 14:15 Uhr / 10 €

Anmeldung bis: 31.8.

Eigene Anreise



### Vortragsreihe: Richard Wagner, das Musik-Theater und die politische Religion des Nationalsozialismus - Teil II

Auch über 200 Jahre nach seiner Geburt gehört Richard Wagner zu den ausgesprochen kontrovers diskutierten Künstlergestalten. Zum einen gilt er vielen als musikalisches Genie, das sich nicht nur mit seinem Musik-Theater, sondern auch mit dem Festspielhaus in Bayreuth einen festen Platz in der Kulturgeschichte sicherte. Zum anderen gehört Wagners Verhältnis zum Judentum zu den problematischsten Seiten seines Charakters. In diesem Semester geht es zum einen um Wagners Haltung zum germanischen Mythos und zum anderen um sein Konzept des „Gesamtkunstwerks“ sowie um eine politisch-ästhetische Utopie bei Wagner und Nietzsche.

## Philosophie und Religion

### Hat der Mensch einen freien Willen?

Die Frage nach der menschlichen Willensfreiheit stand, auch angeregt durch neuere Ergebnisse naturwissenschaftlicher Forschung, in den letzten Jahren vielfach im Zentrum des philosophischen Diskurses und hat, weit über die engen Grenzen des akademischen Gesprächs hinaus, die Gemüter erhitzt, und dies nicht ohne Grund. Die Frage, ob der Mensch frei ist in seinen Entscheidungen und damit auch verantwortlich für sein Handeln, oder ob er letztlich determiniert ist, hat weit reichende Konsequenzen auch für unsere Gesellschaft. Die Aktualität der Debatte sollte aber nicht den Blick dafür trüben, dass es sich bei der Willensfreiheit im Kern um ein zentrales Problem der *conditio humana* handelt, das von je her zu philosophischen Stellungnahmen herausforderte.

Nachdem wir uns im vergangenen Semester zunächst mit einigen klassischen Positionen der Philosophie zur Willensfreiheit beschäftigt haben, wollen wir in diesem Semester auch neuere Ansätze diskutieren. Als Hinführung zur Thematik empfiehlt sich:

Uwe an der Heiden; Helmut Schneider: Hat der Mensch einen freien Willen? Die Antwort der großen Philosophen, Stuttgart 2007 (Reclam)  
Jonas Pfister, Texte zur Freiheit, Stuttgart 2014 (Reclam)

Peter Bieri, Das Handwerk der Freiheit: Über die Entdeckung des eigenen Willens, Frankfurt/M. 2003 (Fischer TB).

**X1300 / Jürgen Lachmann  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Di. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Die Nationalisierung des Mythos. Richard Wagner und der germanische Mythos 1848/49

Vortrag

**Axel Schmitt  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Der Wahn des Gesamtkunstwerks. Nietzsche, Wagner und die politisch-ästhetische Utopie im Musiktheater

Vortrag

**Axel Schmitt  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 23.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €



## Der Ursprung des Bösen

Vortrag

Der Ursprung des Bösen in der Welt: Satan, Gott selbst, der Mensch. Woher kommen das Übel und das Leid? Verschiedene Antworten aus der Religionsgeschichte und der Philosophie werden an diesem Abend vorgestellt und zur Diskussion gestellt.

**Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 20.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## Recht im Alltag

### Erben und Vererben

Vortrag

**Dr. Michael Müller-Goebel**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 24.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

Vortrag

**Dr. Michael Müller-Goebel**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 15.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Versicherungsscheck

Tagesseminar

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.

**X1405 / Oliver Depta**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Sa. 2.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 12 €

### Notfallkoffer

Tagesseminar

Unverhofft kommt oft! Bei plötzlichen Krankheitsfällen oder anderen nicht vorhersehbaren Ereignissen ist es wichtig, dass die Angehörigen wissen, wo die nötigen Unterlagen zu finden sind. Der Dozent, ein Betriebswirt, hält ein Impulsreferat, in dem aufgeführt wird, welche Unterlagen an einem Ort sicher aufbewahrt werden müssen. Anschließend haben die Teilnehmer die Möglichkeit, mit Hilfe des Referenten ihren eigenen Notfallkoffer zusammenzustellen.

**X1406 / Oliver Depta**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
So. 3.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 12 €

### Schutz digitaler Identitäten - auch "über den Tod hinaus"

Vortrag

Ein guter Basisschutz ist Grundvoraussetzung für die sichere Nutzung des Internets. Mit den Empfehlungen des Sicherheitskompasses sind Sie immer auf dem richtigen Kurs. Wie versuchen Betrüger dennoch, an Zugangsdaten zu gelangen? Lernen Sie die typischen Merkmale von Phishing-Mails kennen. Aktuelle Beispiele aus dem Bereich Social Engineering werden ebenfalls vorgestellt.

Wissen Sie eigentlich, bei wie vielen Online-Diensten Sie angemeldet sind? Haben Sie sich



schon mal Gedanken darüber gemacht, was mit ihrer digitalen Identität nach dem Tod passiert? Im Rahmen des Vortrages erhalten Sie Tipps und Checklisten für den digitalen Nachlass.

**Aniane Emde**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Di. 24.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

**Aniane Emde**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 28.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

## Ehrenamt

### 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 Aufbauseminar können von Interessierten zum Wunschtermin und -ort jederzeit bei der vhs angefordert werden.

**X1507 / Edgar Oberländer**

**Baunatal-Altenbauna**

Zentrum Rembrandtstr. 6  
(Käthe-Kollwitz-Brunnen)  
Sa. 2.11. / 9:15 - 16:45 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 22.10.

50

Freiwilligendienste im IB



www.ib-freiwilligendienste.de

---

**Freiwilligen Dienste**

FSJ FÖJ VAP BFD

im Internationalen Bund

Königsplatz 57 · 34117 Kassel  
Tel. 0561-5746370

**IB**

Gefördert von: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



### Pädagogik

#### aktive Väter VI

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

*Ein Kooperationsprojekt des HES-SENCAMPUS - 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

**X1606 / Herbert Anacker, Stefan Sigel-Schönig, Dr. Klaus-Peter Lorenz Naumburg-Elbenberg**

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

Fr. 23.8. / 18:00 - 22:00 Uhr

Sa. 24.8. / 9:00 - 18:00 Uhr

So. 25.8. / 9:00 - 16:00 Uhr

3 Termine

Anmeldung direkt an:

Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck - Männerarbeit: 0561-9378477

erwachsenenbildung@ekkw.de

195,00 EUR Teilnehmergebühr für die gesamte Ausbildung inkl. Unterkunft und Verpflegung - Preis für einzelne Module bitte erfragen!



#### VaterKindFestival WIKINGER leben am See!

*Ein Wochenende für Väter und Kinder, Großväter und Enkel*

Das Vater-Kind-Festival ist ein Zeltlager für Väter bzw. Großväter und ihre Kinder bzw. Enkel von 3 bis 12 Jahren: Drei Tage erfahren und ausprobieren, wie die Wikinger gelebt haben (könnten) - organisiert in kleinen Gruppen (Dörfern) und beteiligt an der Gestaltung des Dorflebens. Freut euch auf ein buntes Festival mit viel Natur, Wikingerspielen, Musik, Lagerfeuer, Bauaktionen sowie zahlreichen Workshops.

**X1607 / Stefan Sigel-Schönig, Dr. Klaus-Peter Lorenz Waldeck**

Halbinsel Scheid, Ederseestr. 32

Fr. 30.8. / 15:00 - 21:00 Uhr

Sa. 31.8. / 7:30 - 21:00 Uhr

So. 1.9. / 7:30 - 14:00 Uhr

Anmeldung direkt an:

Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck -

Männerarbeit: 0561-9378477

erwachsenenbildung@ekkw.de

Anmeldung bis: 15.8.

50 € pro Vater oder Großvater

25 € pro Kind, ab dem zweiten Kind kostenfrei

einschl. Programm, Verpflegung und Zeltplatz

Zelte, Isomatten und Schlafsäcke bitte mitbringen.

gen.

#### aktive Väter - Fachtag 2019

*Ausbildung für Vater-Kind-Angebote - Best Practice - Väter backen mit ihren Kindern*

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

*Wochenendseminar*

Die „aktiven Väter“ sind in Nordhessen mit ihrem „PapaMobil“ unterwegs zu Kindertagesstätten, Grundschulen und Kirchengemeinden, um gemeinsam mit Kindern vor Ort gemeinsame Erlebnisse zu gestalten: Die Übernachtung in der Kita, den Schulgarten neu anlegen, die Nacht draußen auf der Wiese unter Sternen, Bogenschießen, Wasseraktionen und alles mehr, was Vätern mit Kindern Freude machen kann. Eine Ermutigung, es wieder selbst zu machen: Schwerer bauen für einen Rittertag, Seifenkisten für das große Rennen im Dorf oder Nistkästen. Und natürlich wird gekocht und gebacken - im





Hordentopf oder auch in der Papa-Bäckerei. Der Vormittag wird für einen internen Austausch der bereits Aktiven genutzt werden: Best Practice aus den vergangenen vier Jahren. Ab 13:30 Uhr sind Interessierte herzlich eingeladen, dazu zu kommen. Das Angebot richtet sich ausschließlich an Väter und Großväter.

**X1608 / Dr. Klaus-Peter Lorenz, Stefan Sigel-Schönig**  
**Baunatal-Gunthershausen**

Gemeinschaftshaus, Clubraum, Lindenstr. 1  
So. 27.10. / 10:00 - 17:00 Uhr

Anmeldungen: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck, Männerarbeit

Tel: 0561 9378-477

fax: 0561 9378-417

erwachsenenbildung@ekkw.de

Wer schon zum Mittagessen kommen möchte, der gebe bitte bei der Anmeldung Bescheid! 10,00 EUR, vor Ort zu zahlen.

## 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.

**X1702 / Ralf Gerstheimer**  
**Zierenberg**

Naturparkzentrum Habichtswald,

Auf dem Dörnberg 13

Mo. 9.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 Termine / 27 €

### Dendrologische Führung im Bergpark Wilhelmshöhe

#### Exkursion

Im Fokus dieser Bergparkführung an zwei aufeinander folgenden Sonntagen (15. und 22. September) 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 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.  
15. und 22.9. 2019

**X1705 / Eva Karner**  
**Kassel**

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt:

vor dem Gewächshaus

So. 15.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 2 Termine / 20 €  
Anmeldung bis: 9.9.

### Naturgemäßer 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 werden wir

das erworbene Wissen auf einer Streuobstwiese anwenden.

**X1706 / Patricia Saif**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 9.11. / 9:00 - 16:45 Uhr / 28 €  
Anmeldung bis: 29.10.  
Schnittwerkzeug bitte mitbringen!

### 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.

**X1707 / Karsten Obermann**  
**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Do. 26.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 14 Termine / 76 €

### Physik - Vertiefung allgemeiner Kenntnisse

In diesem Kurs werden Grundlagen einzelner Kapitel der Physik diskutiert. Praxisnah und anhand Rechnens der leichten physikalischen Aufgaben werden die klassischen grundlegenden Probleme der Mechanik, Wärmelehre und Elektrizitätslehre behandelt und erklärt. Die Grundkenntnisse der Mathematik entsprechend des Gymnasiums bzw. der FOS sind erwünscht.

**X1708 / Ilya Padva**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Fr. 13.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 14 Termine / 76 €

### Die Welt des Unsichtbaren

#### Das Mikroskop als Hobby

#### Tagesseminar

Mit dem Einstieg in das Rentenalter ergibt sich für viele die Frage: Was nun?  
Als Alternative zum Briefmarkensammeln oder Modellbau bietet sich die Arbeit mit einem Mikroskop als Hobby an.

Dieser Kurs richtet sich an Liebhaber der Natur, die gerne etwas mehr über die Welt des Mikrokosmos wissen möchten und ein Mikroskop ihr Eigen nennen oder eventuell eines erwerben wollen. Der Kurs ist für Neulinge und Wiedereinsteiger gedacht, um die Handhabung der Gerätschaften zu erlernen oder zu verbessern, sowie den Interessierten mit den zu entdeckenden Proben vertraut zu machen. Eigene Geräte können mitgebracht werden, es sind jedoch ausreichend Kursgeräte vorhanden. Maximale Teilnehmerzahl: 12

**X1710 / Wolfgang Grigoleit**  
**Ahnatal**

Schulungsraum, Berliner Str. 60  
Sa. 26.10. / 11:00 - 14:00 Uhr / 16 €

Zweckverband  
Raum Kassel

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 • FULDABRÜCK • FULDATAL • KAUFUNGEN • STADT KASSEL • LK KASSEL • LOHFELDEN • NIESTETAL • SCHAUBURG • VELLMAR



### Regionale Lebensmittel und die Länder des Südens IV

#### Wochenendseminar

Das am meisten konsumierte Gemüse in Deutschland ist die Tomate. Die frischen Tomaten werden in der Saison aus Deutschland, den Mittelmeerländern und Holland angeliefert. Beim Tomatenmarkt und weiteren verarbeiteten Tomatenprodukten wie der Pizza stammen inzwischen bedeutende Anteile aus China. Am Samstag unternehmen wir eine Exkursion zur Gärtnerei "Wurzelwerk" der Kommune Gastwerk in Escherode. Dort lernen wir den Anbau in Bioqualität mit über 100 Tomatensorten kennen und probieren eine spannende Auswahl. Am Dienstag davor werden wir uns anhand des Films "Rotes Gold" mit dem Wert der Tomaten für uns und andere informieren.

#### X1725 / Jann Hellmuth Kassel

Umwelthaus, Wilhelmsstr. 2  
Di. 27.8. / 19:00 - 22:15 Uhr  
Sa. 31.8. / 9:55 - 16:00 Uhr  
gebührenfrei  
Anmeldung bis: 26.8.



Gefördert vom



## 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.

#### X1744 / Michael Rohde, Möbeldesigner Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Di. 10.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 43 €



### Cuba - Rhythmus, Rum & Revolution

#### Vortrag

Pascal Violo erzählt von schneeweißen Palmenstränden und üppigen Regenwäldern, von knarrenden Oldtimern und handgedrehten Zigarren, von wilden Voodoo Rhythmen und verführerischen Salsaklängen.

Im Vordergrund seiner Erzählungen steht jedoch immer die Begegnung mit den Menschen. In den Straßen Havannas mit ihrem langsam zerfallendem Charme begegnet er Santeria-Priestern und Schachmeistern. In der traumhaft anmutenden Naturlandschaft um Viñales sind es Begegnungen mit Tabakbauern & Künstlern, die ihm das Land näher bringen. Er präsentiert außerdem atemberaubende Naturaufnahmen und beeindruckende Stadtportraits. In seinen Geschichten spürt man den Rhythmus eines Landes, das zwischen Revolution, Armut und ungebrochener Lebensfreude schwingt.

#### Pascal Violo Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12, Saal  
Mi. 23.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 €

### Der richtige Weg zur Haussanierung - teure Fehler vermeiden

#### Vortrag

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!

#### Volkhard Bouchon

Kassel  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Fr. 18.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 €

### Bauen - kein Buch mit sieben Siegeln

#### Wochenendseminar

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

#### X1746 / Volkhard Bouchon Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 8.11. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 9.11. / 9:00 - 18:00 Uhr / 50 €  
Anmeldung bis: 4.11.



Der Hyundai i10.  
Großartig muss nicht groß sein.

Einfach großartig: Der neue Hyundai i10 überrascht in seiner Klasse immer wieder. Aufregend und selbstbewusst im Design, kann er sich auch in puncto Geräumlage sehen lassen. Und mit erstklassiger Konnektivität sowie jeder Menge Spaß zeigt er eindrucksvoll, dass Klein in Wahrheit ganz groß sein kann.

- 6 Airbags
- ABS und Elektronische Stabilitätskontrolle (ESC)
- Bordcomputer
- Zentralverriegelung
- serienmäßig 5-Türer mit 5 Sitzplätzen

Hetzler Automobile GmbH  
Leipziger Str. 196  
34123 Kassel  
www.hetzler.hyundai.de



Hyundai i10 Pure 1.0, Schaltgetriebe, 49 kW (67 PS):  
Kraftstoffverbrauch innerorts: 6,6 l/100 km; außerorts: 4,3 l/100 km; kombiniert: 5,1 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission: 117 g/km; Effizienzklasse D. Die angegebenen Verbrauchs- und CO<sub>2</sub>-Emissionswerte wurden nach dem vorgeschriebenen WLTP-Messverfahren ermittelt und in NEFZ-Werte umgerechnet.

Fahrzeugausstattung enthält z. T. aufpreispflichtige Sonderausstattung.

**5 Jahre** **3 Jahre** **5 Jahre** **3 Jahre**  
\* Ohne Aufpreis und ohne Kilometerlimit: die Hyundai Herstellergarantie mit 5 Jahren Fahrzeuggarantie (3 Jahre für Car Audio inkl. Navigation bzw. Multimedia), 5 Jahren Lackgarantie sowie 5 Jahren Mobilitätsgarantie mit kostenlosem Panzen- und Abschleppdienst (gemäß den jeweiligen Bedingungen im Garantie- und Serviceheft). 3 kostenlose Sicherheits-Checks in den ersten 5 Jahren gemäß Hyundai Sicherheits-Check-Heft. Für Taxis und Mietwagen gelten generell abweichende Regelungen.  
Diese Hyundai Herstellergarantie für das Fahrzeug gilt nur, wenn dieses ursprünglich von einem autorisierten Hyundai Vertragshändler im Europäischen Wirtschaftsraum oder in der Schweiz an einen Endkunde verkauft wurde.





# 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 Potenzial 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  
Tel. 0561 1003-1696 | [dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de](mailto:dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de)

Regina Piller  
Tel. 0561 1003-2222 | [regina-piller@landkreiskassel.de](mailto:regina-piller@landkreiskassel.de)

### Literatur | Kunst | Künstlerische Techniken

Barbara Benedix  
Tel. 0561 1003-1686 | [barbara-benedix@landkreiskassel.de](mailto:barbara-benedix@landkreiskassel.de)

Jörg Stange  
Tel. 0561 1003-3189 | [joerg-stange@landkreiskassel.de](mailto:joerg-stange@landkreiskassel.de)

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

Achim Rache  
Tel. 0561 1003-1685 | [achim-rache@landkreiskassel.de](mailto:achim-rache@landkreiskassel.de)

André Tentrop  
Tel. 0561 1003-1694 | [andre-tentrop@landkreiskassel.de](mailto:andre-tentrop@landkreiskassel.de)

### Standard- und Lateinamerikanische Tänze | Internationaler Volkstanz | Künstlerische Techniken

Jörg Bollerhey  
Tel. 0561 1003-2231 | [joerg-bollerhey@landkreiskassel.de](mailto:joerg-bollerhey@landkreiskassel.de)



### Literatur

### Lesungen



Mit freundlicher Unterstützung der Kasseler Sparkasse

### Weimarer Revue - Verrat der Vernunft

*Literarisches - Musikalisches - Politisches*

Vom Niedergang des Kaiserreiches und der Revolution kommend, geht es hinein in die demokratische Weimarer Republik. Wolff und Lorenz stellen republikanische Geister auf der einen, wehrhafte Antidemokraten auf der anderen Seite vor.

Der junge Brecht schreibt für Orientierung im Gesellschaftskampf, Heinrich Mann zeichnet scharfprofilierter Zeitportraits. Tucholsky zweifelt und mahnt bis zur Verzweiflung. Hans Fallada hat das eigene Leben mit den Kleinen Leuten im unverklärten Blick. Erich Kästners tiefe Menschenbildung und -weisheit gibt den Seelen Nahrung. Aber die alte Gewalt steckt tief in den Menschen und auf den Straßen mordet der staatsfeindliche Mob, nicht nur die Luxemburg. Der Kriegsheld Ernst Jünger wird vom Gefreiten des Weltkriegs verehrt. Hans Grimm legt literarisch vor, woraus großdeutsche Träume werden sollten. Und die Mühsam und Toller überleben die Widersprüche ihrer Zeit nicht, zu denen Varieté, Kintopp, Lebenslust und Lebensgier ihre Bühne boten.

**Jochem Wolff, Dr. Klaus-Peter Lorenz, Julia Reingardt, Christine Brinkmann Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
Do. 19.9. / 19:30 - 21:30 Uhr / 7 €



### Die Gäng vom Dach

*Lesung*

Nachts, wenn die Menschen schlafen, übernehmen die Tiere die Stadt. Sie spazieren ungeniert durch die Straßen, klettern auf Dächer und Balkone und fahren sogar U-Bahn! Wolle Waschbär und die Eule Lulu sind die frechsten und übermütigsten Tiere von allen. Eines Nachts, beim Plündern der Müllcontainer hinter dem Supermarkt, lernen sie den Marder Ecki kennen. Und der ist schlicht gefährlich! Klar, dass die drei schnell dicke Freunde werden. Fortan treffen sie sich Abend für Abend in ihrem gemütlichen Dachbodenversteck und schmieden Pläne für das nächste große Abenteuer ... Ein turbulent-musikalisches Veranstaltungsvergnügen zum Mitmachen für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter.

**Andreas Hüging Breuna**

Braunsbergsschule, Schulstr. 10  
Fr. 27.9. / 8:30 - 9:15 Uhr / 2 €

### Jahrhundertzeugen

*Tim Präse liest*

Ob Widerstandskämpfer oder Holocaust-Überlebende - die Lebenswege dieser besonderen Menschen beeindruckten gerade in unserer so unruhigen heutigen Zeit. Denn sich gegen Hitler zu stellen, seine Schreckensherrschaft zu überleben und trotzdem nicht mit dem Schicksal zu hadern, sondern immer wieder aufzustehen, dem Leben positiv und mit einem großen Ja zu begegnen, macht Mut für den Umgang mit Terror und Krieg, Flucht und Vertreibung - Themen, die heute wieder von bedrückender Aktualität sind. Tim Präse hat einige dieser letzten Zeugen über viele Jahre begleitet und erzählt in 18 eindrucksvollen Porträts von ihrem Leben und ihrer Botschaft: ein Plädoyer der Unangepassten für mehr Toleranz und gegen das Vergessen!

**Tim Präse, Dr. Klaus-Peter Lorenz Zierenberg**

Christophorushaus, Mittelstr.  
Fr. 8.11. / 19:30 - 21:15 Uhr / 10 €  
Abendkasse ab 19:00 Uhr

### Wildes Holz - Ungehobelt

*Konzert*

*Die Evangelische Kirchengemeinde Zierenberg lädt ein*

Drei Musiker - eine Mission: Die Befreiung der Blockflöte vom schabigen Ruf eines Kinderspielzeugs!

Respektlos, aber mit viel Gefühl bewegen sich die drei Musiker durch Stile und Epochen und verbinden scheinbar weit Entferntes zu einem ganz neuen Sound. Ein Beethoven, der rockt, ein Mozart, der swingt, ein Electronic-Hit, der akustisch neue Tiefe gewinnt, Stadionhymnen, die auf Holzinstrumenten bombastisch klingen - und immer wieder fantasievolle Eigenkompositionen, die faszinierende Stimmungen schaffen. Wildes Holz hat es geschafft, ihre vielgelobte Spielfreude "schlägt ein"!

**Wildes Holz Zierenberg**

Ev. Stadtkirche, Poststr. 17  
Fr. 27.9. / 19:30 - 21:15 Uhr  
Näheres entnehmen Sie bitte der Website [www.kirche-zierenberg.de](http://www.kirche-zierenberg.de)

### 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.

**X2053 / Annegret Becker Vellmar-Obervellmar**

Stadtbücherei, Mittelring 24  
Mi. 11.9. / 19:30 - 21:00 Uhr  
Mi. 9.10. / 19:30 - 21:00 Uhr  
Mi. 13.11. / 19:30 - 21:00 Uhr  
Mi. 11.12. / 19:30 - 21:00 Uhr  
Mi. 8.1. / 19:30 - 21:00 Uhr  
5 Termine / 27 €

Monatliche Termine nach Absprache!  
Anmeldung bis: 10.9.



### Kasseler Literarisches Café

*Thomas Mann und das Musik-Theater Richard Wagners*

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

### Epische Strategien des literarischen Wagnerismus. Thomas Manns „Buddenbrooks“

Vortrag

**Axel Schmitt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Richard Wagners Todesbilder und Thomas Manns „Der Tod in Venedig“

Vortrag

**Axel Schmitt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 19.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Die Überwindung der Romantik. Thomas Manns „Zauberberg“

Vortrag

**Axel Schmitt**

**Kassel**

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



### Menschenbilder

Die US-amerikanische Mittelklasse dient dem 2009 verstorbenen John Updike als Kulisse für die zentralen Fragen des Lebens. Der Kurs beginnt mit der Titelgeschichte des Erzählbandes. Als zweites Buch wird „Der Fall Collini“ von Ferdinand von Schirach gelesen und diskutiert. Literatur:

John Updike: Der verwaiste Swimming Pool  
Ferdinand von Schirach: Der Fall Collini

#### X2084 / Jürgen Strothmann

**Kassel**

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

Mo. 9.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Es können Kosten für Lektüre entstehen.

### Somerset Maugham

„Alles sehen, über nichts richten“, Somerset Maugham gehört zu den großen Erzählern mit einem außergewöhnlich scharfen Blick für menschliche Schicksale. Der Kurs beginnt mit der Erzählung „Der Brief“.

Literatur: Somerset Maugham: Regen und andere Meistererzählungen

#### X2085 / Jürgen Strothmann

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 11.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

Es können Kosten für Lektüre entstehen.

## 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.

#### X2100 / Nicole Zaspel

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mi. 11.9. / 16:00 - 18:00 Uhr / 6 Termine /

43,50 € / 14-tägig  
+ Material 5 EUR

#### X2101 / Nicole Zaspel

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Fr. 13.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 43,50 €  
14-tägig

### Spannung! Tipps aus der Werkstatt einer Krimiautorin

#### Wochenendseminar

Wir pirschen uns gemeinsam an die Spannung heran und entlarven ihre Tricks. Dabei geht es nicht nur um Gänsehaut, sondern vielmehr um das, was die Leserinnen und Leser an den Text bindet und zum Weiterlesen bringt. Spannende Texte sind kein Zufallsprodukt; wenige Kunstgriffe genügen bereits, um eine Geschichte spannend zu machen. Wir klären den einen oder anderen Begriff aus der Autorenwelt und fahnden danach, wo sich die Spannung zwischen den Buchstaben versteckt hält.

Das Mitbringen, Besprechen und Überarbeiten eigener Texte (Auszüge max. 5 Normseiten) ist möglich. Bitte die Texte vorab per Mail an die Kursleiterin:

Nicole Zaspel, nicole@happy-magpie.com

#### X2102 / Nicole Zaspel

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Sa. 2.11. und So. 3.11. / 10:00 - 14:30 Uhr / 44,50 €

Anmeldung bis: 18.10.



### Einfach schreiben - Wege zur Kreativität

Sie lernen, ersten Impulsen nachzugeben und einfach "draufflos" 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 am Sich-Ausdrücken 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.

#### X2104 / Frauke Ladders

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Do. 12.9. / 17:00 - 18:45 Uhr / 5 Termine / 41 €  
14-tägig

5 € Kosten für Fotokopien



### Kreatives Schreiben

#### Wochenendseminar

Sie lernen verschiedene Schreibübungen und Schreibspiele kennen, die Ihnen dabei helfen, ersten Impulsen nachzugeben und einfach "drauflos" zu schreiben. In einer kleinen Gruppe werden verschiedene Schreibübungen ausgeführt und kurze Texte, Gedichte und Geschichten zu verschiedenen Themen formuliert. Der Spaß am Schreiben und am Sich-Ausdrücken 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. Bitte Schreibblock und Stift mitbringen.

#### X2106 / Frauke Lodders

(Gruppengröße 5-7)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Sa. 25.1. + So. 26.1. / 10:00 - 16:00 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 13.1.

4 € Kosten für Fotokopien

### 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 Schreibregeln 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.

#### X2111 / Kirsten Alers Im Virtuellen Raum

Fr. 13.9. / 0:00 - 24:00 Uhr / 7 Termine / 50 €

Beratung durch die Kursleiterin:

kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de

Tel: 05605-926271

Anmeldung bis: 10.9.

### 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.

#### X2112 / Kirsten Alers

#### Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15

Mo. 9.9. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 65 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung: 05605-926271

Anmeldung bis: 3.9.

#### X2114 / Kirsten Alers

#### Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15

Mi. 11.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 Termine / 65 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung: 05605-926271

Anmeldung bis: 3.9.

#### X2115 / Kirsten Alers

#### Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15

Do. 12.9. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 65 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung: 05605-926271

Anmeldung bis: 3.9.

### Ein Tag für das Kreative Schreiben 2019

#### Fachtagung

#### Tagesseminar

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

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.

#### X2116 / Kirsten Alers,

#### Prof. Dr. Norbert Kruse

#### Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15

Mo. 18.11. / 12:00 - 19:00 Uhr / 36 €

Beratung durch Kirsten Alers: 05605-926271.

Mail: kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de

Anmeldung bis: 5.11.

### Kreatives Schreiben - Auf dem eigenen Wortweg wandeln

#### Parallelkurs 1

#### Wochenendseminar

Worte finden, Wege gehen, auf Wortwegen wandeln, mit der Schere schreiben und ein WortWandelBuch binden.

Der Wortweg beginnt mit einem Wort, das sich Buchstabe für Buchstabe in ein neues Wort wandelt.

Jedes einzelne Wort ist eine Station auf dem Wortweg. Aus diesem WortSchatz entsteht ein

Buch, in dem jedem Wort eine ganze Seite gewidmet ist. Mit Text- und Bildcollagen wird jede Buchseite und jedes Wort gestaltet, sodass Sprache und Bilder ineinander fließen und den Raum für Assoziationen weiten.

Die Collagen entwickeln sich in Ruhe, daher ist die Gruppengröße auf maximal sechs TN begrenzt.

Es sind keine künstlerischen Voraussetzungen erforderlich, aber Freude am „Schreiben mit Schere, Kleber und Schneidmesser auf schönem Papier“

#### X2117 / Ellen Volkhardt

#### Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12, Raum 2

Fr. 27.9. / 16:15 - 21:30 Uhr

Sa. 28.9. / 10:00 - 18:00 Uhr

2 Termine / 96 €

Beratung durch die Kursleitung Ellen Volkhardt:

0561-4009906

Anmeldung bis: 17.9.

### Kreatives Schreiben

#### Parallelkurs 2

#### Wochenendseminar

Was ist Kreatives Schreiben? Welche Texte können wie entstehen? In welchen Formen lassen sich welche Themen gestalten? Welche befreiende Wirkung kann das Schreiben haben? Wie lassen sich Schreibprobleme angehen? Autobiografisches und Fiktives verfassen, den heilsamen Effekt des Schreibens erfahren, assoziativ drauflos schreiben oder mit Handwerkszeug ausgestattet eine Kurzgeschichte oder ein Gedicht - Kreatives Schreiben ist vielfältig. Das eigene praktische Tun vermittelt Einblicke in verschiedene Möglichkeiten, sich und der Welt schreibend Ausdruck zu verleihen. Das Vorlesen und Textfeedback in der Gruppe gehören mit zum Programm der Schreibwerkstatt. Anfänger/innen und Schreibgeübte sind willkommen.

Das eigene praktische Tun vermittelt Einblicke in verschiedene Möglichkeiten, sich und der Welt schreibend Ausdruck zu verleihen. Das Vorlesen und Textfeedback in der Gruppe gehören mit zum Programm der Schreibwerkstatt. Anfänger/innen und Schreibgeübte sind willkommen.

#### X2118 / Kirsten Alers

#### Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12

Fr. 27.9. / 16:15 - 21:30 Uhr

Sa. 28.9. / 10:00 - 18:00 Uhr

2 Termine / 68,50 €

Beratung durch die Kursleitung Kirsten Alers:

05605-926271

Anmeldung bis: 17.9.

### Das Bauhaus erschreiben

#### Schreibtage in Dessau

#### Kompaktkurs

„Wollen, denken, erschaffen wir gemeinsam den neuen Bau der Zukunft ...“ (Walter Gropius)  
Das Bauhaus feiert in diesem Jahr 100. Geburtstag. 1919 - das Jahr der Gründung der Weimarer Republik (mit der Durchsetzung des Frauenwahlrechts) und des Aufblühens der Moderne. In den bildenden Künsten, Architektur und Design, aber



auch in Tanz und Literatur konnte endlich - nach autoritärem Kaiserreich und brutalem Krieg - frei, wild, kreativ und ergebnisoffen experimentiert werden. Es entstanden neue Formen - in der Kunst und für das Leben. Dafür steht insbesondere das Bauhaus, das als Schule und Gesamtkunstwerk Kunst und Design, aber auch Denken, Beziehungen und Gesellschaft revolutionieren wollte.

Eintauchen vor Ort in Dessau, in diese Zeit des kulturhistorischen Aufbruchs, Annäherungen an die Protagonisten und Protagonistinnen der Avantgarde über ihre Werke. Das Vibrieren des Aufbruchs spüren. Nach der Bedeutung für das Heute fragen. Das Bauhaus schreiben!

#### **X2119 / Kirsten Alers**

Dessau, Bauhaus

So. 29.9. / 10:30 - 19:00 Uhr

Mo. 30.9. / 10:00 - 19:00 Uhr

Di. 1.10. / 9:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 103 €

Vorbereitung: Freitag, 13. 9., 19 Uhr, Haus Wortwechsel

Infos: Kirsten Alers: 05605-926271

Anmeldung bis: 15.8.

EZ (ohne Verpflegung, Frühstück im hauseigenen Bistro möglich) im historischen Bauhausgebäude: 120 Euro zu zahlen an die Kursleiterin. Eigene Anreise.

#### **"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 Weniges 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.

#### **X2121 / Angelika Reimer**

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Fr. 22.11. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 23.11. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 24.11. / 10:00 - 13:00 Uhr

3 Termine / 89 €

Anmeldung bis: 8.11.

## 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 2019/20 des Staatstheaters Kassel*

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

#### **X2150**

Termine und Themen:

- 10.09.2019 "Wie es euch gefällt" von William Shakespeare (Thomaspeter Goergen)
  - 24.09.2019 "Cavalleria Rusticana" von Pietro Mascagni und "I Pagliacci" von Ruggero Leoncavallo - Operndoppelabend/Probenbesuch (Christian Steinbock)
  - 15.10.2019 "Siegfried" von Richard Wagner (Christian Steinbock)
  - 22.10.2019 "Der NSU-Prozess. Die Protokolle [UA]", Stückentwicklung von Janis Knorr (Petra Schiller)
  - 12.11.2019 "Fin de siècle" von Johannes Wieland (Thomaspeter Goergen)
  - 19.11.2019 "Idomeneo, Re di Creta" von Wolfgang Amadeus Mozart (Dr. Ursula Benzing)
  - 10.12.2019 "Junges Staatstheater 2019-20" (Martina van Boxen/Julia Hagen)
  - 28.01.2020 "Candide", Broadway Revival 1974 Version. Musik: Leonard Bernstein, Buch: Hugh Wheeler, Gesangstexte: Richard Wilbur, Stephen Sondheim und John Latouche. (Christian Steinbock)
  - 04.02.2020 "Mephisto" nach Klaus Mann (Thomaspeter Goergen)
- Änderungen vorbehalten.

**Kassel**

Staatstheater, Personaleingang

Di. 10.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 9 Termine / 49,50 €

## Improvisationstheater

### *"Kopf aus - Flow an"*

#### *Wochenendseminar*

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

#### **X2158 / Graciette Justo, Schauspielerin und Theaterpädagogin**

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Sa. 30.11. + So. 1.12. / 10:00 - 17:30 Uhr / 75 €

Anmeldung bis: 15.11.



## Improvisationstheater 60+

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

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

Voraussetzungen: keine

#### **X2159 / Stephanie Braun, "ImproKS" Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Fr. 13.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 81 €



### 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.

#### X2161 / Lars Früchtenicht, Stefanie Früchtenicht Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Sa. 16.11. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 17.11. / 11:00 - 17:00 Uhr / 77 €  
Anmeldung bis: 1.11.



### 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.

#### X2162 / Lars Früchtenicht, Stefanie Früchtenicht Kassel

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Do. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 83,50 €

### Vom Klang der Dinge Hören, Zuhören und Akustik

#### Akustische Umwelt - Von der Akustischen Ökologie zum Personal Soundscape

*Unsere Gesellschaft wird immer lauter.*

Von Raymond Murray Schafer's akustischer Ökologie ausgehend, über Bernie Krause und seine Bioakustik, zur neuen Bewegung des Field Recording sowie spannende Projekte wie Personal Soundscape aus Österreich werden Aktive und Ideen einer neuen Kultur des Hörens vorgestellt. Sie ermutigen dazu, die akustische Gestaltung der Umwelt selbst in die Hand nehmen.

Eindrucksvolle Hörbeispiele machen diesen Überblick zu einem reizvollen Erlebnis auch für die Ohren.

#### X2170 / Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Fr. 1.11. / 19:30 - 21:30 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 18.10.

#### Touch the Sound - Eine Klangreise mit Evelyn Glennie

*Dokumentarfilm*

*Vortrag und Film*

Die weltberühmte klassische Perkussionistin Evelyn Glennie hat nach einer Gehörerkran- kung im Kindesalter gelernt, ihren Körper als Resonanzraum zu nutzen, den Klang zu spüren. Thomas Riedelsheimer gelingt mit seinem Do- kumentarfilm "Touch the Sound" das Kunststück, Unsichtbares auf faszinierende Weise sichtbar zu machen. Der Begeisterung von Glennie und Riedelsheimer, ungewohnte oder unscheinbare Klänge und Rhythmen zu entdecken, kann man sich kaum entziehen. Touch the Sound ist sowohl ein visueller wie auch akustischer Genuss (mit 5.1 Ton und deutsch. Untertiteln).

#### Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Fr. 17.1. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €  
Für diese Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich! Entgelt an Abendkasse



### Hörspiele sprechen I

#### 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 Imaginationsräu- me 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 plappern- der Keks.

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

#### X2174 / Natalie Gorris Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Sa. 26.10. + So. 27.10. / 11:00 - 16:00 Uhr / 60 €  
Anmeldung bis: 11.10.

### Hörspiele sprechen II

#### Wochenendseminar

Dieser Kurs baut auf den Grundlagen der Einführung "Hörspiele sprechen I" auf. Über ver- tiefende Atem-, Stimm- und Artikulationsübungen gelangen wir zum "Erfinden" von Stimmen und erarbeiten (Live-)Hörspiele mit ihren Figuren und entsprechenden Geräuschen.

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen und dicke Socken, ausreichend Flüssigkeit (am besten Mineralwasser ohne Kohlensäure), Stift, Papier, (wenn möglich) einen Weinkorken oder ein Feuerzeug sowie einen USB-Stick mitbringen. Voraussetzung: Kurs "Hörspiele sprechen I" oder Erfahrungen mit dem Sprechen und Erarbeiten von Hörspieltechniken.

#### X2175 / Natalie Gorris Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Sa. 16.11. + So. 17.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 60 €  
Anmeldung bis: 1.11.



## WISSENSROUTEN - Teil II

„I have a dream“ - Wünsche und Visionen über Veränderungen und Ankommen multimedial erzählt

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

### Intensivkurs

Veränderungen bedeuten Loslassen und neu Ankommen. Freiwillige Veränderungen sind getragen von Wünschen und Visionen. Unfreiwillige Veränderungen müssen angenommen und bewältigt werden. In jedem Fall steckt eine persönliche Geschichte dahinter, die andere Menschen ermutigen kann, sich auf Veränderungen einzulassen.

Sobald sich gewohnte Strukturen verändern, muss man Lernen, sich in diesen neu zurecht zu finden und es beginnt ein neuer Prozess des Ankommens. Veränderungen sind immer mit Wünschen und Visionen für die neue Situation verbunden. Diese Veränderungen können ganz vielfältig sein, z.B. Familiengründung, Umbrüche durch Krankheit, Jobwechsel, Umzug oder auch Migrationserfahrungen und vieles mehr.

Haben Sie Lust, Ihre Wünsche und Visionen zum Thema Veränderungen und Ankommen mit anderen zu teilen? In unserem Multimedia-Projekt „Wissensrouten“ unter dem Titel „I have a dream“ können Sie Ihre Geschichte zu diesem Thema erzählen und audiovisuell umsetzen.

In 3-4 Workshops können Sie mit professioneller Begleitung eigene multimediale Beiträge Ihrer Geschichte zum Thema. Die Termine werden gemeinsam mit den Interessierten an bei der Auftaktveranstaltung am 30.08.2019, um 19:00 Uhr im Freien Radio Kassel, Opernstr. 2, Saal, abgestimmt.

Da die Workshops aufeinander aufbauen (Themenklärung, Vorbereitung, Umgang mit und Auswahl der Technik, Erstellung der Audioguides) ist eine Teilnahme nur bei fester Anmeldung möglich. Die Teilnahmegebühr beträgt 30 € für die drei Workshops inklusive Imbiss und Getränken. (Eine Ermäßigung der Teilnahmegebühr ist möglich.)



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 und 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 Geschichten kennen.

Nach dem letzten Workshop werden die Audiostücke und multimedialen Beiträge zu Ihrer Geschichte auf einer eigens dafür erstellten Online-Landkarte des Hessischen Volkshochschulverbandes (hvv) veröffentlicht. Parallel zu unserem Projekt „I have a dream“ entstehen an anderen Volkshochschulen Audioguides zu unterschiedlichen Themenbereichen. Mit der Verknüpfung der Beiträge auf dieser 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 Workshops werden in Kooperation mit und in den Räumen des Freien Radio Kassels durchgeführt.

Referent\*innen:

Andreas Wrzeschniok, Medienblitz, Freies Radio Kassel  
Nicole Zaspel, Autorin

Auftaktveranstaltung  
30.08.2019, 19:00 - 20:30 Uhr  
Kassel, Freies Radio Kassel, Opernstr. 2, Saal

Kontakt vhs Region Kassel  
Achim Rache, 0561 1003 1685,  
achim-rache@landkreiskassel.de  
anna-rein, 0561 1003 1692,  
anna-rein@landkreiskassel.de



Foto: Rainer Böhm

**X2180 / Andreas Wrzeschniok,  
Medienpädagoge;  
Nicole Zaspel**

### Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Fr. 30.8. / 19:00 - 20:30 Uhr /  
30 € incl. Verpflegung



In Kooperation mit dem Hessischen Volkshochschulverband und dem Freien Radio Kassel



Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts



### Musik

#### Wege zum musikalischen Verstehen

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

#### "Radioman" - Zum 80. Geburtstag von John Peel

##### Vortrag

Wie kaum ein anderer hat der englische Radio-DJ John Peel die Musikgeschichte des 20. Jahrhunderts mitbestimmt. Sein feines Ohr für das Außerordentliche ließ ihn immer wieder musikalische Entdeckungen machen und so manche später erfolgreiche Band hatte ihren ersten Radioauftritt in John Peels Sendung. Die Liste der Bands, die ihm viel zu verdanken haben, ist sehr lang. Nirvana, Atari Teenage Riot, David Bowie, The Clash, The Cure, New Model Army oder Björk sind nur einige davon. Der Vortrag stellt den Künstler und Visionär John Peel vor und gibt anhand zahlreicher Hörbeispiele Einblicke in sein musikalisches Universum.

**Dr. Wolfram Boder,**  
**Musikwissenschaftler**  
**Kassel**

"Mutter", Bunsenstr. 15  
Do. 26.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

#### 25 Jahre Rammstein

*Geniale Provokation oder Fischen im rechten Sumpf?*

##### Vortrag

Die vor 25 Jahren in Berlin gegründete Band Rammstein ist äußerst erfolgreich und umstritten. Die einen sehen in ihr ein geniales Kunstkonzept, die anderen werfen ihr das Spiel mit faschistischer Ästhetik vor. Der Vortrag möchte sich dem Phänomen Rammstein nähern und der Frage nachgehen, ob ein genauerer Blick unter die Oberfläche Argumente für die eine oder die andere Position liefert und wieso gerade diese deutsche Band als eine der ganz wenigen im Ausland so erfolgreich ist.

**Dr. Wolfram Boder,**  
**Musikwissenschaftler**  
**Kassel**

"Mutter", Bunsenstr. 15  
Do. 7.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €



#### Die Geburt der Country Music im südlichen Piedmont

##### Vortrag

Einer weit verbreiteten Erzählung nach wurde die Country Music 1927 in Bristol, Tennessee geboren. Die berühmten Bristol-Session, bei denen der Talentscout der RCA Ralph S. Peer Aufnahmen mit der Carter Family und Jimmie Rodgers machte, gelten als Geburtsstunde der Country Music. Tatsächlich spielte eine weitere Gegend der USA bei der Entstehung der Country Music eine enorm wichtige und bislang wenig gewürdigte Rolle: das südliche Piedmont. Anhand der Geschichte von Fiddlin' John Carson und zahlreichen Hörbeispielen zeigt der Vortrag, wie die Baumwollarbeiter des Piedmont einen entscheidenden Beitrag zur Entstehung der Country Music lieferten.

**Dr. Wolfram Boder,**  
**Musikwissenschaftler**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Do. 24.10. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

#### Große MusikerInnen im Portrait: Clara Schumann

*Mehr als nur Ehefrau von Robert Schumann - Zum 200. Geburtstag von Clara Schumann*

##### Vortrag

Clara Schumann stand lange im Schatten ihres berühmten Mannes Robert Schumann. Erst in letzter Zeit wurde sie - durchaus auch Dank der Verdienste der Genderdebatte - wiederentdeckt. Dabei zeigt sich, dass sie auch als Komponistin eine eigenständige und kraftvolle Musikerpersönlichkeit war. Anlässlich ihres 200. Geburtstages nähert sich der Vortrag der Person und den Werken von Clara Schumann auch anhand zahlreicher Hörbeispiele an und nimmt dabei auch das musikalisch-künstlerische Verhältnis zu ihrem Mann Robert näher in den Blick.

**Dr. Wolfram Boder,**  
**Musikwissenschaftler**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Do. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

#### Große MusikerInnen im Portrait: Leopold Mozart

*Mehr als nur der Vater eines Genies? Zum 300. Geburtstag von Leopold Mozart*

##### Vortrag

Ohne seinen Vater wäre Wolfgang Amadeus Mozart sicherlich nicht zu dem geworden, als den ihn die Welt heute kennt. Aber ist das die einzige Bedeutung von Leopold Mozart? War er nicht auch selbst als Komponist bedeutend? Und wie war das Verhältnis zu seinem Sohn? Auch anhand zahlreicher Hörbeispiele versucht sich der Vortrag Leopold Mozart als Mensch und als Musiker zu nähern.

**Dr. Wolfram Boder,**  
**Musikwissenschaftler**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 14.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

→ Vortrag  
**Die Nationalisierung des Mythos.**  
**Richard Wagner und der germanische Mythos 1848/49, siehe Seite 20**

→ Vortrag  
**Der Wahn des Gesamtkunstwerks.**  
**Nietzsche, Wagner und die politisch-ästhetische Utopie im Musiktheater, siehe Seite 20**





## 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.

#### **X2220 / Anna Merkel, Dipl. Sprechwissenschaftlerin Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Fr. 18.10. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 19.10. / 9:00 - 15:00 Uhr  
2 Termine / 58,50 €  
Anmeldung bis: 4.10.

→ Siehe auch „Visitenkarte Stimme“, Kurs X3023, Seite 64/65

### Sing Africa!

#### Wochenendseminar

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.

#### **X2225 / Sinini Ngwenya**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Sa. 19.10. / 14:00 - 17:00 Uhr  
So. 20.10. / 10:00 - 13:00 Uhr / 33 €  
Anmeldung bis: 4.10.

### 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 17.12.2019 im neuen Konzertsaal des Schlachthofs zusammen mit der vhs-Steppgruppe "Steppvisite" ist Teil des Programms. Neue Sängerinnen und Sänger sind herzlich willkommen.

#### **X2230 / Ulrike Meyerholz, Michelle Bley Kassel**

Friedrichsgymnasium, Humboldtstr. 5,  
Musiksaal I (Altbau)  
Di. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 17 Termine / 69 €



### 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.

#### **X2231 / Waldemar Sheljaskow Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mi. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 45 €

### Chor 20 Plus

Wer gerne im Schulchor gesungen hat und nun in der Berufsausbildung oder im Studium ist, vermisst sicherlich das gemeinsame Singen. Die ehemaligen Chorfreunde sind in alle Himmelsrichtungen gezogen oder man ist neu in Kassel und möchte gerne wieder in einer stimmigen Chorgemeinschaft singen. Der neue "Chor 20 Plus" möchte alle interessierten Sängerinnen und Sänger einladen, die zwischen 20 und 30 Jahre alt sind. Wir beginnen mit spielerischen Atem- und Stimmbildungsübungen. Leichte Jazz-Kanons und zeitlose Songs aus Pop und Rock lassen den Chor mehrstimmig erklingen. Bodypercussion bringt zusätzlich Rhythmus und Bewegung in die Gruppe. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### **X2232 / Ulrike Meyerholz, Michelle Bley Kassel**

Friedrichsgymnasium, Humboldtstr. 5,  
Musiksaal I (Altbau)  
Di. 17.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 11 Termine / 48 €  
Anmeldung bis: 8.11.

# Bauer & Hieber

Ihr Notenspezialist

Kassel

## Noten und klassische CDs

**Bauer & Hieber bei Musik Eichler**

Ständeplatz 13 • 34117 Kassel

Tel: 0561 / 73 96 81 10 • Fax: 73 96 81 11

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



### 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

Wir beginnen mit den Proben am 22. August, um die Septemberauftritte vorzubereiten. Am 20. September spielen wir zum vhs-Jubiläum, am 21. oder 22. eventuell in Ahnatal. Am 25.9. spielt die Cellogruppe zu den Niederzwehener Märchentagen. Für den 3. Advent, 15.12., sind wir in Gesprächen mit dem Kirchenchor Niederzwehren für ein gemeinsames Konzert (im letzten Jahr ein großer Erfolg). Anmeldung in den Proben oder über die vhs. Besonders freuen würden wir uns über neue Geigen und Bratschen. Besuchen Sie uns in den ersten Proben, um zu sehen, ob Sie Lust haben, bei uns mitzuspielen. Wir probieren dann zusammen aus, ob Sie dabeibleiben.

#### X2233 / Jürgen Oßwald Kassel

Herderschule, Maulbeerplantage 1, Musiksaal  
Do. 22.8. / 18:00 - 21:00 Uhr / 19 Termine / 65 €

### Altblockflöte

Die Altblockflöte, die "flauto dolce", bietet einen weichen, wohlklingenden Ton, eine bequeme Hand- und Körperhaltung für Erwachsene und eine Menge an Spielliteratur aus allen Sparten der Musik. Wenn Sie zuvor Sopranblockflöte gespielt haben, können Sie leicht auf die Altblockflöte umsteigen. Wenn Sie bisher ein anderes Instrument gespielt haben oder endlich eines lernen möchten, 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.

#### Aufbaukurs I

Dieser Kurs richtet sich an alle, die geringe Vorkenntnisse auf der Altblockflöte haben oder von der Sopranblockflöte "umsteigen" möchten. Wir erarbeiten Haltung, Blastechnik, Griffe auf der Altblockflöte anhand von einfachen 1-3-stg. Stücken, Tonraum ca. f' bis c'''. Bitte Flöte und Notenblätter mitbringen, wenn vorhanden.

#### X2234 / Ina Biesewig Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Fr. 13.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 78 €

#### Aufbaukurs III

Fortsetzung des bisherigen Aufbaukurses. Festigung des Tonraumes. Üben von Intonation und Zusammenspiel, Vertiefung der Spieltechnik anhand von 1-3stg. Stücken versch. Musikbereiche.

#### X2235 / Ina Biesewig Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Do. 12.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 78 €

#### Aufbaukurs VIII

Fortsetzung des bisherigen Aufbaukurses VII. Erweiterung des Tonleiterrepertoires, Verbesserung von Klang- und Intonationsqualität, Üben der Spieltechnik und des Zusammenspiels an 1-4 stimmigen Stücken.

#### X2236 / Ina Biesewig Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Fr. 13.9. / 16:30 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 78 €

#### 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 Blockflötenensemble ist das Beherrschen der Notation auf der Altblockflöte bis zum e''', gut wäre es, wenn Sie auch Sopran oder Tenor spielen können. Bässe sind besonders herzlich willkommen. Da wir nur begrenzt Zeit haben, ist es gut, wenn Sie relativ sicher "vom Blatt" spielen können. Wir spielen Stücke aus Renaissance und Barock, sowie Folklore aus aller Welt. Eine Bass- und eine Tenorblockflöte können ausgeliehen werden. Bitte Instrumente und Notenblätter mitbringen. Rückfragen und Infos unter: 0561-1003-1685.

#### X2237 / Ina Biesewig Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Sa. 16.11. / 14:00 - 18:00 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 1.11.

→ Siehe auch „Musikensembelkurs -  
Casseler Herbstball“, Seite 41



## 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.

### Grundkurse

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

#### X2240 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

##### Ahnatal-Heckershäuser

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2

Mo. 9.9. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

#### X2242 / Lars Kraume

(Gruppengröße 5-6)

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Di. 10.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 78 €

#### X2243 / Andreas Goßmann

(Gruppengröße 9-12)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Di. 10.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### X2244 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 6-9)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mi. 11.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 66 €

#### X2245 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Do. 12.9. / 17:00 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### Aufbaukurse I

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

#### X2248 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

##### Ahnatal-Heckershäuser

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2

Mo. 9.9. / 18:00 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

#### X2249 / Lars Kraume

Gruppengröße 5-6)

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Di. 10.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 78 €

#### X2250 / Andreas Goßmann

(Gruppengröße 6-9)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Di. 10.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### X2251 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 6-9)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mi. 11.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 66 €

#### X2252 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Do. 12.9. / 17:45 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### Aufbaukurse II

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

#### X2255 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

##### Ahnatal-Heckershäuser

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2

Mo. 9.9. / 18:45 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

#### X2256 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 6-9)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mi. 11.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 66 €

#### X2257 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Do. 12.9. / 18:30 - 19:15 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.

#### X2260 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 6-9)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mi. 11.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 66 €

### Aufbaukurse IV

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

#### X2261 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

##### Ahnatal-Heckershäuser

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2

Mo. 9.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 78 €

#### X2262 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Do. 12.9. / 19:15 - 20:00 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 Ende werden alle eingeübten Songs aufgenommen und jeder Teilnehmende erhält eine CD.

Voraussetzungen: Vorbesprechung am Mi. 18.9., 19:30 - 20:30 Uhr, Grundkenntnisse am Instrument (z.B. Akkordspiel und verschiedene Rhythmen).  
Bitte mitbringen: Eigene Instrumente. Ggf. können diese nach Absprache in der Vorbesprechung gestellt werden.

#### **X2274 / Christian Christe Kassel**

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116  
Mi. 25.9. / 19:30 - 21:30 Uhr / 11 Termine / 13,50 €  
+ 15 € Studiomiete

### Ukulele

#### *Aufbaukurs IV*

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". Dieser Kurs ist die Fortführung des Aufbaukurs III. Er vertieft die Grundlagen des Ukulele-Spiels und vermittelt weitere Tipps und Tricks. 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.

Voraussetzung: Aufbaukurs III. Ein Quereinstieg ist nicht möglich!

#### **X2278 / Bernd Meyerholz Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Do. 17.10. / 15:00 - 16:15 Uhr / 8 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 4.10.

### Ukulele

#### *Aufbaukurs X*

Voraussetzung: Aufbaukurs IX. Ein Quereinstieg ist nicht möglich!

#### **X2279 / Bernd Meyerholz Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Do. 17.10. / 16:30 - 17:45 Uhr / 8 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 4.10.

### Mundharmonika

#### *Bluesharp I*

#### *Tagesseminar*

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

#### **X2281 / Didi Neumann Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
So. 1.12. / 11:00 - 18:00 Uhr / 45 €  
Anmeldung bis: 15.11.



### Keyboard/Klavier

#### Grundkurse

Vorkenntnisse sind für diesen Keyboardgrundkurs nicht notwendig - nur die Lust, musikalisch zu wachsen. Wir werden uns spielerisch zunächst an Rhythmus und Notation heran"tasten", um so Schritt für Schritt das Umsetzen von Melodien und das erste Spiel mit beiden Händen zu erlernen. Ziel ist, einfache Melodien in der rechten Hand mit einfachen Akkorden in der linken Hand zu begleiten (Spiel nach Akkordsymbolen). Besonderes Augenmerk liegt dabei auf sinnvollen Übungsstrategien und einem grundlegenden musikalischen (auch theoretisches) Verständnis, damit Sie ein Handwerkszeug erhalten, mit dem zu Hause eigenständig Ihre Wunschlieder umge-

KLAVIERAKTIV  
DIE EDGAR KNECHT KLAVIERSCHULE

KLASSIK JAZZ ROCK LATIN POP

MODERNER KLAVIERUNTERRICHT  
MIT SPASS & NIVEAU

fon 0561 3165888 [www.klavieraktiv.de](http://www.klavieraktiv.de)

setzt werden können. Im Unterricht stehen Ihnen geeignete Instrumente zur Verfügung. Lediglich zu Hause sollten Tasten vorhanden sein. Geeignet für Interessierte ab 14 Jahren.

#### **X2282 / Christian Köhn Kassel**

(Gruppengröße 5-6)  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Di. 17.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 65 €

#### **X2283 / Christian Köhn Kassel**

(Gruppengröße 5-6)  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mi. 18.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 10 Termine / 65 €

#### **X2284 / Christian Köhn Kassel**

(Gruppengröße 5-6)  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mi. 18.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 65 €

### Aufbaukurse I

Der Aufbaukurs I orientiert sich individuell an den Wünschen und Bedürfnissen der Spielenden. Vorausgesetzt wird die Kenntnis der Stammtöne in C-Dur und der Akkorde C, F, G7 und Am. Ziele sind mitunter das begleitende Spielen und Herleiten von weiteren Akkorden einerseits und die erste Auseinandersetzung mit dem Bassschlüssel andererseits. Im Unterricht stehen Ihnen geeignete Instrumente zur Verfügung. Lediglich zu Hause sollten Tasten vorhanden sein. Geeignet für Interessierte ab 14 Jahren.

#### **X2285 / Christian Köhn Kassel**

(Gruppengröße 5-6)  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Di. 17.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 65 €

#### **X2286 / Christian Köhn Kassel**

(Gruppengröße 5-6)  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mi. 18.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 65 €



## Aufbaukurse II

Der Aufbaukurs II ergänzt den Kenntnisstand von begleitenden Akkorden, Bassschlüssel und dem (mehrstimmigen) Spiel in weiteren Lagen. Besonders werden wir uns mit der Unabhängigkeit der Hände beschäftigen. Außerdem wird gezielt in verschiedene Song-Stile und deren praktische Umsetzung hineingeschnuppert. Voraussetzung: Aufbaukurs I.

### X2288 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Di. 17.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 10 Termine / 65 €

### X2289 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Mi. 18.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 65 €



## Akkordeon-Spiel

## Grundkurse

Unter dem Motto "Spielen(d) lernen" bieten wir Ihnen einen unkomplizierten Weg, das Spiel auf dem Akkordeon über praktische und theoretische Kenntnisse zu erlernen. In diesem Grundkurs beschäftigen wir uns mit einfachen Melodien, Akkorden und Übungen, die Sie auch zuhause alleinweiterführen können. Notenkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, werden aber nach und nach vermittelt. Im Vordergrund steht die Freude am Musizieren. Lediglich ein eigenes Instrument (Tastenakkordeon) ist erforderlich.

### X2290 / Petra Bühler

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mo. 16.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 65 €

### X2291 / Petra Bühler

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mo. 16.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 65 €

## Perkussion

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 ertümlichste 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.

## Afrikanische Percussion

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. Bei Bedarf stehen Instrumente gegen eine Leihgebühr bereit.

### Grund- und Aufbaukurse

#### X2294 / Birgit Schließer

Voraussetzung: keine! Für Interessierte mit und ohne Grundkenntnisse.

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Do. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 54 €  
+ 10 € Instrumenten-Leihgebühr an Kursleitung

#### X2295 / Birgit Schließer

Voraussetzung: keine! Für Interessierte mit und ohne Grundkenntnisse.

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 13.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
+ 10 € Instrumenten-Leihgebühr an Kursleitung

### Tagesseminar

#### X2296 / Kokou Placktor Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
So. 22.9. / 11:00 - 16:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 14.9.

## Cajón - Die Trommelkiste

### Wochenendseminar

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

### X2298 / Lars Kraume

#### Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116  
Sa. 9.11. + So. 10.11. / 11:00 - 15:00 Uhr / 42 €  
Anmeldung bis: 25.10.  
+ 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, zeitgenössischem Tanz etc. bis hin zu Danse-Vita®.

#### Orientalischer Tanz - Raqs Sharqi

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

#### Orientalischer Tanz - Fitness und Körpergenuss pur

*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 Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie leichte Bewegungskleidung, einen Schal oder ein Hüfttuch, Gym.Schuhe oder rutschfeste Socken mit.

#### X2300 / Marlene Röse Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Di. 10.9. / 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 können ein neues Körpergefühl erleben, Ihre Weiblichkeit genießen, Ihre Lebensfreude anregen und damit für psychischen Ausgleich sorgen. 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.

#### X2301 / Birgit Göbel, Saida Kassel

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang),  
Untere Karlsstr. 4  
Sa. 21.9. / 14:00 - 18:00 Uhr / 22 €  
Anmeldung bis: 13.9.  
+ 5 € Raumnutzung an Kursleitung

#### Orientalischer Tanz - Raqs Sharqi

*Grund- und Aufbaukurs II für Frauen*

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

#### X2302 / Ute Dib Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ),  
Theodor-Heuss-Str. 15  
Mo. 9.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### Orientalischer Tanz - Baladi-Pop

*Aufbaukurs II für Frauen*

Der Baladi gehört zur ägyptischen Folklore und ist mit seinem erdigen Stil und lebensfrohen Ausdruck eine bunte Mischform aus ländlicher Folklore und klassisch-orientalischem Tanz. Der Baladi-Rhythmus, ein 4/4-Rhythmus, begegnet uns nicht nur in der Folklore, sondern auch in vielen aktuellen Liedern. Die Choreographie setzt deutliche Akzente und beschwingt durch ihre flüssigen und die Baladi typischen Schrittkombinationen. Die spielerische Interpretation des Liedtextes unterstreicht die Kommunikation, die während eines Auftritts zwischen Tänzerin und Publikum entstehen kann - der Spaßfaktor ist garantiert! Incl. Skript.

#### X2303 / Karin Hartmann, Shahena Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### Orientalischer Tanz - Fächerschleier-Phantasy

*Aufbaukurs III für Frauen*

Fächerschleier sind aus sehr leichtem, luftigem Material (z.B. Seide) und haben dadurch eine weiche und flammende "Flugeigenschaft". Die Vielseitigkeit dieses Tanzaccessoires zeigt sich nicht nur im "Flugverhalten", sondern auch durch die Überraschungsmomente des Auf- und Zuklappens des Fächers. So wird die Dramatik des Tanzes optisch vom Tücher- zum Fächer- bis hin zum Schleiertanz stetig gesteigert. Bitte einen Fächerschleier mitbringen. Infos über Fächerschleierkauf bitte bei der Dozentin erfragen.

#### X2304 / Karin Hartmann, Shahena Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €





## Orientalischer Tanz - Raqs Sharqi

### Aufbaukurs IV für Frauen

Anhand einer neuen Choreografie, wird die Verfeinerung der Tanztechnik und eine ausdrucksstarke Interpretation des Musikstückes erlernt. Neuanmeldungen nur nach Rücksprache möglich.

#### X2306 / Ute Dib Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 11.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### X2307 / Ute Dib Fuldatal-Rothwesten

Dorfgemeinschaftshaus, Karl-Marx-Str. 19  
Do. 12.9. / 20:00 - 21:30 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.

#### X2312 / Ute Dib Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Sa. 2.11. / 14:00 - 18:30 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 18.10.

## Tribaltanz - Let's get into the flow!

### Für Frauen und Männer

Tribal ist eine gemeinsame Sprache im Tanz, mit der auf jede Musik - ob schnell oder langsam - improvisiert werden kann. Tribal ist Harmonie, 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" und eigenen Kombis (Dialekt). Neuaufnahmen sind herzlich willkommen. Grundkenntnisse im orientalischem Tanz sind erwünscht.

#### X2313 / Stefanie Saur Kassel

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang),  
Untere Karlsstr. 4  
Fr. 13.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung bis: 4.10.  
+ 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.

#### X2323 / Ulrich Görtz, Birgit Mann Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher  
Allee 19, Saal  
Sa. 30.11. + So. 1.12. / 14:00 - 17:00 Uhr /  
40,50 €  
Anmeldung bis: 15.11.



## Salsa

### Workshop für Singles und Paare

#### Wochenendseminar

Salsa ist getanzte Lebensfreude! Die kraftvolle Musik lässt Dynamik und Temperament in jeder Bewegung und in jedem Schritt spürbar werden. In diesem Workshop lernen und üben Sie Grundschritte und erhalten einen Einblick in und ein Gespür für diesen Tanzstil. Es werden leichte Tanzfiguren und Kombinationsmöglichkeiten vermittelt, die sofort auf der Tanzfläche umgesetzt werden können.

#### X2324 / Kokou Placktor Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Sa. 26.10. + So. 27.10. / 14:00 - 17:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 11.10.

## Flamenco

Entdecke deine Leidenschaft! Flamenco ist eine Welt voller Emotionen und Temperament. Sie lernen die Grundlagen des Flamenco kennen: Gute Körperhaltung, Zapateados (Fußrhythmen), Brazos (Armbewegungen). Geeignet für alle Interessierten mit und ohne Tanzerfahrung. Tanzpartner/-innen sind nicht erforderlich. Teilnehmerinnen bringen bitte Pumps mit festem Absatz und einen Rock mit, männliche Teilnehmer Schuhe mit festem Absatz.

#### X2325 / Milagros De la Fuente Kassel

Studio Fuego y Arena, Frankfurter Str. 62  
Mo. 16.9. / 18:30 - 19:30 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.

#### X2326 / Sinini Ngwenya Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher  
Allee 19, Saal  
Sa. 19.10. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16,50 €  
Anmeldung bis: 4.10.



### Rock'n'Roll

#### Grund- und Aufbaukurs

Wenn es Ihnen beim Rock'n'Roll in den Beinen kribbelt, lernen Sie hier abwechslungsreiche Schrittfolgen, Tanz- und leichte akrobatische Figuren, bei denen der Spaß an der tänzerischen Bewegung im Vordergrund steht. Paare und Singles sind herzlich willkommen.

#### X2327 / Martin Walke, Heike Lengelsen Kassel

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

### 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 mit glatter Sohle mitbringen.

#### X2330 / Birgit Kaiser Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
So. 17.11. / 11:00 - 13:00 Uhr / 10 €  
Anmeldung bis: 1.11.

### Stepptanz 60plus

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

#### Grundkurs

#### X2331 / Heike Neumeyer

Ein lustvoller Einstieg ins Steppen.  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 11.9. / 11:30 - 12:30 Uhr / 13 Termine / 47 €

#### Aufbaukurs

#### X2332 / Heike Neumeyer

Für Interessierte mit Stepp-Erfahrungen!  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 11.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 13 Termine / 70,50 €

### Stepptanz

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.

#### Grundkurs

#### X2333 / Heike Neumeyer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 11.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 13 Termine / 47 €

#### Aufbaukurs I

Weiterführung und Vertiefung  
Voraussetzung: Grundkurs

#### X2334 / Heike Neumeyer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 11.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 13 Termine / 47 €

### STEPvisite - vhs 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.

#### X2335 / Heike Neumeyer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 11.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 13 Termine / 47 €

### Step into Christmas

Step into Christmas mit der STEPvisite durch die Weihnachtszeit!  
Eine Weihnachts-Stepp-Show für Jung und Alt zum Mitsingen und Mitsingen.  
Leitung: Heike Neumeyer  
Mitwirkende: Kursteilnehmende der vhs Stepp-Kurse.

#### X2336 / Heike Neumeyer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Aufführung: 7.12., 17:00-18:30 Uhr /  
Spenden erwünscht!

---

➔ Ballett für Kinder und Jugendliche  
Siehe Kurs X6230 ff., Seite 150

---

### 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.

#### X2339 / Eva Maria Balkenhol Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Sa. 30.11. / 14:00 - 18:00 Uhr  
So. 1.12. / 11:00 - 15:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 15.11.

### Modern Dance I

#### Wochenendseminar

Wer Modern Dance, diese dynamische und zeitgenössische Tanzform ausprobieren möchte, ist hier genau richtig. Ganz sanft und von Anfang an, werden die Grundlagen des modernen Tanzes vorgestellt. Spezielle Übungen helfen, die Bewegungsform erst einmal kennen zu lernen, um am Ende kleine Kombinationen tanzen zu können. Individuelle Tanzmöglichkeiten können den Fähigkeiten und körperlichen Möglichkeiten der Einzelnen gerne angepasst werden. Der Spaß am Tanzen steht im Vordergrund.

#### X2340 / Eva Maria Balkenhol Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Sa. 19.10. / 14:00 - 17:00 Uhr  
So. 20.10. / 11:00 - 14:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 4.10.

### Modern Dance II

#### Wochenendseminar

Aufbauend auf dem Kurs Modern Dance I geht es weiter. Wir wiederholen und vertiefen die Tanztechnik. Der Spaß am Tanzen steht aber immer im Vordergrund.

#### X2341 / Eva Maria Balkenhol Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Sa. 16.11. / 14:00 - 17:00 Uhr  
So. 17.11. / 11:00 - 14:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 1.11.





## Der Drehtanz der Derwische

### Tagesseminar

Der Drehtanz der Derwische ist eine alte Sufi-Technik, genauer gesagt eine körperbezogene Methode des Mevlevi-Ordens, bei dem die Praktizierenden in eine Art Ekstase verfallen, um sich so Allah zu nähern. Es ist eine sehr ungewöhnliche Praktik, die auf den islamischen Mystiker Rumi zurückgeht, der im 13. Jahrhundert in Persien lebte. In diesem Seminar werden verschiedene Sufi-Praktiken vorgestellt und ausprobiert, die in engem Zusammenhang mit dem Drehtanz stehen und auf diesen vorbereiten, wie auch der Dreh-Tanz selbst. Zudem wird es eine kurze Einführung in den Sufismus geben, um den Hintergrund und Sinn des Drehtanzes besser zu verstehen. Bequeme Kleidung sowie zwei dicke Paar Socken sind mitzubringen.

### X2343 / Amira R. Kühling Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
So. 10.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 25.10.

## Tanzlust - DanseVita®

An diesem Vormittag haben Sie Gelegenheit, "DanseVita" kennenzulernen! DanseVita bietet die Möglichkeit, den Alltagsstress abzuschütteln, Kraft zu tanken und neue Bewegungsimpulse zu erleben. Den eigenen Bewegungen zu folgen sowie vitalisierende und entspannende Übungen - allein, zu zweit und in der Gruppe - ermöglichen, einen Zugang zu den eigenen Ressourcen und Kraftpotentialen zu finden. Frauen und Männer aller Altersgruppen sind willkommen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Bitte Bewegungskleidung und etwas zu trinken mitbringen.

### X2344 / Antje Holbein Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 25.1. / 11:00 - 14:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 10.1.

## 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 ist geeignet, Ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu stärken und zu harmonisieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur das Interesse, dabei zu sein. Bitte Bewegungskleidung und etwas zu trinken mitbringen.

### X2345 / Antje Holbein Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Fr. 13.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 73 €

## Surya Dance - Seelentanz

### Tagesseminar

Surya Soul ist ein neues, einzigartiges Tanzerlebnis, das auf dem amerikanischen Fitness-Tanz Nia, den Einflüssen aus dem taoistischen Tai Chi und der Chakrenlehre des Yogas beruht. Choreografisches wie auch freies Tanzen in Gemeinschaft, wie auch ganz für sich selbst, meditativ wie auch dynamisch, begleitet von Rhythmen, Musik und Mantras aus der ganzen Welt.

### X2346 / Iris Wagner Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Sa. 26.10. und So. 27.10. / 16:00 - 18:00 Uhr / 18,50 €  
Anmeldung bis: 14.10.



## Casseler Herbstball im Elisabeth-Selbert-Haus und vorbereitende Workshops

### Musikensembelkurs

#### zur Vorbereitung auf den Casseler Herbstball

mit Jan Budweis & Bettina Wunderlich  
Für sich alleine ein Instrument zu spielen ist zwar ganz schön, aber richtig gut wird es, wenn man z.B. in einer Gruppe spielt und entdeckt, wie es klingen kann, wenn unterschiedliche Instrumente zusammen spielen. Unser Ensemblekurs ist der Ort, wo man genau diese Erfahrung machen kann. Wir wollen den Kurs wie eine gute Bandprobe gestalten, bei der wir mit viel Freude ein paar schöne Stücke aus dem BalFolk Repertoire für unser Tanzfest am Abend gemeinsam arrangieren werden. Welche Stücke wir spielen, hängt davon ab, mit welchen Instrumenten sie sich anmelden und was sie so spielen möchten.

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Sa. 16.11.2019 / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 17.11.2019 / 10:00 - 13:00 Uhr  
Anmeldeschluss 15.10. / Kursgebühr 110 €

Anmeldung und weitere Infos: klemens-bernhard-der-gaertner@t-online.de

### Tanzworkshop

#### zur Vorbereitung auf den Casseler Herbstball

Am 16.11.2019 von 14:00 bis 17:00 Uhr mit Andreas Tunger:

Die Teilnehmer lernen und üben einige Tänze der Bal-Folk Kultur (Kreis-, Reihen-, Paar-, Kettentänze u. Mixer) aus Europa und dem Rest der Welt, wie man es vielleicht schon während eines Urlaubes erlebt hat - Tänze die auch am Abend, beim Casseler Herbstball, getanzt werden.

Kursgebühr 15 € incl. freier Eintritt beim Herbstball (Schuhe mit glatten Sohlen sind von Vorteil)

Anmeldung und weitere Infos bei Andreas Tunger: FolkTanzKS@gmx.de

### Casseler Herbstball

Samstag, 16.11.2019, Beginn um 20:00 Uhr

Folk-Tanz-Ball im großen Saal des Elisabeth-Selbert-Hauses mit Live Musik von dem Duo Budweis-Wunderlich, dem Ensemblekurs (s.o.), und Musikgruppen aus Nordhessen.

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Eintritt 13 €



### Internationale Folklore

#### 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.

##### X2348 / Konstantinos Karageorgos

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Di. 10.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### Line Dance auf lateinamerikanisch

##### Grundkurs

Line Dance und Country-Musik, das gehört zusammen. Aber Line Dance zu lateinamerikanischen Rhythmen? Na klar! Nach einer lebhaften Einstimmung und zielgerichtetem Aufwärmen zur Dehnung und Lockerung, lernen wir Schrittkombinationen in Anlehnung an Tänze wie z.B. Cha-Cha-Cha, Tango, Salsa, Merengue und Rumba kennen. Wechselnde Raumorientierungen, zu 2 oder 4 Wänden, ergeben die Einbindung wechselnder Partner innerhalb der Gruppe. Aus dieser Mischung ergibt sich ein abwechslungsreiches Programm, das zum Ausklang mit einer ruhigeren Dehnungsphase abgerundet wird.

##### X2352 / Jutta Irlé

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Do. 16.1. / 18:30 - 20:30 Uhr

Do. 23.1. / 18:30 - 20:30 Uhr

Do. 30.1. / 18:30 - 20:30 Uhr

Do. 6.2. / 18:30 - 20:30 Uhr

4 Termine / 29 €

Anmeldung bis: 12.1.

#### Line Dance - Beginner

Line Dance gehört zum Country- und Westerdance und wird, in Linien (Reihen) getanzt. Er enthält Schrittfolgen, Bewegungen, und Elemente aus vielen verschiedenen Tänzen, darunter u.a. Polka, Westcoast Swing, Walzer und Irish Dance. Getanzt wird aber nicht nur zu Country-Musik, sondern auch zu Pop und Rock - zu allem, was gefällt. Ein Partner wird nicht benötigt.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die vhs-Cloud kostenlos zu nutzen.

Bitte bringen Sie etwas zu trinken und bequeme Schuhe mit (keine Turnschuhe).

##### X2353 / Sonja Wendt

###### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 11.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### Line Dance - Improver

Voraussetzungen: Kenntnisse der Grundelemente.

Es werden weiterführende Schritte und Schrittkombinationen vermittelt.

Um von der Improver - Lernstufe in die nächsthöhere, die Intermediate, zu wechseln, kann es nötig sein, diesen Kurs über mehrere Semester zu wiederholen. Details dazu können Sie im Kurs mit der Kursleiterin besprechen.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die vhs-Cloud kostenlos zu nutzen.

##### X2355 / Sonja Wendt

###### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 11.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### Line Dance - Intermediate/Advanced

Voraussetzungen: sichere Beherrschung der Elemente aus den Beginner- und Improverkursen.

Es werden komplexe Schritte und Schrittkombinationen vermittelt.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die vhs-Cloud kostenlos zu nutzen.

##### X2356 / Sonja Wendt

###### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 11.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### Line Dance - Partner Dance

Voraussetzungen: Grundkenntnisse des Line Dance (z.B. Beginner)

Partner Dance gehört zum Country- und Westerdance und wird mit Partner getanzt. Häufig tanzen beide die gleiche Schrittfolge zu festen Choreographien. Er enthält Schrittkombinationen und Elemente aus vielen verschiedenen Tänzen, darunter u.a. Polka, Two Step, Walzer und Irish Dance. Getanzt wird aber nicht nur zu Country-Musik, sondern auch zu Pop und Rock - zu allem, was gefällt.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die vhs-Cloud kostenlos zu nutzen.

Bitte bringen Sie etwas zu trinken und bequeme Schuhe mit (keine Turnschuhe).

##### X2357 / Sonja Wendt

###### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Sa. 14.9. / 16:00 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 52 €

#### 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 Grundschriffe und studieren gemeinsam eine kleine Choreographie ein.

Bitte Gymnastikschuhe oder Sportschuhe mitbringen.

##### X2358 / Alessandro Cristin

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 26.10. / 15:00 - 18:00 Uhr / 17 €

Anmeldung bis: 16.10.

#### 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.

##### X2361 / Alessandro Cristin

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 16.11. / 15:00 - 18:00 Uhr / 17 €

Anmeldung bis: 6.11.





## Kreistänze

### Für Frauen mit etwas Tanzerfahrung

#### Aufbaukurs

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.

#### X2362 / Katharina Schulz Kassel

Kath. Kirchengemeinde St. Theresia,  
Heinrich-Schütz-Allee 285  
Mi. 30.10. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Für Frauen mit Erfahrung im Kreistanz

#### Fortgeschrittene

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

#### X2363 / Katharina Schulz Kassel

Kath. Kirchengemeinde St. Theresia,  
Heinrich-Schütz-Allee 285  
Mi. 30.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €



### Frauentänze im Jahreskreis - Herbstzauber

#### 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

#### X2364 / Birgit Wehnert Kassel

Evang. Kita Wehlheiden, Bewegungsraum,  
Pfeifferstr. 18  
Di. 15.10. / 19:30 - 21:00 Uhr / 9 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 Neuanmeldung nur nach Rücksprache erfolgen.

Die einzelnen Kurstermine finden Sie in den jeweiligen Details der Kurse auf unserer Homepage.

### Disco-Fox

#### Grundkurs

Der Tanz für alle Gelegenheiten, ob Hochzeit, Kirmes oder Disco. Sie erlernen neben Grundschritten und Grundfiguren auch interessante Variationen und bekommen Tipps zu Führung und Haltung.

#### X2366 / Iris Plasberg, Peter Lorenz Schauenburg-Hoof

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21  
Mi. 11.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 05665-920302

### DiscoChart

#### Grund- und Aufbaukurs

Der aktuelle Tanz nach Disco- und Schlagermusik! Ein Grundschritt über 6 Schritte lässt auch Anfänger nach kurzer Zeit gut aussehen. Der Tanz begeistert Jung und Alt gleichermaßen. Der tänzerische Charakter des DiscoChart ist mal erotisch, mal temperamentvoll und spielerisch. Er kann überall getanzt werden.

#### X2367 / Bernd Schneider, Anja Nierling Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Saal  
Mo. 9.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Standard- und Lateinamerikanische Tänze

### Grundkurs

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

#### X2369 / Bernd Schneider, Anja Nierling Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Saal  
Mo. 9.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Standard- und Lateinamerikanische Tänze

### 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

#### X2370 / Michael Peter Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 13.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Standard- und Lateinamerikanische Tänze

### 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

#### X2371 / Iris Plasberg, Peter Lorenz Schauenburg-Hoof

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21  
Mi. 11.9. / 20:15 - 21:45 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 05665-920302

## Standard- und Lateinamerikanische Tänze

### 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

#### X2372 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
So. 8.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
vierzehntägig



### Standard- und Lateinamerikanische Tänze

#### Fortgeschrittene

Neue Figuren, Wiederholung und Vertiefung des bereits Erlernten sowie auf Wunsch die Tänze Quickstep, Slowfox und Paso Doble.

Vorkenntnisse: z.B. Grundkurs + Aufbaukurse (auch für TeilnehmerInnen der früheren Aufbaukurse I, II + III)

#### X2373 / Michael Peter Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 13.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### X2374 / Bernd Schneider, Anja Nierling Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 9.9. / 21:00 - 22:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Slowfox

Slowfox gehört zu den Standardtänzen. Charakteristisch sind fließende und raumgreifende Bewegungen, die zu Musik wie z.B. New York getanzt werden. Vorkenntnisse oder Kenntnisse in anderen Standardtänzen sind von Vorteil.

#### X2375 / Bernd Schneider, Anja Nierling Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 8.11. / 19:30 - 21:00 Uhr / 7 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 3.11.

### 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.

#### X2377 / Bernd Schneider Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 25.10. / 19:30 - 21:45 Uhr  
Fr. 1.11. / 19:30 - 21:45 Uhr / 2 Termine / 16,50 €  
Anmeldung bis: 20.10.

### 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, Aufbaukurse und Fortgeschrittene.

#### X2381 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 13.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### X2383 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal  
So. 8.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
vierzehntägig

#### X2384 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Di. 10.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### X2385 / Jürgen Böhm Helsa

Grundschule, Schulstr. 10  
Mi. 11.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### X2386 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 13.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### X2387 / Michael Peter Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 13.9. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Kunst

### Kunst und Kulturgeschichte

#### Wirklichkeit im Film - das Leben schreibt die besten Geschichten

*Einführung in den Dokumentarfilm  
und das 36. Kasseler Dokfest*

#### Wochenendseminar

Der Dokumentarfilm nimmt im Kino einen zunehmend größeren Stellenwert ein. Dokumentarische Formate erobern das Fernsehen. In einer Zeit, da die Realität komplex ist und die Bilder von ihr so unzählig sind wie die Mittel zum Fake, wächst der Wunsch nach Orientierung. Gleichzeitig steigen die Ansprüche an gute Unterhaltung. Ziel des Seminars ist es, diskutierend den Blick zu schärfen und Lust auf Entdeckungen zu machen.

An Tag 1 geht es um Allgemeines: Was ist ein Dokumentarfilm, wie unterscheidet er sich von der TV-Doku, wodurch vom Spielfilm? Wie erkennt man Manipulationen? Welche Mischformen gibt es? An Filmbeispielen wird die Geschichte des dokumentarischen Genres in groben Zügen erzählt.  
An Tag 2 steht das Kasseler Dokfest im Zentrum. Wie ist das renommierte Festival entstanden? Wofür steht es? Wie erstellt man aus mehr als 3000 eingereichten Filmen ein Programm? Sie erhalten Einblick in die diesjährigen Vorbereitungen und Schwerpunkte. Einzelne Filme werden mit Ausschnitten kurz vorgestellt.

#### X2400 / Livia Theuer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Sa. 26.10. / 11:00 - 15:00 Uhr (vhs, Raum 409)  
So. 27.10. / 10:00 - 14:00 Uhr (Filmladen, Goethestraße 31)  
2 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 14.10.

### Die Lektüre

Die Geschichte des Lesens ist so alt wie die Geschichte der Schrift und so reichen auch die Darstellungen von Lesenden in der bildenden Kunst bis in die Antike und darüber hinaus. In der europäischen Malerei, Buchmalerei und Skulptur ist die Lektüre zunächst im biblischen Kontext verankert und auf religiöse Texte gerichtet. In den Niederlanden, die seit ihrem Aufstieg zur maritimen Handelsmacht zunehmend von bürgerlichen Werten geprägt wurden, entstanden im Laufe des 17. Jahrhunderts die ersten Bilder "privater" Leser. Das Seminar wird die Thematik an ausgewählten Beispielen darstellen... und vielleicht ja auch nicht nur Bilder, sondern auch Texte lesen.

#### X2403 / Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mo. 9.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### 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 X1000, X1001, X1002, X1003 im Bereich Gesellschaft

### Der Gigant aus der Provinz - 500 Jahre Leonardo da Vinci

#### Vortrag

Was war er denn nun wirklich? Maler, Erfinder, Architekt und Ingenieur, Naturwissenschaftler oder nicht zu fassendes Genie? Eine Spurensuche.

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

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 13.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €



## Kassel ist „verliebt in Saskia“ und die vhs schaut sich in den Kulissen um

In einer begleitenden Rückschau zur Ausstellung wird ergründet, warum dieser Rembrandt schon in jungen Jahren so erfolgreich war, der Italien und Caravaggio nicht kannte, aber dessen Lichtdramaturgie noch bedeutend steigern konnte. Ein „Seelenmaler“, dem sehr drastische Szenen nicht fremd waren und dennoch subtile „religiöse Fragen“ auf eine besondere Art beantworten konnte. Ein Künstler, der die „nördlichen Niederlande“ nie verlassen hat, aber in die Welt hinein wirkte. Der sich eine große Kunstsammlung anlegte, aber offensichtlich schlecht wirtschaften konnte. Ein Gefragter, der „Pleite ging“, andere aber tief inspirierte, bis heute fasziniert und der Stolz eines jeden Museums ist. Einer der ganz Großen und im „Weltkulturerbe Bergpark Wilhelmshöhe“ wie selbstverständlich zu Hause.

## Rembrandts Weg zur Kunst - Seine Anfänge

### Vortrag

Familie, Ausbildung, Lehrer Freunde, erstes Wirken in Leyden

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

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 4.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## Die Welt der Renaissance

Wir wollen uns dem weiten Feld der Renaissance weiter annähern. Neben der Architektur wird uns die Malerei und Skulptur beschäftigen. Vor allem Raffael und Michelangelo werden uns mit ihren Werken begegnen.

**X2429 / Dr. Karin Mayer-Pasinski  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 27 €

## Orangerien - die Entwicklung eines Bautyps

In der Barockzeit wurden Orangerien zum unverzichtbaren Element jeder Schloss- und Parkanlage, die jede Nation auf ihre eigene Art und Weise interpretierte.

**X2430 / Dr. Karin Mayer-Pasinski  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 12.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 3 Termine / 16,50 €

## Rembrandt und die Bibel

### Vortrag

Der Künstler zwischen „biblischer Geschichte“ und protestantischer Kargheit und unter dem Einfluss seiner jüdischen Freunde.

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

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 18.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## Rembrandt - König der Druckgraphik

### Vortrag

Meisterliche Stiche, erotische Skizzen für einen „heimlichen Markt“?

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

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 16.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## Rembrandt und seine Meisterwerke

### Vortrag

Meister des Lichts, Licht-Macht als Mittel der Bild dramaturgie, seine Werkstatt, seine Schüler, die Sammlung Kassel - Kontraste.

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

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 30.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## Form und Farbe bei Emil Nolde

Eine Auswahl der Werke des Malers soll uns seine künstlerische Entwicklung und die reiche Entfaltung seiner Malerei vor Augen führen.

**X2431 / Dr. Karin Mayer-Pasinski  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 17.10. / 16:00 - 17:30 Uhr / 2 Termine / 11 €

## Kultur im Dialog

## Kultur-Spaziergang durch Kassel

Kassel hat in der Innenstadt viele schmückende Kunstwerke. Wir beachten sie im Vorübergehen kaum. Nachdem wir in den vergangenen Semestern viele Objekte gefunden und kennengelernt haben, z.T. auch mit den jeweiligen Künstlern gesprochen haben, wollen wir unsere Nachforschungen fortsetzen.



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



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.

**X2500 / Angela Landgrebe  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Di. 17.9. / 10:30 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 67 €  
14-tägig  
+ eventuelle Eintritte

**X2501 / Angela Landgrebe  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 12.9. / 10:30 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 67 €  
14-tägig  
+ 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 verschiedenen Kulturstätten angeboten (auch Atelierbesuche sind möglich). Beim anschließenden integrierten Kaffeetrinken in einem jeweils nahem Café oder Restaurant kann das Gesehene diskutiert und mit eigenen Erfahrungen ergänzt werden. Geschlossene Gruppe! Neueinstieg nur nach Rücksprache möglich! Tel. 0561-26859.

#### X2502 / Angela Landgrebe

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 18.9. / 15:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 45 €  
14-tägig  
+ eventuelle Eintritte

#### X2503 / Angela Landgrebe

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 25.9. / 16:00 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 45 €  
14-tägig  
+ eventuelle Eintritte



### Außenbegehung der GRIMM-WELT auf dem Weinberg

*eine Entdeckungsreise in die Vergangenheit*

#### Exkursion

Der Süßwasserkalkstein "Gauinger Travertin", der das Gebäude der GRIMM-WELT ummantelt, offenbart dem aufmerksamen Betrachter einen faszinierenden Einblick in eine längst vergangene Lebenswelt. Der Kalktuff ist voll von Versteinerungen aus dem Pflanzen- und Tierreich und lädt ein zu einer Entdeckungstour in eine Zeit vor 11,2 - 7,5 Mio. Jahren. Das Zielgebiet ist die "Mittlere Schwäbische Alb" mit dem geographischen Schwerpunkt rund um den Ort "Zwiefalten". In der einstündigen Führung wird den Teilnehmern nicht nur theoretisches Hintergrundwissen vermittelt, sondern auch das Beobachten und Erfasten des Materials ermöglicht. Es lohnt sich, eine Kamera mitzuführen, um von den diversen Motiven eigene Fotos anzufertigen!

#### X2512 / Peter-Joachim Focke

Kassel, Haupteingang der Grimmwelt  
Sa. 7.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 30.8.

## 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 kurzfristige 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.

#### X2550 / Ulrike Vater

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Do. 12.9. / 17:45 - 20:00 Uhr / 8 Termine / 90 €  
+ Kosten für eigenes Material

### Zeichnen lernen - Grundkurs

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN-A2, Bleistift und Knetgummi (Radiergummi für Künstler).

#### X2551 / Oliver Gerke

##### Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Schulhof)  
Mi. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 53 €  
+ Material

## Zeichnen macht Spaß!

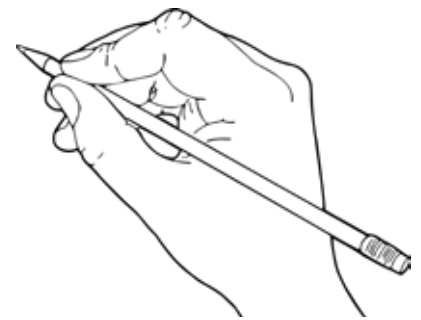
Zeichnen macht Spaß... das sagt Ihnen jedes Kind. Nur wir Erwachsenen lassen es zu, dass uns der eigene Anspruch oder die vermeintlich mangelnde Kreativität und/oder Fähigkeit die Freude am künstlerischen Arbeiten nimmt. Es geht ums zeichnerische Ausprobieren, nicht um "klassische" Zeichenübungen. Als 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.

#### X2552 / Ulrike Vater

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mi. 11.9. / 17:45 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 49 €  
+ Kosten für eigenes Material



## Reiseskizzen

### Wochenendseminar

Hessen, Toskana, Norwegen, Provence...

Gezeichnete Eindrücke von Landschaften, von Stadtlandschaften.

Bleibende Erinnerungen. Wer träumte nicht so oft schon davon?

Den Blick schärfen für die wichtigen Merkmale einer Landschaft und für interessante Details. Zeichnen und Weglassen. Perspektive und Proportionen treffend wiedergeben.

Grundlagen und weiterführende Gesichtspunkte zum Zeichnen von Landschaftsskizzen.

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

#### X2555 / Siegfried Rinke

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 26.10. + So. 27.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 69 €  
Anmeldung bis: 14.10.  
+ Kosten für eigenes Material



## 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

### X2567 / Siegfried Rinke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Di. 10.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 9 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.

### X2568 / Annika Putz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Di. 10.9. / 17:30 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 56 €  
+ Material- und Modellkosten ca. 35 € direkt im Kurs

## Zeichnen und Farbe

### Grund- und Aufbaukurs

Gegenständliches Zeichnen ist eine intensive Seherschule. Perspektive und Proportionen dienen dazu, das Gesehene in die Fläche zu übersetzen. Mittels der Schraffur werden Formen, Räume, Licht und Stofflichkeit erzeugt. Das Einbringen der Farben steigert das Seherlebnis. Der Bleistift, aber auch Kohle und Kreiden kommen zum Einsatz. Als Farbe benutzen wir Aquarellfarben. Materialbesprechung in der ersten Stunde.

### X2574 / Siegfried Rinke Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 11.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 81 €  
+ Kosten für eigenes Material

## Kassel mit Pinsel und Zeichenstift

### Wochenendseminar

Schloss Wilhelmshöhe - Herkules - Schloss Wilhelmsthal - entlang der Fulda - stille Winkel in der Stadt - Bekanntes sowie Unbekanntes aus Stadt und Umgebung neu entdecken.

Anders hinsehen und in gezeichneten und/oder gemalten Skizzen die Szenen festhalten. Es sind Bilder, die den Blick und das Bewusstsein schärfen und neue Eindrücke vermitteln. Wir gehen auf die Suche nach den richtigen Farben für Himmel, Wasser, Erde und Bäumen, um den überzeugenden Ausdruck zu finden.

Als Ausgangspunkte dienen zur Verfügung gestellte Motive und/oder eigene Fotos und Postkarten sowie eine gute Portion Neugier und Begeisterung für Kassel und Umgebung.

Bitte mitbringen:

- Aquarell- und Skizzenblock (mit Spirale), ca. 30x40cm, auch andere Formate sind möglich,
- Bleistifte HB, 2B, 4B, 6B, Bleistiftradiergummi, graues Knetradiergummi, Anspitzer,
- Aquarellausrüstung, Pinsel (auch große Pinsel), Lappen,
- andere Zeichenmittel nach Interesse,
- eigene Fotos und Postkarten aus Kassel und Umland

### X2576 / Siegfried Rinke Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 8.11. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 9.11. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 10.11. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 77 €  
Anmeldung bis: 28.10.  
+ 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

### X2582 / Inga Zieglmeier Kassel

Schloss Wilhelmshöhe, Hauptportal  
Sa. 25.1. / 11:00 - 15:30 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 13.1.  
+ 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, Breifeder, Tinte, Federhalter oder Füllfederhalter mit Breifeder (2 mm), Schreibunterlage (z.B. dicker Karton), Bleistifte  
Am 1. Kurstag wird es eine ausführliche Materialbesprechung geben.

### X2586 / Theo Butz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 18.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
+ Kosten für eigenes Material

## Maltechniken

### Malen mit Aquarell-, Acryl-, Pastell- oder Ölfarben sowie Zeichnen

#### Grund- und Aufbaukurs

Es können alle Techniken erlernt, angewandt und individuell vertieft werden.

### X2609 / Renate Stietz Baunatal-Altenbauna

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum  
Mi. 11.9. / 18:15 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 65 €  
+ Material

### X2610 / Renate Stietz Baunatal-Altenbauna

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum  
Di. 10.9. / 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.

### X2612 / Petra Löffler Bad Emstal-Sand

Rathaus, Sitzungszimmer "Alte Post"  
Di. 10.9. / 9:30 - 11:15 Uhr / 11 Termine / 98 €  
Bitte bringen Sie bereits vorhandene Materialien zur ersten Stunde mit.



### 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.

#### X2618 / Siegfried Rinke

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 7.10. - Fr. 11.10. / 10:00 - 16:00 Uhr /  
5 Termine / 140 €  
Anmeldung bis: 23.9.  
+ 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.

#### X2620 / Erika Oppelt

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Di. 10.9. / 9:30 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 86,50 €  
+ Kosten für eigenes Material

#### X2621 / Erika Oppelt

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Do. 12.9. / 9:30 - 11:30 Uhr / 12 Termine /  
86,50 €  
+ Kosten für eigenes Material

#### X2625 / Siegfried Rinke

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 9.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 81 €  
+ Kosten für eigenes Material

#### X2626 / Siegfried Rinke

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 9.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 81 €  
+ Kosten für eigenes Material

#### X2627 / Siegfried Rinke

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 11.9. / 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, Kleberolle

#### X2628 / Erika Oppelt

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 19.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 7.10.  
+ Kosten für eigene Materialien  
+ Materialkosten nach Verbrauch

### Aquarell- und Acrylmalerei

#### Grundkurs

Blumen, Landschaften, Stillleben und freies Arbeiten.  
Materialabsprache, Tel: 0561-282835.

#### X2632 / Fritz Röbbing

##### Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mo. 9.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 7 Termine / 76 €  
+ Material

#### X2633 / Fritz Röbbing

##### Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mo. 11.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 6 Termine / 65 €  
+ Material

### Zeichnen und Malen

#### Grund- und Aufbaukurs

Wecken Sie Ihre Kreativität und probieren Sie verschiedene Techniken aus. Klassische, wie Aquarell, Acryl oder Pastell, aber auch ungewöhnliches, wie Handzeichnen, Glasmalen und einiges mehr sind möglich. Ob von der Pike an oder zum Auffrischen früherer Erfahrungen. Schaffen Sie sich Ihre eigene kleine Galerie für Zuhause.

Materialbesprechung in der ersten Kursstunde.

#### X2636 / Václava Frycová

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 12.9. / 19:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 83 €  
+ Kosten für Material nach Verbrauch.

### Acryl-Malworkshop

#### Tagesseminar

Mit viel Zeit und Muße 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

#### X2639 / Erika Oppelt

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 9.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 28.10.  
+ 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.

#### X2641 / Ariane Zuber Bad Karlshafen

Atelier Patina, Hafenplatz 16  
Sa. 19.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 38,50 €  
Anmeldung bis: 13.10.

## Zeichnen und Malen mit Pastellkreiden

### Grund- und Aufbaukurs

Handliche Stäbchen nahezu reiner Farbe, das sind Pastellkreiden, ein unglaublich vielseitiges Malmittel. Ob lockere Skizze, feine Zeichnung oder malerisch ausgearbeitetes Bild, vom kraftvoll klaren Akzent bis zum romantischen Sfumato sind Ideen mit Pastellkreiden genial einfach umzusetzen.

Auf kleinen Formaten werden spielerisch die verschiedenen Techniken erkundet. Vom Wischen und Mischen mit den Fingern über praktische Papierwischer bis zur Schraffur entsteht ein persönlicher Leitfaden, der schon recht dekorativ ist. Mit der Darstellung einer Landschaft probieren wir das Modellieren über Hell und Dunkel. Ins Gegenständliche geht es beim Zeichnen von Blumen. Wer lieber Portraits zeichnet kann sich auch gleich diesen zuwenden. Fotos und Bilder dienen als Vorlagen. Ich biete eine Auswahl an, sehr gerne können auch selbst welche mitgebracht werden.

Das Material für den ersten Kurstag stelle ich, die Materialbesprechung machen wir an diesem Termin.

#### X2651 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Di. 22.10. / 17:45 - 19:45 Uhr / 7 Termine / 65 €  
Materialkosten erster Termin 3.- Euro  
+ Kosten für eigenes Material



## Mensch und Meer

### Malwoche auf Sylt

Die Motivsuche vor Ort bietet alles: Wolken, Watt und wildes Meer, Dünengras und Horizont, atmosphärisch locker oder konkret im Detail. Und wir mittendrin. Die maritime Stimmung einer Nordseeinsel im Februar wird je nach Wetter mit Skizzen und eigenen Fotos eingefangen, und kann mit Modellen oder Selbstportraits kombiniert werden. Damit wird eine sehr persönliche und eigenständige Bildaussage möglich. Erfahrungen im Portraitzeichnen und in der Landschaftsmalerei können hier parallel erarbeitet, vertieft und miteinander verknüpft werden. Gearbeitet wird in einem Werkraum. Erfahrungen in Maltechnik und Materialkunde sind wünschenswert. Partner/innen können auch ohne Kursteilnahme gerne mitkommen (Preis auf Anfrage) und sind gern gesehene Modelle.

#### Y2653 / Christine Reinckens

Vorbesprechung: 14.1.2020, 18:00 - 20:15 Uhr,  
vhs, Raum 402

#### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 23.2. - Sa. 29.2. / 7 Termine  
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 493,50 €

Anmeldung bis: 10.1.

Leistungen:

Ü/EZ mit DU/WC und VP

Seminargebühr

+ Anreise

## Ölmalerei

Individuelle Malerei mit Ölfarben/Mischtechnik. Individuelle Korrektur und Umsetzung eigener Bildideen.

#### X2658 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 9.9. / 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.

#### X2659 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 10.9. / 17:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €

+ Kosten für eigenes Material

#### X2660 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 9.9. / 16:00 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 21,50 €

+ 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.

#### X2661 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 9.9. / 11:30 - 13:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

+ Kosten für eigenes Material

#### X2662 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 10.9. / 10:00 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €

+ Kosten für eigenes Material

#### X2663 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 9.9. / 9:00 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €

+ 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...

#### X2669 / Inga Zieglermeier Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
So. 27.10. / 10:30 - 16:30 Uhr / 38 €  
Anmeldung bis: 14.10.  
+ Kosten für eigenes Material



### Action Painting

#### Wochenendseminar

Das Schöne an Action Painting ist, dass Sie frei improvisieren und so Ihre Ideen verwirklichen können. Als Künstler arbeite ich seit Jahren in diesem Stil. Wir stehen nicht unter Druck, sondern entwickeln zusammen, wie und was wir schaffen möchten. Es würde mir Freude bereiten, mit Ihnen gemeinsam Bilder zu malen. Kann man ohne Vorkenntnisse Bilder malen? Ja!

#### X2670 / Björn Hübert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 19.10. und So. 20.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 68,50 €  
Anmeldung bis: 7.10.  
+ 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.

#### X2700 / Sabine Große Kassel

Atelier Sabine Große, Brandastr. 10  
Fr. 6.9. / 17:00 - 21:00 Uhr  
Fr. 18.10. / 17:00 - 21:00 Uhr  
Fr. 15.11. / 17:00 - 21:00 Uhr  
Fr. 6.12. / 17:00 - 21:00 Uhr  
Fr. 17.1. / 17:00 - 21:00 Uhr  
5 Termine / 96 €  
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118.  
Anmeldung bis: 28.8.  
+ Material

#### X2701 / Sabine Große Kassel

Atelier Sabine Große, Brandastr. 10  
Sa. 7.9. / 10:00 - 14:00 Uhr  
Sa. 19.10. / 10:00 - 14:00 Uhr  
Sa. 16.11. / 10:00 - 14:00 Uhr  
Sa. 7.12. / 10:00 - 14:00 Uhr  
Sa. 18.1. / 10:00 - 14:00 Uhr  
5 Termine / 96 €  
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118.  
Anmeldung bis: 28.8.  
+ Material



### Fotoclub der vhs

- Fotoworkshop
  - Bildbesprechung
  - Fotospaziergänge
  - Digitalfotografie
  - Theorie und Praxis
  - Digitale Bildbearbeitung JPEG oder RAW-Format
  - Grundlagen Adobe Photoshop und RAW Converter
  - Photoshop Workflow
  - Portraitworkshop mit Blitztechniken
- ACHTUNG! Der 1. Abend findet am Dienstag, 3.9.2019 um 18:30 Uhr im Saal der Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19-21, statt.

#### X2702 / Ulrich Kütke Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 3.9. / 18:30 - 21:30 Uhr / 9 Termine / 76 €  
14-tägig  
+ Kosten für eigenes Material

### Ein Wochenende 5 Themen: Fotokurs digital

#### Wochenendseminar

Wir fotografieren, bearbeiten digital und besprechen diese Themen:  
Porträt, Landschaft, Architektur, Sport und Reportagen!  
Bitte Kameras mitbringen - egal welcher Art!

#### X2704 / Marion Geisler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Fr. 1.11. / 16:00 - 19:00 Uhr  
Sa. 2.11. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 3.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 79 €  
Anmeldung bis: 18.10.  
Materialkosten ca. 10 € nach Verbrauch an die Kursleitung

### Landschaftsfotografie im Reinhardswald und im Diemeltal

#### Lichtbildvortrag von Diethart Rindermann

Seit etlichen Jahren ist Diethart Rindermann für die vhs mit der Kamera in der "Grünen Nordspitze" des Landkreises Kassel unterwegs. Der Tierpark Sababurg, Bad Karlshafen, die historische Carlsbahn von Hümme an die Weser und nicht zuletzt das Diemeltal und die faszinierende Mittelgebirgslandschaft stellten die Fotografen dabei in den Fokus. Diethart Rindermann unternimmt eine kleine Bilderreise aus dem Schaffen seiner Fotografen und dem eigenen Fundus. Abschließend wird er zu aktuellen Projekten und Ausstellungen einladen.

#### Diethart Rindermann Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12, Saal  
So. 8.9. / 16:00 - 16:45 Uhr / gebührenfrei



## Blickwinkel Sylt

Ein fotografisches Portrait - Sylt 2020

### 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.

### X2710 / Sabine Große

#### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

9 Termine / 745 €

Vorbesprechung am 28.11.2019, 18:00 Uhr, im Atelier Sabine Große, Brandastr. 10, 34127 Kassel.

Anreisetag Sylt 14.3.2020 Abreisetag Sylt 21.3.2020.

Eine zusätzliche Nachbesprechung kann auf Teilnehmerwunsch in Kassel angeboten werden (Mai 2020).

Anmeldung bis: 24.1.

Unterkunft im Apartment, Einzelzimmer. VP. Eigene Anreise!

## Leben am Fluss - Leben an der Losse

### Foto-Ausstellung

Die Losse ist die Lebensader der Gemeinden im östlichen Landkreis Kassel: Von Hessisch-Lichtenau über Helsa, Kaufungen bis Bettenhausen. So wichtig sie früher für Handwerk und Gewerbe war, so prägend ist sie bis heute für das Stadt- und Landschaftsbild.

Geschichte und Gegenwart, das Leben der Menschen an und mit ihrem Heimatfluss wurden von einem Fotokurs mit Diethart Rindermann fotografisch erkundet, dokumentiert und künstlerisch gestaltet. Die Ausstellung präsentiert zum Abschluss des Projekts eine kleine Auswahl der "Lichtbilder" im Rathaus Kaufungen.

### X2712 / Diethart Rindermann Kaufungen-Oberkaufungen

Rathaus, Foyer (Eingang Niester Str.)  
gebührenfrei

Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten des Rathauses zugänglich:

Montag 8.30 bis 18.00 Uhr

Dienstag bis Donnerstag 08.30 bis 15.30 Uhr

Freitag 8.30 bis 12.00 Uhr

Ausstellungsdauer vom 13.9. bis 25.10.2019.

Kontakt zum Fotokursleiter Rindermann: 0177-8232022

## Fotografieren im Reinhardswald und im Tierpark Sababurg

### Wochenendseminar

Landschafts- und Tierfotografie im Reinhardswald und im Tierpark Sababurg stehen im Mittelpunkt: Es werden zwei Fotorundgänge angeboten, die der intensiven Motivsuche und der Erarbeitung guter fotografischer Ergebnisse dienen. An einem dritten Termin werden ausgewählte Fotos bearbeitet und für eine Präsentation (Fotoshow) aufbereitet.

Ein sicherer Umgang mit der eigenen Kamera (Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera) wird vorausgesetzt und bei den Fotorundgängen weiter vertieft.

### X2713 / Diethart Rindermann

#### Trendelburg

Heubodengalerie, Altes Tor 36

Sa. 12.10. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 13.10. / 10:00 - 16:00 Uhr

Sa. 26.10. / 11:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 65 € / zzgl. Eintritt Tierpark

Beratung durch die Kursleitung, Herrn Rindermann: 0177-8232022

Anmeldung bis: 30.9.

## Stille Idyllen

### Fotografische Notizen eines Spaziergängers

#### vhs-Ausstellung

Die Kamera als täglicher Begleiter, seit Jahr und Tag. Still wartete sie in der Aktentasche morgens früh, sie geht mit zur Abendrunde um das heimliche Dorf. Bei jedem Wetter und jedem Licht. Manchmal gibt es dann etwas zu sehen, und es wird mit der "Strahlenfalle" aufbewahrt. Diesen schönen Begriff prägten Amateurfotografen in den zwanziger Jahren für ihre Kameras. Dabei nannten sie sich Lichtbildner - beide Begriffe gefallen dem Spaziergänger ohne Ziel und Auftrag. Ausstellungsdauer bis zum 30. September 2019

### X2719 / Dr. Klaus-Peter Lorenz Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22

Fr. 23.8. / 8:30 - 18:00 Uhr / 31 Termine /

Ausstellungseröffnung am 23.8. um 13:00 Uhr /  
gebührenfrei

## Fotografie für junge Männer

### Ab 13 Jahren

#### 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 Bahnhofsbauarchitektur unter den Bedingungen künstlichen Lichtes gemacht. Am Samstag bleibt die kleine Gruppe im vhs-Haus Lohfelden und beschäftigt sich mit den Themen Porträt und gestalteten Fotoszenarien.

Dabei werden auch einfache Formen der Bildbe-



arbeitung einbezogen.

Der Tag wird abgeschlossen mit der gemeinsamen 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 finden. Auch eine abschließende Ausstellung im vhs-Haus ist möglich!

### X2720 / Diethart Rindermann

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Fr. 24.1. / 16:00 - 20:00 Uhr

Sa. 25.1. / 9:30 - 15:45 Uhr

2 Termine / 39 €

Beratung durch die Kursleitung, Herrn Rindermann: 0177-8232022.

Erster Treffpunkt ist zunächst der Raum 108 der vhs in der Wilhelmshöher Allee 19-21. (Tram Linien 1, 3; Parkplätze vorhanden).

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: 14.1.

## 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 Bearbeiten eigener Fotografien zu üben.

Der Schwerpunkt wird auf dem Grundverständnis des Funktionierens des Programmes Photoshop Elementars 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.

### X2723 / Maurice Quentin

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 21.9. / 10:00 - 16:45 Uhr / 28,50 €

EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Bitte eigenes Bildmaterial und einen USB-Stick zur Datensicherung mitbringen.

Anmeldung bis: 12.9.

### X2724 / Maurice Quentin

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 11.1. / 10:00 - 16:45 Uhr / 28,50 €

EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Bitte eigenes Bildmaterial und einen USB-Stick zur Datensicherung mitbringen.

Anmeldung bis: 19.12.



### Photoshop - ganz einfach! Für Fortgeschrittene

#### Tagesseminar

Der Aufbaukurs widmet sich der Erstellung von surrealen Collagen. Erstellt werden die Montagen mit dem Programm Photoshop Elements. Der Schwerpunkt wird auf dem Arbeiten mit "Ebenen" liegen. Der Kurs eignet sich für erfahrene PC Nutzer.

#### X2726 / Maurice Quentin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
So. 22.9. / 10:00 - 16:45 Uhr / 28,50 €  
EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Bitte eigenes Bildmaterial und einen USB-Stick zur Datensicherung mitbringen.  
Anmeldung bis: 12.9.

### Apple iPad kreativ nutzen

#### Multimedia Workshop für Bild, Ton und Video

#### Tagesseminar

Mit verschiedenen kostenfreien Apps werden wir uns mit den Themen Bild, Ton und Video beschäftigen. Im zweiten Teil planen wir gemeinsam einen kurzen Animationsfilm und setzen diesen inklusive Videoschnitt um. Falls die Zeit reicht, kann auch eigene Musik komponiert und eingebaut werden.

Bitte bringen Sie einen Stylus (oder kompatiblen Apple Pencil) und ein iPad mit folgenden Apps mit:

- Stop Motion Studio
- Adobe Photoshop Sketch (registriert)
- GarageBand
- iMovie

#### X2730 / Maurice Quentin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Sa. 18.1. / 10:00 - 16:00 Uhr / 44 €  
Anmeldung bis: 12.1.

Mit dieser einfachen Techniken können vielfältige Figuren und auch ganz freie Skulpturen hergestellt werden. Durch die schnelle Verarbeitungsweise kann im Zeitrahmen des Kurses eine Skulptur fertig gestellt werden. Zum Abschluss werden die Arbeiten farbenfroh bemalt 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.

#### X2754 / Kordula Klose Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34  
Fr. 20.9. und Sa. 21.9. / 12:00 - 19:00 Uhr / 77 €  
Anmeldung bis: 15.9.  
+ 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.

#### X2761 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mi. 18.9. / 9:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 90 €  
+ 20 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

#### X2762 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Mo. 16.9. / 15:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 90 €  
+ 20 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

#### X2763 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mo. 16.9. / 18:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 90 €  
+ 20 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

#### X2765 / Christine Ermer Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt, Magazinstr. 23  
Fr. 8.11. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 9.11. / 11:00 - 18:00 Uhr  
So. 10.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 89,50 €  
Anmeldung bis: 28.10.  
+ 15 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung

#### X2766 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Fr. 10.1. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 11.1. / 11:00 - 18:00 Uhr  
So. 12.1. / 10:00 - 17:00 Uhr / 89,50 €  
Anmeldung bis: 20.12.  
+ 15 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung

#### X2767 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Fr. 24.1. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 25.1. / 11:00 - 18:00 Uhr  
So. 26.1. / 10:00 - 17:00 Uhr / 89,50 €  
Anmeldung bis: 10.1.  
+ 15 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung

## Handwerkliche Techniken

### Nanas + Skinnies, Freie Arbeiten nach Niki de Saint Phalle

#### Skulpturen nach Arbeiten von Niki de Saint Phalle

#### Wochenendseminar

Inspiriert von den Nanas und Skinnies von Niki de Saint Phalle, werden dicke und dünne Figuren gebaut, die so üppig und farbenfroh wie ihre Vorbilder sein können, aber auch ganz den eigenen Vorstellungen entspringen können.

Ein Gerüst aus dickem Draht ist der Kern der Form, um den herum Füllmaterial und Gips aufgetragen wird. Die Skinnies werden in etwas vereinfachter Technik mit Draht, Gipsbinden und Gips hergestellt.





## 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, 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).

### X2770 / Ruth Lahrmann

Grundkurs

#### Kassel

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)  
Di. 10.9. / 18:00 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 81 € + ca. 30 € für Werkzeug-, Raumnutzung und Material nach Verbrauch an die Kursleitung

### X2772 / Ruth Lahrmann

Wochenendseminar

#### Kassel

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)  
Sa. 14.9. + So. 15.9. / 10:00 - 17:00 Uhr / 86 €  
Anmeldung bis: 9.9.  
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

### X2773 / Roland Strey

#### Ahnatal-Weimar

Atelier Roland Strey, Dörnbergstr. 26a  
Sa. 12.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 35,50 €  
Anmeldung bis: 2.10.  
+ ca. 15 € Kosten für Material und Werkzeugnutzung (nach Verbrauch).

## 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.

### X2780 / Kordula Klose

#### Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34  
Fr. 11.10. + Sa. 12.10. / 12:00 - 19:00 Uhr / 77 €  
Anmeldung bis: 6.10.  
+ 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.

### X2801 / Annika Putz

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Mi. 11.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 89 €  
Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten.  
Materialkosten werden je nach Verbrauch mit der Kursleiterin 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 stehen das Drehen im Mittelpunkt. An den darauffolgenden Einzelterminen werden die Stücke zunächst abgedreht und dann glasiert.

## X2804 / Uschi Vortisch Kassel

Freie Waldorfschule, Töpferwerkstatt, Brabanter Str. 47

Fr. 6.12. / 18:30 - 21:00 Uhr

Sa. 7.12. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 8.12. / 10:00 - 13:00 Uhr

Di. 10.12. / 19:00 - 21:30 Uhr

Di. 17.12. / 18:00 - 21:30 Uhr

5 Termine / 80 €

Anmeldung bis: 22.11.

Vor Ort zu zahlen:

Fertige Gefäße nach Gewicht: 3 €/Kilo



## 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

### X2817 / Kristian Marx

#### Hann. Münden

Iserberg 3

Fr. 13.12. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 14.12. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 15.12. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 111 €

Anmeldung bis: 2.12.

+ 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 Werkeln. Edelsteine zum Fassen bringt der Kursleiter mit.

#### X2818 / Anton Zahradnik Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 26.10. und So. 27.10. / 9:00 - 17:00 Uhr / 88 €

Anmeldung bis: 14.10.

Die Materialkosten (ca. 30 € Minimum) richten sich nach dem persönlichen Verbrauch und sind direkt mit dem Kursleiter abzurechnen.

#### X2819 / Anton Zahradnik Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 16.11. und So. 17.11. / 9:00 - 17:00 Uhr / 88 €

Anmeldung bis: 4.11.

Die Materialkosten (ca. 30 € Minimum) richten sich nach dem persönlichen Verbrauch und sind direkt mit dem Kursleiter abzurechnen.

### 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

#### X2824 / Kristian Marx, Iris Speck Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Fr. 17.1. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 18.1. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 19.1. / 10:00 - 16:30 Uhr  
3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 6.1.

+ 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)

#### X2825 / Kristian Marx, Iris Speck Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Fr. 18.10. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 19.10. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 20.10. / 10:00 - 16:30 Uhr  
3 Termine / 115 €

Anmeldung bis: 1.10.

+ 15 € Materialkosten an die Kursleitung

#### → Eltern-Kind-Schmieden Ferienkurs, siehe Seite 151

### 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 Feuerver-schweißen (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

#### X2826 / Kristian Marx, Iris Speck Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Fr. 8.11. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 9.11. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 10.11. / 10:00 - 16:30 Uhr  
3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 28.10.

+ 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.derdamastschmied.de](http://www.derdamastschmied.de)

#### X2831 / Burkhard B. Wittig Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Sa. 16.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 4.11.

+ 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 Akkuschrauber und (falls vorhanden) Falzbein und Schneideschiene.

weitere Informationen: [www.thomas-weil-buchbinden.de](http://www.thomas-weil-buchbinden.de)

#### X2832 / Thomas Weil Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Do. 10.10. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Fr. 11.10. / 15:00 - 20:30 Uhr  
Sa. 12.10. / 9:30 - 18:30 Uhr  
3 Termine / 100 €

Anmeldung bis: 23.9.

+ ca. 37 € Material- und Werkzeugkosten direkt an den Kursleiter



## 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.

### X2840 / Gisela Völkel, Dipl. Sogetsu-Lehrerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Do. 12.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 49 €  
+ ca. 5 € Materialkosten pro Abend



## Textiles Gestalten

### Woll-Lust - Filzen!

#### Grund- und Aufbaukurs

#### Tagesseminar

Lassen Sie sich verführen, reizvolle Filzobjekte herzustellen. Sie verbinden den Charme eines archaischen, Wärme und Weichheit ausstrahlenden Materials mit den Möglichkeiten moderner Gestaltung. Anhand kleiner Objekte erlernen Sie Filztechniken zur Herstellung flächiger und dreidimensionaler Filze. So entstehen mit Hilfe von warmem Wasser und Seife z.B. Blüten, Schmuck, Tischsets, Handyhüllen und Hohlkörper.

Bitte mitbringen: Stück Kernseife oder Olivenseife, zwei alte Handtücher, kleine Schüssel, Schere.

### X2852 / Michaela Triftshäuser Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
So. 3.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 38 €  
Anmeldung bis: 21.10.  
+ Materialkosten an Kursleitung je nach Verbrauch

### Weihnachtsfilzerei

#### Tagesseminar

Jedes Jahr zur Winterszeit ist der Weihnachtsmann in seiner Filzwerkstatt eifrig zu Gange. Dann stellt er aus farbiger gekämmter Schafwolle allerlei entzückende Dinge zum Verschenken, Schmücken, Wärmen und Spielen her: Bunte Bälle, warme Stulpen, schicken Schmuck, unzerbrechliche Weihnachtskugeln, zarte Wollengel und vieles mehr. Lehrlinge werden offenherzig aufgenommen und in die Geheimnisse der Nassfilztechnik eingeführt. Bitte mitbringen: Stück Kernseife oder Olivenseife, zwei alte Handtücher, kleine Schüssel, Schere.

### X2855 / Michaela Triftshäuser Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
So. 1.12. / 10:00 - 16:00 Uhr / 38 €  
Anmeldung bis: 18.11.  
+ Materialkosten an Kursleitung je nach Verbrauch

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.

### X2863 / Dagmar Stöcker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 31.10. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung zu Technik und Material)  
Sa. 9.11. + So. 10.11. / 10:00 - 16:00 Uhr  
3 Termine / 76 €  
Anmeldung bis: 25.10.  
+ Kosten für eigenes Material

### Licht und Schatten

#### Patchworktechniken

#### Wochenendseminar

Zaubern Sie optische Tiefe in Quilts und experimentieren mit Lichteinfall und Schatten. Lassen Sie sich bei der Vorbesprechung unverbindlich inspirieren und freuen sich anschließend über Ihr effektvolles Ergebnis. Geeignet für Ungeübte aber auch für Fortgeschrittene.

### X2865 / Dagmar Stöcker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 14.11. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung zu Technik und Material)  
Sa. 16.11. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 17.11. / 10:00 - 18:00 Uhr  
3 Termine / 76 €  
Anmeldung bis: 8.11.  
+ Kosten für eigenes Material

### Patchwork: Faszination Dreiecke

Genähte Dreiecke in unterschiedlichen Winkeln und Größen bieten ein breites Spektrum an Möglichkeiten und Techniken. Sie können in vielfältiger Art und Weise arrangiert werden. Durch das Spielen mit Farbkombinationen und Kontrasten entstehen immer neue Ansichten. In modernen oder traditionellen Mustern können unter Anleitung Deko- und Gebrauchsobjekte wie z.B. Decken, Kissen, Taschen usw. gearbeitet werden.

### X2866 / Britta Kohlhaase Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ),  
Theodor-Heuss-Str. 15  
Di. 5.11. / 8:45 - 10:45 Uhr / 5 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 25.10.  
+ Kosten für eigenes Material



### Thementag: Rosen aus Herbstblättern!

Herbstlaub in den wunderschönen Farben wird mit einer leicht zu erlernenden Technik zu eleganten "Herbstrosen" geformt. So kann etwas Schönes in die graue Jahreszeit hinübergerettet werden.

#### X2867 / Hind Salti Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Fr. 18.10. / 16:00 - 18:00 Uhr / 10 €  
Anmeldung bis: 7.10.  
+ Kosten für Material je nach Verbrauch

## 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.

#### X2901 / Christina Geyer Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147  
Di. 10.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 108 €  
+ Kosten für eigenes Material

#### X2903 / Christina Geyer Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147  
Mi. 11.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 108 €  
+ 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.

#### X2906 / Elna Wijnbelt-Krause Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 111  
Fr. 13.9. / 17:00 - 19:00 Uhr / 6 Termine / 49 €  
Bitte eigene Wolle bitte mitbringen - die Kursleiterin berät gern: 05672-2716 AB  
Anmeldung bis: 13.9.

### Hardanger Stickerei

Diese norwegische Stickkunst ist leicht zu erlernen. Gestickt werden Decken, Schleifen, Gardinen, Kissen, Blusen u.a.

#### X2907 / Hannelore Rudolph Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Mi. 11.9. / 19:15 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 52 €  
Vorbesprechung am ersten Kursabend von 19:15 - 20:00 Uhr  
+ Material

#### X2908 / Hannelore Rudolph Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013  
Di. 17.9. / 19:15 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 52 €  
Vorbesprechung am ersten Kursabend von 19:15 - 20:00 Uhr  
+ Material

### Klöppeln - Alte Handwerkskunst beleben

#### Grundkurs

Nicht nur Spitzen für Decken klöppeln, sondern mit den erlernten Grundschnitten mal etwas anderes fertigen, wie z. B. Schmuck, Bilder, Windspiele, Tischbänder und noch vieles mehr. Auch das Arbeiten mit anderen Garnen (außer Leinen), z. B. aus Metall und Seide, macht das Klöppeln interessant.

#### X2909 / Heidi Tkacz Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum  
Mo. 14.10. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 56 €  
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418  
Anmeldung bis: 4.10.  
+ Material

#### X2910 / Heidi Tkacz Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum  
Mi. 23.10. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 56 €  
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418  
Anmeldung bis: 11.10.  
+ 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.naemaschinen-ernst.de  
Tel. 0561 811821  
Rothwestener Str. 13  
34233 Fulda-Datal-Simmershs.







## Nähen / Mode / Stilberatung

### Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen bei einem Vorgespräch, bei dem Wünsche nach individuellen Schneiderarbeiten aufgenommen und auch die Materialbesorgung besprochen werden:

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit es gelingt.

#### X2947 / Julia Eckl

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 7.9. / 9:30 - 14:00 Uhr / 3 Termine / 65 €

Vorbesprechung: Sa. 31.8. / 10:00 - 11:00 Uhr

Anmeldung bis: 31.8.

+ Materialkosten

#### X2948 / Julia Eckl

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 1.2. / 9:30 - 14:00 Uhr / 3 Termine / 65 €

Vorbesprechung: Sa. 25.1. / 14:15 - 15:15 Uhr

Anmeldung bis: 31.8.

+ Materialkosten

#### X2949 / Julia Eckl

##### Bad Emstal-Sand

Rathaus, Sitzungszimmer "Alte Post"

Di. 14.1. / 18:30 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 65 €

Vorbesprechung: Di. 7.1. / 18:30 - 19:30 Uhr

Anmeldung bis: 7.1.

+ Materialkosten

### Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Schneidern macht Spaß und bietet die Möglichkeit, eigene Ideen zu verwirklichen.

Ob Kleidung für Erwachsene und Kinder, Anfängerinnen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, damit es gelingt.

Der erste Tag dient der Einführung und Vorbesprechung des zu nähenden Projektes. Zum nachfolgenden Kurs bringen Sie bitte eine Nähmaschine und das entsprechende Material mit. Bücher und Hefte für Erwachsene und Kinder werden am ersten Kurstag von der Kursleiterin zur Anschauung vorgelegt.

#### X2950 / Monika Todtenbier

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Mo. 9.9. / 14:00 - 16:10 Uhr / 8 Termine / 73 €

+ 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 Vorbesprechung findet am ersten Termin statt. Bitte erst danach Material einkaufen.

#### X2951 / Dagmar Engelbrecht-Eggers

##### Hofgeismar-Hümmе

Generationenhaus Bahnhof Hümmе,

Tiefenweg 12, Raum 3

Mi. 11.9. / 19:00 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 73 €

Anmeldung bis: 7.9.

+ Materialkosten

#### X2952 / Dagmar Engelbrecht-Eggers

##### Hofgeismar-Hümmе

Generationenhaus Bahnhof Hümmе,

Tiefenweg 12, Raum 3

Mi. 20.11. / 19:00 - 21:15 Uhr / 5 Termine / 46 €

Anmeldung bis: 13.11.

+ 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. Der erste Tag dient der Einführung und Vorbesprechung des zu nähenden Projektes. Zum nachfolgenden Kurs bringen Sie bitte eine Nähmaschine und das entsprechende Material mit.

#### X2953 / Heide Schimmelpfeng

##### Calden-Ehrsten

Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33

Mi. 11.9. / 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 eine Nähmaschine und das entsprechende Material mit. Modezeitschriften für Erwachsene und Kinder werden am ersten Kurstag zur Anschauung vorgelegt.

#### X2954 / Monika Todtenbier

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Do. 12.9. / 17:00 - 19:35 Uhr / 8 Termine / 73 €

Anmeldung bis: 11.9.

+ 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.

#### X2955 / Monika Ramus

##### Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1

Mi. 11.9. / 19:00 - 21:15 Uhr / 7 Termine / 57 €

Anmeldung bis: 4.9.

+ Material



### Nähwerkstatt 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.

#### X2956 / Martina Petersen Griebenstein

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3  
Do. 19.9. / 18:30 - 20:45 Uhr / 9 Termine / 82 €  
Anmeldung bis: 10.9.  
+ 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.

Der erste Tag dient der Einführung und Vorbesprechung des zu nähenden Projektes. Zum nachfolgenden Kurs bringen Sie bitte eine Nähmaschine und das entsprechende Material mit.

#### X2957 / Monika Todtenbier Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mo. 9.9. / 17:30 - 19:00 Uhr  
Sa. 14.9. / 9:00 - 18:00 Uhr  
2 Termine / 38 €  
Vorbesprechung am 9.9., um 17:30 Uhr  
+ Material

### Nähen rund um Weihnachten

In diesem Kurs können schnelle und einfache Projekte wie z.B. Weihnachtsdeko oder auch kleine Geschenke angefertigt werden. Die verschiedenen Angebote werden von der Kursleitung vorgestellt, aber es können auch eigene Wünsche berücksichtigt werden.

#### X2960 / Britta Kohlhaase Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ),  
Theodor-Heuss-Str. 15  
Di. 5.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 25.10.  
+ Kosten für eigenes Material

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 berate ich Sie auch bei der Modell- und Materialwahl. Ich gebe zu Beginn eine kleine Einführung in Schnitttechnik. Zum 1. Termin noch keine Nähmaschine mitbringen.



#### X2963 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mo. 14.10. / 17:45 - 19:45 Uhr / 8 Termine / 84 €  
Anmeldung bis: 4.10.  
+ 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 rationellen Nähen vermittelt. Infos für Modellwahl und Stoffkauf am Vorbesprechungstermin.

#### X2968 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 17.10. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung zu Schnitten und Material im Vorraum des Fotolabors)  
Sa. 26.10. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 27.10. / 10:00 - 16:00 Uhr  
3 Termine / 69 €  
Anmeldung bis: 11.10.  
+ Kosten für eigenes Material



Stoffe +  
Kurzwaren

-10%\*

bis 31.12.2019

\* nicht kombinierbar



50 Jahre  
STOFFHAUS  
am Kö  
2019 1969



24h  
shop-online

alfatex.de

Ideen leben

Code: Hobby2/19

Kölnische Str. 4-6  
34117 Kassel  
Tel.: 0561 10990-0



## 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.

#### **X2970 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 11.9. / 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.

#### **X2971 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 23.10. / 19:30 - 20:30 Uhr (Infotermin:  
Schnitt- und Materialberatung)  
Sa. 2.11. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 3.11. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 69 €  
Anmeldung bis: 14.10.  
+ Kosten für eigenes Material

#### **X2973 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 20.11. / 19:30 - 20:30 Uhr (Infotermin:  
Schnitt- und Materialberatung)  
Sa. 30.11. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 1.12. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 69 €  
Anmeldung bis: 11.11.  
+ Kosten für eigenes Material

#### **X2974 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mo. 20.1. / 18:00 - 19:00 Uhr (Infotermin:  
Schnitt- und Materialberatung)  
Sa. 25.1. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 26.1. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 69 €  
Anmeldung bis: 13.1.  
+ Kosten für eigenes Material

## Babykleidung nähen!

### Wochenendseminar

Steht bald eine Geburt an oder ist das Baby aus seinen Sachen herausgewachsen? Hier lernen Sie, wie leicht es ist, ein neues Höschen oder Kleidchen zu nähen - und ein Beaniemützchen dazu. An solchen Modellen ist auch der Umgang mit der Nähmaschine für Ungeübte schnell erlernbar, ebenso das Erstellen von Schnittmustern und deren Übertragung auf den Stoff. Nun noch ein paar Kniffe und Tricks von mir, dem alten Hasen, der schon seit über 40 Jahren näht, und fertig sind die tollen modischen Babysachen. Der erste Termin ist zur Vorbesprechung nötig. Welche Stoffe braucht man? Und wieviel? Bitte vorher keine Stoffe einkaufen. Falls möglich, bitte ab Samstag die eigene Nähmaschine mitbringen.

#### **X2975 / Beate Keil Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 17.10. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung zu Schnitten und Material in Werkraum 2)  
Sa. 19.10. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 20.10. / 10:00 - 16:00 Uhr  
3 Termine / 18 €  
Anmeldung bis: 7.10.  
+ Kosten für eigenes Material

## Lust am Nähen

### Für Anfänger und Näherfahrene

Lust zum Nähen für alle, die mit dem Nähen anfangen wollen oder bereits Erfahrungen haben. In kleiner Gruppe inspirieren sich die Teilnehmenden gegenseitig und der Austausch fällt leicht.

#### **X2976 / Monika Ramus Habichtswald-Ehlen**

Atelier Ramus, Neckarweg 5  
Mo. 14.10. / 19:00 - 21:15 Uhr / 4 Termine / 36,50 €  
Anmeldung bis: 27.9.  
+ Material

#### **X2978 / Monika Ramus Habichtswald-Ehlen**

Atelier Ramus, Neckarweg 5  
Sa. 26.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 24,50 €  
Anmeldung bis: 15.10.  
+ Material

#### **X2979 / Monika Ramus Habichtswald-Ehlen**

Atelier Ramus, Neckarweg 5  
Mi. 13.11. / 19:00 - 21:15 Uhr / 4 Termine / 36,50 €  
Anmeldung bis: 5.11.  
+ 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 diese unter kundiger Anleitung auch selbst Hand anlegen, um den Ablauf für sich selbst zu festigen und es zuhause so umsetzen zu können.

#### **X2982 / Nicole Berg Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 28.9. / 10:00 - 14:00 Uhr / 29 €  
Anmeldung bis: 17.9.  
Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkpinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen. Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

#### **X2983 / Nicole Berg Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 19.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 29 €  
Anmeldung bis: 2.10.  
Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkpinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen. Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

#### **X2985 / Nicole Berg Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
So. 27.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 29 €  
Neuer Termin: 30.3.19  
Anmeldung bis: 15.10.  
Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkpinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen. Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

#### **X2986 / Nicole Berg Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Sa. 23.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 29 €  
Anmeldung bis: 12.11.  
Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkpinsel 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 Modefarben konfrontiert. Um aus dieser Vielzahl von Möglichkeiten die richtige Wahl zu treffen, ist es hilfreich zu wissen, welche Farben, Muster und Schnitte einem wirklich stehen. 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".

#### **X2990 / Suhela Gunkel**

##### **Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 23.11. / 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: 12.11.

Auf Wunsch Farbpass, 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.

#### **X2991 / Suhela Gunkel**

##### **Vellmar-Niedervellmar**

Ev. Adventskirche, Kirchweg 24  
Sa. 16.11. / 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: 5.11.

Auf Wunsch Farbpass, 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 Farbpass 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!

#### **X2992 / Svenja Stephan**

##### **Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Sa. 28.9. / 9:30 - 15:30 Uhr / 32,50 €

Anmeldung bis: 17.9.

Kosten für Farbpass 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 legen die Teilnehmenden selbst Grundierung, Lidschatten und Lippenstift perfekt auf. Das Staunen ist immer groß darüber, welche positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann.

Die Teilnehmerinnen erstellen selbst ein Tages- und ein Abend- Make up.

#### **X2993 / Svenja Stephan**

##### **Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Sa. 26.10. / 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: 15.10.

+ 5,00 EUR Schminkmaterial, vor Ort zu zahlen.

#### **X2994 / Svenja Stephan**

##### **Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Sa. 23.11. / 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: 12.11.

+ 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".

#### **X2998 / Monika Wendrich**

##### **Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Sa. 19.10. / 10:00 - 18:00 Uhr / 61 €

Anmeldung bis: 2.10.

Auf Wunsch Farbpass, 50 EUR vor Ort zu zahlen

#### **X2999 / Monika Wendrich**

##### **Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 2.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 61 €

Anmeldung bis: 22.10.

Auf Wunsch Farbpass, 50 EUR vor Ort zu zahlen



# Gesundheit



## Aktiv, entspannt und gut informiert - ein Leben lang!

In jeder Lebensphase spielt Gesundheit eine herausragende Rolle für die individuelle Lebensqualität. Wir gehen dabei von einem ganzheitlichen Gesundheitsbegriff aus, der Gesundheit als Ergebnis eines dynamischen, lebenslangen Prozesses sieht und dabei körperliche, geistige und soziale Erfahrungen umfasst. Dabei ist Wissen um Gesundheit und Krankheit ebenso wichtig wie zu lernen, was hinter der Vielzahl einzelner Methoden, Techniken und Übungswege aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturkreisen steckt. Wir möchten Ihnen diese Vielfalt in unseren Kursen vorstellen, sodass Sie sich selbst eine Meinung bilden können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erfahren Sie zum Beispiel, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv und kraftvoll spüren und sich ausgewogen ernähren können. All das kann Ihre psychischen und physischen Ressourcen nachhaltig stärken und Sie fit für Alltag und Beruf halten.

Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft. Sie lernen handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte, wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens. Damit Sie dauerhaft von den Übungen und Methoden profitieren, empfehlen wir, das im Kurs Gelernte auch zuhause zu üben.

Unsere Angebote sind Orientierungshilfen, damit Sie das Passende für sich finden können. Eine notwendige ärztliche Betreuung und Beratung können sie keinesfalls ersetzen.

## Ansprechpartner/-innen

---

**Forum für Gesundheit | Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung | Alternative Methoden rund um die Gesundheit | Gesundheit Online | Entspannung und Körpererfahrung**

Achim Rache  
Tel. 0561 1003-1685 | [achim-rache@landkreiskassel.de](mailto:achim-rache@landkreiskassel.de)

André Tentrop  
Tel. 0561 1003-1694 | [andre-tentrop@landkreiskassel.de](mailto:andre-tentrop@landkreiskassel.de)

---

**Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung | Alternative Methoden rund um die Gesundheit | Entspannung und Körpererfahrung | Gymnastik | Fitness | Aquafitness und Schwimmen | Sport | Ernährung**

Susanne Ebberts  
Tel. 0561 1003-3190 | [susanne-ebbers@landkreiskassel.de](mailto:susanne-ebbers@landkreiskassel.de)

Thomas Günther  
Tel. 0561 1003-3191 | [thomas-guenther@landkreiskassel.de](mailto:thomas-guenther@landkreiskassel.de)

---

**Gymnastik | Fitness | Aquafitness und Schwimmen | Sport | Ernährung**

Helgard Hesse  
Tel. 0561 1003-1688 | [helgard-hesse@landkreiskassel.de](mailto:helgard-hesse@landkreiskassel.de)

---

**Selbstständig und kompetent im Alter**

Elfriede Schäth  
Tel. 0561 1003-3193 | [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de)



### Forum für Gesundheit

Diese Vortragsreihe gibt Einblicke in unterschiedliche Aspekte und Methoden der Gesundheitsvorsorge und Lebensführung und regt zur kritischen Reflexion an. Die Themen können in einem anschließenden Gespräch, viele aber auch in einem Tages- oder Wochenendseminar vertieft werden.



### Rente - und dann?

#### Vortrag

Wenn das Rentenalter weit weg ist, sind unsere Fantasien besonders farbig und bunt. Rückt der Tag X näher, trüben graue Töne die Farbenpracht unserer Vorstellungen. Plötzlich ist da die bange Ahnung, dass doch nicht so bunt werden könnte, was nach dem Berufsleben kommt. Vieles spricht dafür, sich zeitig damit zu beschäftigen, wie wir die Zeit nach dem Eintritt in das Rentenalter gestalten. Coaching ist eine sehr gute Möglichkeit, um sich mit dem Thema zu beschäftigen.

**Peter Henniges**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 26.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

→ **Siehe Kurs X3035, Seite 67**

### 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.

### Muskelschwäche, Muskelschwund - wie lebt es sich damit?

#### Vortrag

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 3.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

### 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? Was sind nützliche Haltungen und was ist hilfreich zu lernen, um sein inneres Erleben und damit den Umgang mit diesem Naturell gut gestalten zu können?

**Matthias Gaenger, Coach**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 14.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 €

→ „Hochsensibilität erkennen und damit leben“, siehe Kurs W3032, Seite 66

### Schlaganfall - Ursachen, Folgen und Therapie

#### Vortrag

Die Ärztin Sabine Leutiger-Vogel referiert über Ursachen, Folgen und Therapie des Schlaganfalls. Im Anschluss gibt es für die Teilnehmenden noch genügend Zeit, individuelle Fragen zu stellen.

In Kooperation mit dem Generationenhaus Bahnhof Hümme e. V.

**Sabine Leutiger-Vogel**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12  
Do. 24.10. / 15:30 - 16:15 Uhr / kostenfrei

### Ich wünschte, ich wäre tot!

#### Vortrag

Suizidgedanken, Suizidabsichten - wie ernst sind sie zu nehmen? Was steckt dahinter?

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 15.10. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

### Medizin extra für mich? Reale Chancen?

#### Vortrag

Welche Möglichkeiten bringt genetische Diagnostik und davon abgeleitete Therapien?

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 19.11. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

### 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 19.3.2020 vorbereitet.

**X3004 / Thomas Wiebke, Heilpraktiker Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mo. 28.10. / 20:00 - 21:30 Uhr oder alternativ  
Mi. 19.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / Eintritt frei

→ „Heilpraktiker/in Psychotherapie“  
siehe Kurs Y3050, Seite 68

### 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, Kleiner Saal  
Di. 5.11. / 19:30 - 21:30 Uhr / 5 €

→ **Selbstbewusst und selbstsicher**  
siehe Kurs X3020, Seite 63



## 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.

### Vortragsreihe: Gesund leben

*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 einmal im Monat, immer donnerstags - außer in den Sommermonaten und in der Weihnachtszeit - statt.

Im anschließenden Gespräch können die Themen vertieft und individuelle Fragen gestellt werden.

### Einblick in die Behandlungsmethoden der Yoga-Therapie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

*Vortrag*

Die Yoga-Therapie ist eine ganzheitliche Therapieform, die so alt ist, wie das Yoga selbst. Es handelt sich hierbei um das gezielte Einsetzen von Yogaübungen zur Rehabilitation, Prävention und begleitend während einer Erkrankung oder zur Behandlung von Beschwerden. Der Vortrag informiert über die Behandlungsmethoden der Yoga-Therapie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und zeigt mit ganz einfachen Yogaübungen, wie Sie im Alltag zur Erhaltung der Herzgesundheit beitragen können.

**Iris Wagner  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Do. 26.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

### 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. 24.10. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

### Ernährung im Alter

*Vortrag*

Mit zunehmendem Alter sinkt der Energiebedarf, die erforderliche Zufuhr an Vitaminen und Nährstoffen bleibt jedoch oft gleich oder ist sogar erhöht. Auf Fragen, welche Lebensmittel sowie Getränke in dieser Lebensphase z.B. besonders gesundheitsförderlich sind und wie eine altersbedingte Mangelernährung vermieden werden kann, wird eingegangen. Darüber hinaus wird Thema sein, welches Essen dazu beitragen kann, Gedächtnis und Konzentration zu unterstützen. Praktische Tipps für den Alltag runden den Vortrag ab.

**Dörte Petersen, Gesundheits-/  
Ernährungsberaterin (TCM)  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Do. 5.12. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

### 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, gleichberechtigt 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.

**X3020 / Angela Osius, Heilpraktikerin/  
Psychoth./Dipl. Supervisorin  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.26

Sa. 16.11. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 17.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 66 €

Anmeldung bis: 1.11.

→ **Siehe Vortrag: Endlich „Ich-sein“  
Seite 62**



### Brücken ins Leben

#### Themenwochen Suizid in Kassel

Veranstaltungsreihe 15.10. - 10.11.19

Eine Kooperation von Telefonseelsorge Nordhessen, KISS, Universität Kassel, Gesundheitsamt Region Kassel, Diakonisches Werk, Kath. Ehe- Familien- und Lebensberatungsstelle und vhs Region Kassel.

Jährlich sterben ca. 10.000 Menschen in Deutschland durch Suizid. Die Zahl der Suizidversuche wird auf das 10 bis 20fache geschätzt. Suizid ist in unserer Gesellschaft jedoch immer noch ein Thema, über das kaum gesprochen wird.

Die Veranstaltungsreihe will über das Tabuthema Suizid informieren und für die Auswirkungen sensibilisieren: durch Vorträge und Diskussionen, durch die AGUS Wanderausstellung „Gegen die Mauer des Schweigens“ und durch eine Gedenkveranstaltung für Menschen, die durch Suizid verstorben sind.

Weitere Informationen unter [www.telefonseelsorge-nordhessen.de](http://www.telefonseelsorge-nordhessen.de)

15.10.2019

#### Gesundheit im Gespräch (GiG)

##### „Ich wünschte, ich wäre tot!“

Suizidgedanken, Suizidabsichten- wie ernst sind sie zu nehmen? Was steckt dahinter?

Podiumsdiskussion

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, 18.30-20 Uhr  
Eintritt frei!

22.10.2019

#### Ausstellungseröffnung

##### AGUS Wanderausstellung „Suizid - keine Trauer wie jede andere. Gegen die Mauer des Schweigens.“

Ausstellungsdauer: 22.10. - 10.11.2019  
Kreishaus/vhs, Wilhelmshöher Allee 21, Foyer, 18.00 Uhr  
Eintritt frei!

24.10.2019

#### Die Geschichte meines Suizids und wie ich das Leben wieder fand

Vortrag und Diskussion  
Viktor Staudt, Prof. Dr. Reinhard Lindner  
Universität Kassel, Gießhaus, Mönchebergstr. 5, 19.00 Uhr  
Eintritt frei!

29.10.2019

#### „Wenn ich nur wüsste, was du brauchst?“

Hilfestellungen im Umgang mit Menschen in erschwerter Trauer.  
Vortrag und Gespräch  
Freya von Stülpnagel  
Kreishaus/vhs, Wilhelmshöher Allee 21, Großer Sitzungssaal, 19.00 Uhr  
Eintritt frei!

10.11.2019

#### Gemeinsames Gedenken an durch Suizid verstorbene Menschen

Ingrid Ruhrmann-Brandt und Team  
Ev. Bildungsstätte, Katharina-von-Bora-Haus, Hupfeldstr. 21, 34121 Kassel, Kirchraum, 16.00 Uhr  
Eintritt frei!

### Soziale Kompetenz - Selbstsicherheit

#### Wochenendseminar

Ihre soziale Kompetenz unterstützt Sie dabei, tragfähige Beziehungen aufzubauen, aufrechtzuerhalten und weiterzuentwickeln. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit Ihre sozialen Kompetenzen und auch Ihre Schwächen zu erkennen und so zu entwickeln, dass Sie mit anderen konstruktiv und authentisch umgehen und - wenn nötig - selbstbewusst Position beziehen können. Sie stärken Ihre Selbstsicherheit und die Fähigkeit, im Gespräch Sympathie zu gewinnen und überzeugend zu sein ebenso, wie auch unangenehme Dinge anzusprechen und zu klären.

#### X3021 / Jörg Ritter, Kommunikations-trainer/Systemischer Coach Kassel

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

Sa. 2.11. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 3.11. / 10:00 - 15:00 Uhr / 60 €

Anmeldung bis: 11.10.

### Authentisch und wirkungsvoll kommunizieren

#### Wochenendseminar

Dieses Seminar ermöglicht Ihnen, besser zu verstehen, was Ihr Gegenüber wirklich will und was Sie selbst wirklich wollen. Ihre Gesprächsführung wird stärker und klarer in der Wahrnehmung von außen sowie stärkend und konstruktiv nach innen. Sie erlangen mehr Klarheit über Ihren persönlichen Kommunikationsstil, Ihre eigenen Verhaltensmotive und Reaktionsmuster. Auf dieser Grundlage können Sie neue Handlungsalternativen entwickeln. Wenn Sie verstehen auf welchen Ebenen Kommunikation stattfindet und welche Interventionen helfen, den Fluss im Gespräch zu erleichtern, ist es für Sie und Ihr Gegenüber angenehm und leicht sich gut zu verständigen.

#### X3022 / Jörg Ritter, Kommunikations-trainer/Systemischer Coach Kassel

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

Sa. 19.10. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 20.10. / 10:00 - 15:00 Uhr / 60 €

Anmeldung bis: 5.10.

### Visitenkarte Stimme

#### Die Stimme als Ausdruck Ihrer Persönlichkeit

#### Wochenendseminar

"Rede, damit ich Dich sehe." sagte schon Sokrates. Emotionen und Denkmuster sowie Körperhaltung beeinflussen unsere Stimme. Und unsere Stimme beeinflusst wiederum Menschen, mit dem wir zu tun haben.

Ziel ist, sich von einengenden und behindernden Strukturen zu lösen und die eigene Stimme neu zu entdecken. Körperhaltung und Stimmge-







brauch ändern sich oft schon von alleine, wenn alte Glaubenssätze wie z.B. "Ich kann nicht singen.", "Ich hatte schon immer eine kratzige Stimme." oder "Ich will mich nicht aufdrängen." etc. gelöst werden. Sie lernen einfache Werkzeuge kennen, die leicht und effektiv im Alltag und in herausfordernden Situationen angewandt werden können.

**X3023 / Angelika Schumann  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Sa. 26.10. / 14:00 - 18:00 Uhr  
So. 27.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 11.10.

→ **Siehe auch „Stimmtraining“, Kurs X2220, Seite 33**



**Mentaltraining**

*Ziele erreichen mit der Kraft der Gedanken*

*Wochenendseminar*

In diesem Seminar lernen Sie eine Vielzahl von Denkweisen und Methoden kennen, die in der heutigen Psychologie und Therapie als anerkannte Wege zur Entfaltung des menschlichen Potentials gelten. Es geht um die Schulung des Geistes. Das bedeutet, sich seiner Gedankeninhalte bewusst zu werden, innere Überzeugungen zu überprüfen sowie seine Geisteshaltung neu auszurichten, um das zu erreichen, was man wirklich will. Ziel ist, "König/-in und nicht Sklave/-in" seiner Gedanken und Impulse zu sein. Dazu beschäftigen wir uns in diesem Seminar intensiv u.a. mit diesen Fragen:

Was denke ich und wohin führt mein Denken? Ist dieses Denken für mich und meine Umwelt förderlich? Was will ich wirklich? Wie kann ich das erreichen, was ich wirklich will? Den Antworten auf diese Fragen können Sie auf kreative und spielerische Weise mit sehr effektiven Methoden und Übungen auf die Spur kommen.

**X3024 / Andreas Eckert  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Sa. 26.10. / 10:00 - 16:30 Uhr / 33 €  
Anmeldung bis: 11.10.

**"I have a dream"**

*Auf dem Weg zu meinen Wünschen/Zielen*

*Wochenendseminar*

"I have a dream" - wohl kaum ein Zitat wird auch heute noch so oft verwendet, wenn es darum geht, eine Vision zum Leben zu erwecken, wie die von Martin Luther King in seiner Rede am 28. August 1963 in Washington. "Ich habe einen Traum" - das gilt auch heute für viele Menschen. Haben auch Sie eine Vision, ein Ziel, oder einen Wunsch? Träume und Visionen weisen uns den Weg für uns selbst und für andere, wie das Beispiel von Martin Luther King zeigt. Was bei der Realisierung von Visionen und Wünschen zählt ist unsere Persönlichkeit und die Bereitschaft, an unseren Zielen und an sich selbst und seiner persönlichen Weiterentwicklung zu arbeiten. Mit unterschiedlichen Methoden werden wir uns im Seminar unseren Träumen und Visionen nähern und Möglichkeiten ausloten und gemeinsam Ideen entwickeln, diese zu realisieren. Dabei kommen u.a. diese Methoden kommen zum Einsatz: Impulsvorträge (Lebensgeschichten/Beispiele), Übung zum Kennenlernen (Paarinterview), Einzelarbeit (Meine Träume und Visionen) und Gruppenarbeit (Jeder Weg beginnt mit dem 1. Schritt), Abschlussfeedback.

**X3025 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Sa. 16.11. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 17.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 72 €  
Anmeldung bis: 1.11.

**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.

**X3026 / Ellen Thiele, Heilpraktikerin,  
Coach**

**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 19.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 42 €  
Anmeldung bis: 7.10.

**X3027 / Ellen Thiele, Heilpraktikerin,  
Coach  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Sa. 9.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 42 €  
Anmeldung bis: 28.10.

**Charmantes Miteinander in  
L - XXL**

*Tagesseminar*

Ab Kleidergröße L fängt das Leben an schwerer zu werden!? Denken Sie vielleicht auch Sport ist Mord? Und überhaupt wollen Sie Ihr Leben ohne Diät genießen? Wie können Sie dazu beitragen, sich mehr anzunehmen, auch wenn der Spiegel etwas anderes sagt? Auf Fragen wie diese, wird im Seminar nach Antworten gesucht. Das Seminar ist für Menschen gedacht, die die Kleidergröße L - XXL tragen und mithilfe von Atem- und Wahrnehmungsübungen sowie Übungen zur Selbstreflexion auf positive Veränderungen Lust haben. Bitte kommen Sie in warmer bequemer Kleidung und bringen Sie Schreibutensilien und etwas zum Naschen mit.

**X3028 / Christiane Griese  
Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
So. 27.10. / 10:30 - 16:30 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 14.10.

**"Wie man es mühelos schafft,  
sich das Leben (nicht) schwerer  
als nötig zu machen!"**

*Eine humorvolle Einführung in die Psychologie mit praktischen Tipps für den Alltag*

*Tagesseminar*

Wie wir uns am besten selber schaden können, weiß die Psychologie: Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein falscher Blick auf uns und unser Leben sorgen mitunter für erhebliches Unwohlsein: Mit Hilfe humorvoller Fallbeispiele (auf Video) wollen wir Wege zu einer besseren Bewältigung des Alltags und zu einer größeren Lebenszufriedenheit diskutieren und finden. Einführende Bemerkungen zur Psychologie (hier: Systemische Psychologie, Gesprächstherapie, Psychoanalyse, Positive Psychologie) werden genutzt, um dem Leben (wieder) mit einem Lächeln begegnen zu können.

**X3029 / Dr. Torsten Reters  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Sa. 19.10. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 4.10.



### Single trifft Single

Über humorvolle Lebenskunst, zwischenmenschliche Kontaktstrategien und glückende Beziehungen

#### Tagesseminar

Ganz gleich, wie alt Sie sind, das Seminar bietet Singles die Chance, auf amüsante Weise neue Menschen kennen zu lernen, sich mit ihnen auszutauschen und voneinander zu lernen. Gemeinsam entdecken wir das 1 x 1 der Lebenskunst und fragen:

1. Was macht das Single-Leben glücklicher?
2. Was hilft im Umgang mit den "Schattenseiten"?
3. Wie funktioniert der Flirt?
4. Was ist Liebe und was macht Beziehungen haltbar?

Der Kurs hilft, das eigene Leben besser zu reflektieren, neue Wege zu entdecken und - nicht nur in Liebesdingen - selbstbewusster zu agieren.

#### X3030 / Dr. Torsten Reters Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
So. 20.10. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 4.10.

### Licht und Schatten - Trauer durch Verlust

#### Tagesseminar

Trauer und Schatten kann einer unserer Anteile in uns sein, manchmal überwiegt er, weil Sie vielleicht einen lieben Menschen verloren haben und einfach nicht mehr in die Freude kommen. Ist es an der Zeit, dass sich in Ihrem Leben etwas verändern sollte? Andere Perspektiven einzunehmen, alte Verhaltensmuster loszulassen und neues Denken zuzulassen ist dabei hilfreich, sowie Atemübungen und Selbstreflexion. Freuen Sie sich auf Ihre "Wahrnehmungsreise". Bitte kommen Sie in warmer bequemer Kleidung und bringen Sie Schreibutensilien mit.

#### X3031 / Christiane Griese Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
So. 10.11. / 10:30 - 16:30 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 28.10.

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

### Hochsensibilität erkennen und damit leben I

#### Grundlagen

#### Wochenendseminar

Gehören sie zu den Menschen, die schlecht aufhören können, sich Gedanken zu machen, denen Abschalten schwerfällt und die sich leicht erschöpft fühlen? Reagieren Sie stark auf äußere Reize? In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Aspekte des Phänomens Hochsensibilität kennen. Vorgestellt werden Möglichkeiten, angemessene Haltungen zu entwickeln, das Erleben von Reizen gelassener zu gestalten, mehr bei sich zu bleiben und Erschöpfung vorzubeugen. Das Seminar bietet Gelegenheiten zur Selbstreflexion und zum Austausch von Erfahrungen in der Gruppe.

#### X3032 / Matthias Gaenger, Coach Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Sa. 16.11. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 17.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 55 €  
Anmeldung bis: 1.11.

Für den Menschen



ELISABETH-KRANKENHAUS  
KASSEL

## Herz und moderne Medizin für Ihre Gesundheit



### Herzlich willkommen im Elisabeth-Krankenhaus!

Menschlichkeit, Einfühlungsvermögen und Kompetenz stehen im Elisabeth-Krankenhaus an erster Stelle: Herz und moderne Medizin gehen Hand in Hand. Unser Ziel ist es, Sie medizinisch bestmöglich zu versorgen und Ihre Gesundheit wieder herzustellen.

### Unser Leistungsspektrum

#### Zentrale Notaufnahme & Notfallmedizin

- ❖ Schockraum

#### Innere Medizin

- ❖ Allgemeine Innere Medizin, Pneumologie
- ❖ Kardiologie & Rheumatologie
- ❖ Gastroenterologie & Onkologie

#### Chirurgie

- ❖ Allgemein- & Viszeralchirurgie
- ❖ Unfall- & orthopädische Chirurgie

#### Viszeralmedizinisches Zentrum (VMZ)

#### GelenkChirurgie Nordhessen

mit externen Kooperationspartnern

#### Zertifiziertes Brustzentrum

- ❖ Minimalinvasive Diagnostik
- ❖ Stationäre Operationen

#### Anästhesie & Intensivmedizin

- ❖ Palliativmedizin & Intensivstation
- ❖ Ethik-Komitee

#### Belegabteilungen

- ❖ HNO
- ❖ Urologie

Elisabeth-Krankenhaus GmbH | Weinbergstraße 7 | 34117 Kassel  
Telefon 0561 7201-0 | Telefax 0561 7201-611 | info@ekh-ks.de

[www.elisabeth-krankenhaus-kassel.de](http://www.elisabeth-krankenhaus-kassel.de)



Das Elisabeth-Krankenhaus Kassel gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund - einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.



## Gut leben mit Hochsensibilität II

### Auffrischung und Vertiefung

#### Wochenendseminar

Wie können Sie Ihre individuellen Möglichkeiten im Umgang mit Ihrem hochsensiblen Naturell weiter verbessern? Ziel ist, dass Erleben aller Arten von Reizen gelassener zu begegnen, schwierige Gefühle und "Grübelspiralen" weniger belastend zu erleben, Erschöpfung vorzubeugen und sich besser abgrenzen zu können. Schwerpunkte hierbei sind Methoden der Achtsamkeit, der Kultivierung von Akzeptanz und Mitgefühl (vor allem mit sich selbst) und der Selbstfürsorge durch das Aufnehmen positiver Qualitäten. Das Seminar bietet Gelegenheiten zur Selbstreflexion und zum Austausch von Erfahrungen in der Gruppe. Voraussetzung: Teilnahme an einem Grundlagenseminar der vhs.

#### X3033 / Matthias Gaenger, Coach Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Sa. 30.11. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 1.12. / 10:00 - 14:00 Uhr / 55 €  
Anmeldung bis: 8.11.

## Rente - und dann?

### Wochenendseminar

Wenn die Rente noch in weiter Ferne ist, sind die Fantasien voller positiver Erwartungen für die Zeit nach dem Berufsleben. Doch je näher diese Zeit kommt, desto mehr gibt es oft auch eine Ahnung, dass das, was man sich vorgestellt hat, vielleicht nicht so werden könnte.

Bereits "um die Fünfzig" ist es daher sinnvoll, sich im eigenen Entwicklungs- und Entscheidungsprozess unterstützen zu lassen und zu klären, wie Sie Ihren persönlichen Ruhestand gestalten wollen. In der Forschung werden vier Gestaltungsmodell-Typen für die nachberufliche Phase unterschieden: die "Befreiten", die "Weitermacher", die "Anknüpfer" und die "Nachholer". In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit psychologischen und arbeitsrechtlichen Fragen rund um Ihren kommenden Lebensabschnitt. Ziel ist, dass Sie sich entspannt auf Ihre nachberufliche Phase einstellen können, egal wie Sie diese planen.

#### X3035 / Peter Henniges Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Fr. 18.10. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 19.10. / 11:00 - 16:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 4.10.

→ Siehe Vortrag Seite 62

## 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. Dabei kommen u.a. diese Methoden kommen zum Einsatz: Impulsvorträge, Übung zum Kennenlernen (Paarinterview), Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen zur Resilienz-Steigerung, Abschlussfeedback.

#### X3036 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Sa. 30.11. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 1.12. / 11:00 - 16:00 Uhr / 72 €  
Anmeldung bis: 15.11.

## Systemisches Coaching

### Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten

#### Wochenendseminar

Systeme sind Beziehungsgeflechte, in denen sich die Mitglieder gegenseitig beeinflussen. Die bekanntesten Systeme sind "Familie" und "Unternehmen". Die systemische Arbeit stellt konkrete Themen, z.B. emotionale Belastungen oder Entscheidungssituationen, in ihren systemischen Zusammenhang. Sie geht der Frage nach, welche, oftmals unbewusste, störende oder fördernde Rolle andere Systemmitglieder im Kontext eines definierten Themas spielen. Im Rahmen des Seminars werden die Grundlagen des systemischen Coachings vermittelt. Zudem wird anhand praktischer Beispiele aus dem Kreis der Teilnehmenden der Anwendungsbereich und die Wirkungsweise der systemischen Arbeit verdeutlicht.

#### X3037 / Jörn Henning Pistorius Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Fr. 25.10. / 18:00 - 21:30 Uhr  
Sa. 26.10. / 9:30 - 16:00 Uhr / 55 €  
Anmeldung bis: 11.10.

## 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, mit großem, individuellem Selbsterfahrungsanteil ausprobiert. Mehr Infos unter: [www.achtsame-sprache.de](http://www.achtsame-sprache.de)

#### X3038 / Barbara Köhler Kassel

Praxis Breuer-Knuf, Mergellstr. 40  
Fr. 6.12. / 19:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 7.12. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 8.12. / 10:00 - 15:00 Uhr / 75 €  
Anmeldung bis: 22.11.  
+ 20,50 € Raummiete an Kursleitung

## 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. Vorgestellt 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.

#### X3040 / Alfons Claes; Birgitt R. Repke, Heilpraktikerin

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 6.1. - Fr. 10.1. / 9:00 - 17:00 Uhr / 5 Termine / 256 €  
Anmeldung bis: 22.11.



### Alternative Methoden rund um die Gesundheit

#### Heilpraktiker/in Psychotherapie

##### Intensivkurs zur Vorbereitungsprüfung

Eine Heilpraktikerin oder ein Heilpraktiker für Psychotherapie besitzt eine staatliche Zulassung zur Ausübung der Heilkunde im Bereich der Psychotherapie und damit die Möglichkeit, selbstständig oder evtl. angestellt psychotherapeutisch zu arbeiten, ohne ein Medizin- oder Psychologiestudium absolviert zu haben. Die Zulassung wird nach einer bestandenen Überprüfung der Kenntnisse und Fähigkeiten durch das 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.

##### **Y3050 / Thomas Wiebke, Heilpraktiker Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Do. 19.3. / 18:00 - 21:15 Uhr / 34 Termine / 1.020 €  
Anmeldung bis: 20.2.

#### 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 sein kann. "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.

##### **X3051 / Carola Alt, Dipl. Soz. Päd., Atemlehrerin nach Middendorf® Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Sa. 2.11. / 11:00 - 18:00 Uhr  
So. 3.11. / 11:00 - 15:00 Uhr / 63 €  
Anmeldung bis: 18.10.

#### 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 Kopflege, wärmende Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

##### **X3052 / Ulrich Bitter Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Sa. 26.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 11.10.

#### 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.

##### **X3053 / Dörte Petersen, Gesundheits-/ Ernährungsberaterin (TCM) Kassel**

Praxis Dörte Petersen, Goethestr. 34 (2. Stock)  
Di. 17.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 49 €

#### Schmerz lass los!

##### Wege aus der Schmerzfalle

##### Tagesseminar

Wenn Schmerzen nicht nur mehr ein Symptom sind, sondern sich zu einer eigenständigen Erkrankung entwickelt haben, fühlt es sich für die Betroffenen an, als hätte der Schmerz ihr Leben fest im Griff. Oft geht mit diesen Erkrankungen ein hohes Maß an Hilflosigkeit und Resignation einher, da die Erfolge mit herkömmlichen Behandlungsmethoden nahezu ausbleiben. Neuere Therapieansätze greifen auf multimodale Zugänge zurück und nutzen vermehrt auch Verfahren, die Körper und Geist gezielt miteinander in Verbindung bringen. Schmerzkrankungen sind nicht heilbar, aber gut zu behandeln. In der Veranstaltung werden zunächst unterschiedliche Zugänge zur Schmerzbewältigung wie Meditation, Visualisierung und Körperwahrnehmung referiert und im Anschluss daran einfache und wirksame Techniken vermittelt und angewandt.

##### **X3054 / Claudia Wegener, Dipl.-Päd., Systemische Therapeutin Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Sa. 9.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 25.10.

## Paracelsus Heilpraktikerschule Kassel

Informieren Sie sich über unser vielfältiges Ausbildungs- und Seminarangebot

- Naturheilkunde
- Psychologie
- Tierheilkunde
- u.v.m.



**paracelsus.de**  
die heilpraktikerschulen

Friedrichsplatz 8, Kassel • Tel: 0561-932 47 47 • Mail: kassel@paracelsus.de  
[paracelsus.de/kassel](http://paracelsus.de/kassel)



## Gelenkentspannung

### Arthroseprophylaxe

#### Tagesseminar

Sie erlernen verschiedene Methoden, um schmerzenden Gelenken entgegen zu wirken. Die Übungen und Techniken wirken entspannend auf Muskeln, Bänder, Gelenke und Gefäße und können deren natürliche Funktionen sanft unterstützen. Eine Klangschalenreise ergänzt diesen Tag, so dass Sie sich am Ende entspannt und ausgeglichen fühlen können. Bitte eine Decke und Wasser zum Trinken mitbringen.

#### X3056 / Brigitte Göbel Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
So. 24.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 41 €  
Anmeldung bis: 11.11.

## 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.

#### X3057 / Christine Theune, Ernährungscoach (IHK) Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Sa. 19.10. / 10:00 - 12:30 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 4.10.

## 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, können eine Erkrankung oft verhindern. 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.

#### X3060 / Heike Neumeyer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
So. 17.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 33 €  
Anmeldung bis: 1.11.



## 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, Obstsaften, Gemüsesäften und Brühen besteht. Durch das Fasten können Sie eine Reinigung und Regeneration des Körpers erreichen sowie 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.

#### X3061 / Eva Fuchs Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Fr. 11.10. / 18:00 - 19:30 Uhr  
So. 13.10. / 9:00 - 12:00 Uhr  
Di. 15.10. / 18:00 - 19:30 Uhr  
Do. 17.10. / 19:00 - 20:30 Uhr  
Sa. 19.10. / 9:00 - 12:00 Uhr  
5 Termine / 63 €  
Anmeldung bis: 30.9.  
+ 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.

#### X3075 / Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin

**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Begegnungsstätte (FamZ),  
Theodor-Heuss-Str. 15  
Sa. 9.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 41 €  
Anmeldung bis: 28.10.

## 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.

#### X3076 / Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 19.10. / 10:00 - 18:00 Uhr / 41 €  
Anmeldung bis: 7.10.



### Heilkräuter für die Schilddrüse

#### Tagesseminar

Lernen Sie Heilkräuter und deren Anwendung kennen, die eine gesunde Schilddrüse unterstützen. Pflanzen bei Schilddrüsenüberfunktion, Schilddrüsenunterfunktion und zur Jodversorgung werden vorgestellt. Außerdem wird erklärt, welche Pflanzen bei Autoimmunkrankheiten der Schilddrüse gemieden werden sollten und welche bei Hashimoto-Thyreoiditis hilfreich sein können. Ergänzend gibt es Informationen zum Hormonsystem, der Schilddrüse und deren wechselseitigen Beziehungen mit anderen Hormondrüsen

**X3086 / Karin Detloff, Heilpraktikerin, Phytotherapeutin**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Di. 28.1. / 18:00 - 20:30 Uhr / 17 €  
Anmeldung bis: 20.1.



### Frauengesundheitstag

mit Vorträgen und Workshops, Kinderbetreuung und Frauencafé. Anmeldungen erwünscht, Telefon: 0561-4992302

In Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Baunatal.

#### Geistig fit und körperlich beweglich bleiben - wer rastet der rostet

##### Vortrag

Mit zunehmendem Alter werden in Erzählungen über die Begegnungen mit langjährigen Bekannten immer häufiger die Namen „Frau Dings“ oder Herr ??? genannt. Erfahren Sie mehr über grundsätzliche, regelhafte Veränderungen der Gedächtnisleistung und erleben Sie mit welchen Übungen sie gezielt Ihre Aufmerksamkeit und Konzentration steigern können. Wir laden Sie ein Übungen zur kognitiven Aktivierung und Bewegungskoordination kennenzulernen.

In Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Baunatal.  
Anmeldungen erwünscht, Tel: 0561-4992302

**Elfriede Schäth**  
**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mi. 4.9. / 14:45 - 16:15 Uhr / kostenfrei

### Wege zur Entspannung

Wir nehmen uns eine Auszeit vom Alltag und lernen verschiedene Wege der Entspannung kennen. Ruhige Bewegungsübungen aus dem Taichi Qigong, die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und eine abschließende Phantasiereise helfen dabei, Gedanken und Gefühle zu beruhigen und Ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Eine Zeit zum Loslassen und Auftanken.

In Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Baunatal.

Anmeldungen erwünscht, Tel: 0561-4992302

**Inga Zieglmeier**  
**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mi. 4.9. / 14:45 - 16:15 Uhr / 3 €

### Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

#### Vortrag

Sie erhalten Informationen über Grundlagen, Wirkungsweisen und Anwendungsmöglichkeiten der Mineralien. Die Einnahme kann eine effiziente Möglichkeit bieten, durch die sofortige Aufnahme der Mineralien in die Zellen ein breites Spektrum chronischer und akuter Beschwerden schnell und wirksam zu lindern.

In Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Baunatal.

Anmeldungen erwünscht, Tel: 0561-4992302

**Gundolf Wehr, Heilpraktiker**  
**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mi. 4.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / kostenfrei

### Spring Dich fit

ist ein sanftes Ausdauer- und Herzkreislauftraining für Einsteiger jeden Alters auf dem und um das Trampolin. Die speziellen Therapietrampoline ermöglichen ein gelenkschonendes Training. Koordination und Balancefähigkeit werden geübt. Kräftigungsübungen ergänzen das Programm und bringen den Körper rundum in Schwung und in Form. In Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Baunatal. Anmeldungen erwünscht, Tel: 0561-4992302

**Katrin Eschstruth**  
**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mi. 4.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 3 €



## Reisen und Gesundheit

### Willkommen im Jetzt!

#### Yoga-Retreat auf Sylt

##### Kompaktkurs

Ein Retreat bedeutet im klassischen Sinne ein Rückzug vom Gewohnten, eine Einkehr, ein Innehalten, Zeit zum Luft holen und sich besinnen. Yoga und Meditation bieten dazu eine hilfreiche Unterstützung. Auf dieser Syltreise haben wir für all das ausreichend Gelegenheit. In der besonderen Atmosphäre der winterlichen Insel praktizieren wir dynamisches, wärmendes Yoga und entspannen mit Elementen des Yin Yoga. Wir kräftigen und dehnen unseren Körper, entdecken die Weite unseres Atems und finden Ruhe in Momenten der Stille. Neben der täglichen Yogapraxis, bleibt ausreichend Zeit, die Insel zu erkunden und sich am Strand durchpusten zu lassen. Dieses Retreat ist für alle Yoga interessierten mit oder ohne Vorerfahrung geeignet. Getreu des Mantras "Lokah Samastha Sukhino Bhavantu" - Mögen alle Lebewesen im Universum wild und frei sein - werden wir versuchen, mehr Leichtigkeit des Seins im HIER und JETZT zu finden.

#### Y3111 / Nicole Degenhardt Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 17.11. - So. 24.11. / 8 Termine  
Anreise So. bis 17:00 / Abreise So. bis 10:00 / 528,50 €

### 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 üben am Vormittag und am Abend Yoga. So bleibt genügend Zeit, um alleine oder in der Gruppe die Insel und das Meer zu genießen.

#### Y3100 / Rosemarie Hülsmann Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 29.02. - Sa. 07.03. / 8 Termine  
Anreise Sa. bis 17:00 / Abreise Sa. bis 10:00 / 499,50 €  
Anmeldung bis: 10.1.  
Leistung:  
Ü/EZ mit Dusche, WC und VP  
Seminargebühr  
+ An- und Abreise  
(DZ auf Anfrage möglich)

### 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 achtsam und langsam ca. 5 Stunden pro Tag. Die Yogapraxis wechselt ab mit individueller freier Zeit für z.B. Strandspaziergänge oder Inselerkundungen. Vorerfahrung mit Yoga oder ähnlichen Bewegungssportarten wie z.B. Pilates, Feldenkrais oder Qigong sind hilfreich, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme. Allgemeine körperliche Fitness sollte vorhanden sein. Bei körperlichen Einschränkungen halten Sie bitte vor Seminarbeginn Rücksprache mit der Kursleiterin.

#### Y3101 / Claudia Tobisch Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 15.2.. - Sa. 22.2. / 8 Termine  
Anreise Sa. bis 17:00 / Abreise Sa. bis 10:00 / 528,50 €  
Anmeldung bis: 3.1.  
Leistung:  
Ü/EZ mit DU/WC, VP  
Seminargebühr  
+ An- und Abreise  
(DZ auf Anfrage möglich)

### Qigong - Im Fluss des Lebens

#### Kompaktkurs

Sich eins fühlen mit dem Rhythmus der Natur, den Atem spüren und mit den eigenen Bewegungen verbinden, Verbrauchtes loslassen und Neues aufnehmen. In den Tagen auf Sylt werden wir der Natur sehr nah sein, das Kommen und Gehen der Gezeiten erleben, den Wechsel von Tag und Nacht. Wir treffen uns in der Zeit des Frühjahrs, in der die Natur zu neuem Leben erwacht.

Hauptthema der Woche wird das Qigong nach den 5 Elementen(Wandlungsphasen) sein. Wir durchlaufen mit den Übungen die 5 Wandlungsphasen: bewegte Übungen, die in die Ruhe führen und stille Übungen, die das Innere bewegen. Die Lehre der fünf Elemente zeigt, wie die Natur sich in unserem Körper widerspiegelt. Alle Elemente - gemäß der TCM Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - sind immer in uns vertreten und sollten sich idealerweise im Gleichgewicht befinden. Ergänzt werden die Qigong-Übungen durch Akupressuren und Massagen für den Alltag.

#### Y3102 / Barbara Evers Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 21.3. - Sa. 28.3. / 8 Termine  
Anreise Sa. bis 17:00 / Abreise Sa. bis 10:00 / 515 €  
Anmeldung bis: 7.2.  
Leistung:  
Ü/EZ mit Waschgelegenheit, VP  
Seminargebühr  
+ An- und Abreise





### Mit Yoga zu mehr Gelassenheit

#### Kompaktkurs

Hatha-Yoga bringt Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht. Unterstützt durch Yin-Yoga, das durch sanfte Haltungen die Faszien dehnt und die Muskeln entspannt. Das meditativ bewegende Element des Kurses stellt der leichte Yoga-Tanz dar. Um Ihr gesamtes Atemsystem zu reinigen und zu stärken führen wir Atemübungen des Pranajama durch. Mit Meditation /Tiefenentspannung wird Ihre körperliche, seelische Ausgeglichenheit, sowie Ihre innere Ruhe und Gelassenheit gefördert. Genießen Sie den reichhaltigen Inhalt dieses Kurses und der Gemeinschaft! An den freien Nachmittagen können Sie die Insel Sylt mit ihren monumentalen Kliffs, endlosen Sandstränden, ausgedehnten Dünenketten, kuscheligen Dörfern und ihrer einzigartigen Flora und Fauna kennen lernen.

#### Y3103 / Rita Töllner

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 22.2. - Sa. 29.2. / 8 Termine  
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr / 496 €  
Anmeldung bis: 16.12.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr  
+ EZ-Zuschlag 67 EUR  
+ Anreise

### 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.

#### Y3104 / Thais Moliné

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 23.2. - Sa. 29.2. / 7 Termine  
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr / 465 €  
Anmeldung bis: 16.12.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr  
+ EZ-Zuschlag 58 EUR  
+ Anreise

### 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 dabei zur Entfaltung unserer Weiblichkeit ein. Sie ermöglichen ein Entdecken und Vertiefen der (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.

#### Y3105 / Petra Kimm

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 8.2. - Sa. 15.2. / 8 Termine  
Anreise Sa. bis 17:00 / Abreise Sa. bis 10:00 / 560,50 €  
Anmeldung bis: 20.12.  
Leistung:  
Seminargebühr  
EZ mit DU/WC und VP  
+ An- und Abreise  
(DZ auf Anfrage)

### 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.

#### Y3106 / Doris Bouhaka

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa, 29.02. - Sa, 07.03. / 8 Termine  
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr /

496 €

Anmeldung bis: 16.12.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr  
+ EZ-Zuschlag 67 EUR  
+ Anreise

### Mit Yoga zur inneren Mitte

#### Yoga und mehr zum Auftanken

#### 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.

#### Y3107 / Doris Bouhaka

##### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 07.03. - Sa. 14.03. / 8 Termine  
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr / 496 €  
Anmeldung bis: 16.12.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr  
+ EZ-Zuschlag 67 EUR  
+ Anreise

### Meine Gesundheit stärken

#### mit Klang, Gesang und Kreativität

#### Kompaktkurs

Wir laden Sie zu einer besinnlich-bewegten Spätsommerzeit an einem wunderschönen Ort ein. In dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit, entspannenden Klang, gesundheitsförderndes Singen und kreativen Ausdruck in der Gruppe durch intuitives Malen zu erleben. Der Ort mit seinen speziellen Möglichkeiten entfaltet dabei seine unterstützende Wirkung. Mit Leichtigkeit und Freude finden Sie hier Erholung, Regeneration und "soziale Gesundheit". Als wegweisender Gedanke begleitet Sie diese Woche die Salutogenese, ein Ansatz, der nach den innewohnenden Quellen der Kraft fragt, um wieder zur inneren Mitte zu finden und mit den Herausforderungen des Lebens sinnstiftend umgehen zu können. Neben einem reichhaltigen Angebot an eigener Betätigung besteht ausreichend Zeit, individuell den Spätsommer zu genießen und kleine Ausflüge in die Landschaft zu machen. Vorkenntnisse: keine.

#### X3115 / Anke Conrad, Dipl.-Pädagogin, Referentin für Salutogenese

##### Duderstadt

Ursulinenkloster, Neutorstr. 9  
Mo. 9.9. - Fr. 13.9. / 9:00 - 15:00 Uhr / 5 Termine / 474 €  
Anmeldung bis: 22.7.  
Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr  
+ eigene Anreise





## Yoga zur inneren und äußeren Balance

### Wochenendseminar

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.

### X3116 / Mónica Ortiz Vives Nieste

Jugendburg Sensenstein  
Fr. 25.10. - So. 27.10. / 3 Termine  
Anreise Fr. ab 17:00 Uhr - Abreise So.  
bis 14:00 Uhr / 196 €  
Anmeldung bis: 6.9.  
Leistungen:  
Seminargebühr  
Ü/EZ, VP  
+ Anreise

### Y3116 / Mónica Ortiz Vives Nieste

Jugendburg Sensenstein  
Fr. 13.3. - So. 15.3. / 3 Termine  
Anreise Fr. bis 17:00 Uhr - Abreise So.  
ab 14:00 Uhr / 196 €  
Anmeldung bis: 6.9.  
Leistungen:  
Seminargebühr  
Ü/EZ, VP  
+ Anreise

## Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken

### Wer schneller lebt, ist eher fertig!

*Stressbewältigung durch Achtsamkeit auf der Grundlage von MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn*

Das intensive, erfahrungsorientierte MBSR-Programm verbindet östliche Achtsamkeitsmeditation mit den Erkenntnissen der modernen Hirn- und Stressforschung und zählt mittlerweile zu den wichtigsten Verfahren der komplementären Medizin und Psychotherapie. Achtsamkeit kann durch unser Praktizieren wie ein Muskel durch Training wachsen. 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.

### X3120 / Beate Patzig, MBSR-Lehrerin Kassel

Begegnungsstätte Eldorado, Raiffeisenstr. 7 (Rückseite/Hof Hucke)  
Mi. 23.10. / 18:30 - 21:00 Uhr / 8 Termine sowie ein Tagesseminar, Sa. 30.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / Hermann-Schafft-Haus, Raum H.22 / 97,50 €  
Anmeldung bis: 4.10.  
+ € 25 für Raumnutzung  
+ € 50 für Arbeitsmappe und 4 Begleit-CD's an Kursleitung

## Entspannung heißt: Mit sich in Frieden kommen

### Wochenendseminar

Stress und Anspannung entstehen oft, 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 herum ereignet, können wir ein Gespür für uns selbst entwickeln und uns leichter mit Wohlwollen 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, dicke Socken, Decke und ein kleines Kopfkissen mitbringen.

### X3121 / Angela Osius, Heilpraktikerin/ Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 30.11. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 1.12. / 10:00 - 14:00 Uhr / 66 €  
Anmeldung bis: 15.11.

→ **Tanz des Lebens - DanseVita®**  
siehe Kurs X2345, Seite 41

## Wege zur Entspannung

### *Kraft schöpfen mit Übungen aus PMR, MBSR und Qigong*

Das wöchentliche Übungsprogramm bietet sowohl einen Einblick als auch Vertiefung in verschiedene Entspannungsverfahren. Es wird Übungen im Sitzen und Liegen wie auch in Bewegung geben. Am Beginn der Stunde gibt es Lockerungsübungen für Rücken und Schultern, um Verspannungen zu lösen sowie Atemwahrnehmung und -vertiefung. Danach liegt der Schwerpunkt auf einer Entspannungsmethode. Sie lernen dabei die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen kennen, die Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR und die ruhigen Bewegungsformen aus dem Qigong. Übungen in Ruhe und in Bewegung ergänzen sich.

### X3122 / Inga Zieglmeier Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1  
Di. 10.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 13 Termine / 70,50 €

### X3123 / Inga Zieglmeier Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ),  
Theodor-Heuss-Str. 15  
Do. 12.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 13 Termine / 70,50 €



### Wege in die Entspannung erleben - Meine Auszeit vom Alltag

#### Tagesseminar

Verschiedene Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME), Klangschalen- und Geh-Meditation sowie Qigong werden Ihnen vorgestellt. Sie haben die Möglichkeit, diese Methoden kennenzulernen, unter Anleitung auszuprobieren und sich so eine kleine Auszeit vom Alltag zu ermöglichen.

#### X3124 / Simone Wettig Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Sa. 26.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 14.10.

### 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 Drecktor beim Urwald Sababurg an der K55.

#### X3127 / Ute Peppermüller Hofgeismar

Reinhardswald  
So. 20.10. / 11:00 - 14:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 7.10.

### 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. Massageleie.

#### X3128 / Regina Kathrin Bolle Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
So. 20.10. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 7.10.

#### X3129 / Regina Kathrin Bolle Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
So. 3.11. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 28.10.

#### X3130 / Regina Kathrin Bolle Vellmar-West

Bürgerhaus, Lüneburger Str. 10  
So. 19.1. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 16.12.

### Aktiv- und Wellnessstag in Breuna

#### Tagesseminar

Gönnen Sie sich einen Tag Erholung und Entspannung in der Märchenlandtherme in Breuna. Mit Nordic Walking (7 km Streckenlänge) starten Sie und nach einer Stärkung mit Obst und Getränken setzen Sie Ihr Gesundheitsprogramm mit Aqua Fitness fort. Lassen Sie sich anschließend mit einer Ganzkörpermassage inklusive Körperpeeling im Dampfbad und in der Sauna verwöhnen und genießen Sie am Abend die Auswahl gesunder Köstlichkeiten. Bitte teilen Sie uns bei Anmeldung mit, ob Sie Allergiker(in) sind oder aus anderen Gründen nur eine bestimmte Kost vertragen.  
Bitte mitbringen: einen Bademantel, Handtücher, Badeschuhe, Badebekleidung sowie Outdoorkleidung, Stöcke (falls vorhanden) für Nordic Walking und eine 1€- Münze für das Schließfach.

#### X3131 / Ute Mader, Ute Fischenich Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Sa. 28.9. / 9:30 - 19:00 Uhr / 83 €  
Anmeldung bis: 16.9.  
Leistungen: Seminargebühr, Massage, Saunanutzung, Mittag- und Abendessen

#### X3132 / Ute Mader, Ute Fischenich Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Sa. 19.10. / 9:30 - 19:00 Uhr / 83 €  
Anmeldung bis: 7.10.  
Leistungen: Seminargebühr, Massage, Saunanutzung, Mittag- und Abendessen

### 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.

#### X3134 / Christiane Rogl Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 26.10. / 17:00 - 19:00 Uhr / 10 €  
Anmeldung bis: 14.10.

#### X3135 / Christiane Rogl Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 23.11. / 17:00 - 19:00 Uhr / 10 €  
Anmeldung bis: 11.11.

### Körpertraining und Entspannung

Durch eine gezielte Zusammenstellung von einfachen Yoga-Übungen, Rückenschule und Entspannung sollen die allgemeine Beweglichkeit, Körperhaltung und -wahrnehmung verbessert werden.

#### X3139 / Sabine Ide

Für Frauen  
**Habichtswald-Ehlen**  
Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Mi. 11.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05606-9320

## 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

#### X3140 / Birgit Winkler Baunatal-Altenbauna

Gesundheitsinstitut MediThes, Marktplatz 13  
Mo. 28.10. / 18:45 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 44 €  
Anmeldung bis: 21.10.  
+ Raumnutzungsgebühr 10 €

#### X3141 / Simone Wettig Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Do. 12.9. / 20:15 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 37 €

#### X3142 Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mi. 18.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 61,50 €  
Anmeldung bis: 9.9.



**X3143 / Liane Heßler**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Do. 12.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 5 Termine /  
 24,50 €

**X3145 / Liane Heßler**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Do. 21.11. / 19:15 - 20:15 Uhr / 5 Termine /  
 24,50 €

## Autogenes Training

### Intensivkurs

Als Erweiterung des Autogenen Trainings erlernen Sie anhand einer Achtsamkeitsmeditation, Ihr bisheriges Atemmuster zu erkennen und ggfs. zu verändern.

Auch für Personen geeignet, die noch keinen Grundkurs besucht haben.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke und ein Kissen mitbringen.

**X3146 / Simone Wettig**  
**Hofgeismar**  
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
 Do. 15.8. / 19:00 - 20:00 Uhr / 4 Termine /  
 19,50 €

## Autogenes Training mit Atem- und Körperübungen

### Aufbaukurs

**X3147 / Susanne Roth**  
 Für Frauen  
**Hofgeismar**  
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
 Mo. 2.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Progressive Muskel- entspannung (PME)

PME ist ein Verfahren der Tiefenmuskulentspannung, 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

Kleingruppe

**X3171 / Birgit Winkler**  
**Baunatal-Altenbauna**  
 Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes,  
 Marktplatz 13  
 Mo. 28.10. / 17:30 - 18:30 Uhr / 6 Termine / 44 €  
 Anmeldung bis: 21.10.  
 + Raumnutzungsgebühr 10 €

**X3172 / Simone Wettig**  
**Hofgeismar**  
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
 Do. 12.9. / 19:15 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 37 €

**X3173 / Dörte Petersen, Gesundheits-/  
Ernährungsberaterin (TCM)**  
**Kassel**  
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
 Raum H.24  
 Do. 12.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 47 €

**X3175 / Liane Heßler**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Do. 12.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 5 Termine /  
 24,50 €

**X3176 / Liane Heßler**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Do. 21.11. / 18:00 - 19:00 Uhr / 5 Termine /  
 24,50 €

### 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 Ebbers -3190 /  
 Helgard Hesse -1688 /  
 Achim Rache -1685

[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)

## Progressive Muskelentspannung (PME)

### Intensivkurs

Zur Erweiterung gehen Sie auf Ihre persönliche Körperreise und lernen dadurch ein neues Körperbewusstsein kennen. Geignet auch für Personen, die keinen Grundkurs besucht haben, Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mit.

**X3177 / Simone Wettig**  
**Hofgeismar**  
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
 Do. 15.8. / 18:00 - 19:00 Uhr / 4 Termine /  
 19,50 €



### 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

##### X3200 / Mirjam Walter

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Di. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

##### X3202 / Sabine Chelmis

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mi. 11.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

##### X3203 / Sabine Chelmis

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mi. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

##### X3204 / Mirjam Walter

###### Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mi. 11.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 65 €  
+ 18 € Raummiete an Kursleitung

##### X3205 / Mirjam Walter

###### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 21.9. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 14.9.

#### Tagesseminare

##### X3206 / Sabine Chelmis

###### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 12.10. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 30.9.

##### X3207 / Mirjam Walter

###### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 16.11. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 4.11.

##### X3208 / Mirjam Walter

###### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 18.1. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 16.12.

## Massage

### Ayurvedische Massage

#### Tagesseminar

Die ayurvedische Massage ist eine entspannende und zugleich energetisierende Tiefengewebemassage, die den ganzen Körper umfasst. Auf Grundlage ayurvedischer Prinzipien und Methoden können mit dieser Massage Muskelverspannungen gelöst und der Energiefluss aktiviert werden sowie die Beweglichkeit der Gelenke und Wirbelsäule verbessert werden. Öle und Pulver 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.

##### X3252 / Bettina Reusse

Bitte Laken, großes Handtuch, Handtuchrolle für Knie o.ä., leichte Decke, bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen und wenn vorhanden, gerne auch eine Massageliege mitbringen. Anmeldung nur zu zweit möglich!

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
So. 10.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €  
Anmeldung bis: 25.10.  
+ € 3 für ayurvedisches Massageöl und Pulver an Kursleitung.

### Shiatsu

#### Einführung

#### Wochenendseminar

Menschen mit Berührung zu mehr Entspannung und Ausgeglichenheit zu verhelfen, ist eine Möglichkeit, die sicher so alt ist wie die Menschheit selbst. Shiatsu (jap.: Fingerdruck) ist ein Weg, sich durch die spezifische Berührungsart in der Tiefe zu fühlen und wahrzunehmen, die körpereigenen Kräfte zu aktivieren und damit die Gesundheit zu fördern und zu pflegen. Es ist gleichzeitig Geben und Nehmen - für beide Seiten. Dabei werden durch anlehnenen Druck mit Händen und Fingern auf dem bekleideten Körper Impulse an bestimmte Körperstellen gegeben und Gelenke sanft bewegt. Shiatsu unterstützt den Prozess der individuellen Achtsamkeit und Sensibilität und ist geeignet, gelassener, reflektierter und ausgeglichener zu werden. An diesem Wochenende werden verschiedene Techniken des Shiatsu sowohl am Boden als auch an der Liege vorgestellt und geübt. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Laken, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Wer eine Massageliege hat, kann diese gern mitbringen.

##### X3253 / Marion Hennemann

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Sa. 2.11. und So. 3.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 18.10.

### 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, Stress reduziert und das allgemeine Wohlbefinden gefördert werden. Sie erlernen Selbst- und Paarmassage 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.

##### X3254 / Therese Bühlmann

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Sa. 9.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €  
Anmeldung bis: 25.10.





## Thai-Yoga-Massage

### Wochenendseminar

Die Thai-Yoga-Massage besteht aus einer Kombination von Druckpunktmassage und dem Yoga entnommenen passiven Streckpositionen, Dehnungen und Gelenkmobilisationen. Es wird mit Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen gearbeitet. Basis sind zehn Energie-Leitbahnen, die Sen-Linien, die ihren Ursprung in der ayurvedischen Philosophie haben. Die Massage wird auf einer Matte am Boden praktiziert; Massieur/in und Klient/in tragen lockere, bequeme Kleidung. Die traditionelle Thai-Yoga-Massage zeichnet sich als Körperarbeit insbesondere dadurch aus, dass sie den Körper sanft dehnen und öffnen kann. Bitte bequeme Kleidung, ein Laken und eine Decke mitbringen.

### X3255 / Amira R. Kühling Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

So. 20.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 4.10.

## 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. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, warme Socken, ein kleines Kissen und wenn vorhanden, gerne eine Massageliege mitbringen. Achtung: Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!

### X3258 / Bettina Reusse

Gegen einen Betrag von 6 € werden Träger-Öl, Aroma-Öle, Fläschchen und Unterlagen gestellt. Ätherische Öle können gerne zusätzlich mitgebracht werden.

### Kassel

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

So. 17.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €

Anmeldung bis: 1.11.

## 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.

### X3261 / Antje Schäfer Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Sa. 23.11. / 10:00 - 16:45 Uhr / 27 €

Anmeldung bis: 4.11.

## 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.

### X3262 / Stephanie Staszewski

Kleingruppe

### Habichtswald-Ehlen

Sat Nam Kundalini-Yoga, Steinweg 9

Fr. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 9 Termine / 67 €

+ Raumnutzungsgebühren 9 EUR

### X3263 / Stephanie Staszewski

Kleingruppe

### Habichtswald-Ehlen

Sat Nam Kundalini-Yoga, Steinweg 9

Fr. 29.11. / 16:30 - 18:00 Uhr / 9 Termine / 67 €

+ Raumnutzungsgebühren 9 EUR

### X3265 / Tinka Sabine Hesse

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Mo. 9.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

### X3267 / Tinka Sabine Hesse

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Mi. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

### X3268 / Tinka Sabine Hesse

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Mi. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

### X3269 / Angelika Dörr

Kassel

Pfarrgemeinde Herz Mariä, Ahnatalstr. 29

Do. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

+ € 14 für Raumnutzung

## 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](http://www.vhs-region-kassel.de)



### 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 Schlussspannung ausgeleitet. Dieses Programm mit sportlichem Ausgleich für den Körper und energetischer Ausgeglichenheit für den Geist lässt Sie energieerfüllt und entspannt in die Woche oder in den Feierabend starten. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

### Grundkurse

#### X3270 / Lorena Diaz Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mi. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 13 Termine / 70,50 €

#### X3272 / Nicole Degenhardt Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mi. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### X3273 / Iris Cuntze Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mi. 11.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

#### X3274 / Iris Cuntze Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Fr. 13.9. / 17:00 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

#### X3275 / Iris Cuntze Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Fr. 13.9. / 18:30 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 54 €

### 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.

#### X3276 / Marija Schwarz Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Do. 12.9. / 16:30 - 17:45 Uhr / 13 Termine / 58,50 €

#### X3277 / Lorena Diaz Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Do. 12.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 13 Termine / 58,50 €

#### X3278 / Marija Schwarz Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Fr. 13.9. / 18:30 - 19:45 Uhr / 13 Termine / 58,50 €

### Integrales Yoga

Integrales Yoga vereint verschiedene Yoga-Wege, um jeden Aspekt des Individuums zu entwickeln: körperlich, intellektuell und spirituell. Damit soll eine vollkommene und harmonische Entwicklung gefördert werden. Sie können durch Positionen, Atmungen, Konzentration, Tiefenentspannung und Meditation einen Zustand von tiefer Entspannung und ein körperlich, geistiges und emotionales Gleichgewicht erreichen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

### Grund- und Aufbaukurse

#### X3279 / Thais Moliné Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mi. 4.9. / 19:10 - 20:25 Uhr / 16 Termine / 72 €

#### X3280 / Thais Moliné Vellmar-Niedervellmar

Kindertagesstätte, Steinstückerweg 21  
Do. 5.9. / 17:50 - 19:05 Uhr / 16 Termine / 72 €  
Anmeldung bis: 9.9.

#### X3281 / Thais Moliné Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mo. 2.9. / 19:10 - 20:25 Uhr / 16 Termine / 72 €

### Hatha-Yoga

Hatha-Yoga bildet den Ursprung zahlreicher Yogastile und gilt als ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hier stehen die für dieses Yoga typischen Körperstellungen, die Asanas, im Vordergrund. Sie sind nicht das Ziel, sondern Übungen, um durch ausgewogenes Zusammenwirken unserer aktiven Kräfte mehr Körperbewusstsein zu erlangen. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen, Pranayama, durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt.

### Grundkurse

Diese Kursangebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder die einen Wiedereinstieg suchen. Voraussetzungen: keine

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.



**X3282 / Gordana Langhans**  
**Hofgeismar-Hümme**  
 Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
 Tiefenweg 12  
 Di. 10.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

**X3283 / Gordana Langhans**  
**Immenhausen**  
 Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
 Mi. 11.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
 Anmeldung bis: 4.9.

**X3284 / Gordana Langhans**  
**Immenhausen**  
 Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
 Mi. 11.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 54 €  
 Anmeldung bis: 4.9.

**X3285 / Uwe Siekmann**  
**Kassel**  
 Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
 Mo. 9.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

**X3286 / Uwe Siekmann**  
**Kassel**  
 Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
 Mo. 9.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

**X3287 / Rosemarie Hülsmann**  
**Kassel**  
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
 Raum H.26  
 Mi. 11.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

**X3288 / Rosemarie Hülsmann**  
**Kassel**  
 Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
 Do. 12.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 81 €  
 + 12 EUR Raumnutzung an Kursleitung

**X3289 / Simona Eckhardt**  
**Kassel**  
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
 Raum H.22  
 Do. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

**X3290 / Simona Eckhardt**  
**Kassel**  
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
 Raum H.22  
 Do. 12.9. / 19:45 - 21:15 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 Decke und dicke Socken mitbringen.

**X3295 / Rita Töllner**  
**Ahnatal-Kammerberg**  
 Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31  
 Di. 10.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

**X3296 / Rita Töllner**  
**Ahnatal-Heckershausen**  
 Grundschule, An der Ahna 9  
 Mi. 11.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

**X3297 / Christina Lengyel**  
**Calden**  
 Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9  
 Do. 12.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

**X3298 / Marianne Guiard**  
**Habichtswald-Dörnberg**  
 Ev. Kindertagesstätte, Saure Breite 7  
 Di. 10.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 54 €  
 Anmeldung nur nach Beratung durch die  
 Kursleitung, Tel. 05606-6174

**X3299 / Theresa Sophia Kate**  
**Habichtswald-Ehlen**  
 Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
 Di. 10.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

**X3300 / Petra Kimm**  
**Kassel**  
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
 Raum H.26  
 Mo. 9.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

**X3301 / Marija Schwarz**  
**Kassel**  
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
 Raum H.24  
 Mo. 9.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 13 Termine /  
 70,50 €

**X3302 / Meinolf Ernst**  
**Kassel**  
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
 Raum H.24  
 Mo. 9.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

**X3303 / Petra Gaus**  
**Kassel**  
 Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
 Di. 10.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €  
 + 12 € Raumnutzung an Kursleitung

**X3305 / Claudia Tobisch**  
**Kassel**  
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
 Raum H.22  
 Di. 17.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

**X3308 / Claudia Tobisch**  
**Kassel**  
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
 Raum H.22  
 Di. 17.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

**X3309 / Simona Eckhardt**  
**Kassel**  
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
 Raum H.24  
 Di. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

**X3310 / Claudia Tobisch**  
**Kassel**  
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
 Raum H.22  
 Di. 17.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

**X3311 / Claudia Tobisch**  
**Kassel**  
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
 Raum H.22  
 Mi. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

**X3312 / Gabriele Bittner**  
 Vom Atem geführte und im Atem ruhende Bewe-  
 gungsabläufe führen mehr zu uns selbst und in  
 stille Momente.  
**Kassel**  
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
 Raum H.24  
 Mi. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

**X3313 / Doris Pflüger**  
**Kaufungen-Oberkaufungen**  
 Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16  
 Mi. 11.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 63 €

**X3314 / Isolda Zejter**  
**Kaufungen-Oberkaufungen**  
 Begegnungsstätte (FamZ),  
 Theodor-Heuss-Str. 15  
 Mi. 18.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

**X3315 / Isolda Zejter**  
**Kaufungen-Oberkaufungen**  
 Begegnungsstätte (FamZ),  
 Theodor-Heuss-Str. 15  
 Mi. 18.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

**X3316 / Isolda Zejter**  
**Kaufungen-Oberkaufungen**  
 Begegnungsstätte (FamZ),  
 Theodor-Heuss-Str. 15  
 Mi. 18.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

**X3317 / Gabriele Maria Mader**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Mi. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

**X3318 / Simone Prager**  
**Niestetal-Heiligenrode**  
 Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32  
 Di. 10.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

**X3319 / Claudia Tobisch**  
**Schaumburg-Hoof**  
 Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3  
 Mi. 11.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine /  
 82,50 €

**X3320 / Marianne Guiard**  
 50 Plus  
**Vellmar-Obervellmar**  
 Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
 Mo. 9.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
 Anmeldung nur nach Beratung durch die  
 Kursleitung, Tel. 05606-6174



### **X3321 / Katharina Emde**

#### **Vellmar-Obervellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mo. 9.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

### **X3322 / Gabriele Lieblein**

#### **Vellmar**

Ahnatschule, Mittelring 20  
Mi. 11.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

### **X3323 / Gabriele Lieblein**

#### **Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

### **X3324 / Doris Pflüger**

#### **Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 11.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### **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 Ebbers -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685

[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)

### **X3326 / Marianne Guiard**

#### **Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mi. 11.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

### **X3327 / Marija Schwarz**

#### **Zierenberg**

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1  
Di. 10.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 13 Termine / 70,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 0152-319 396 72

### **X3328 / Tanja Gantarev**

Bitte eine Isomatte mitbringen.

#### **Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 9.9. / 15:15 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

### **X3329 / Tanja Gantarev**

Bitte eine Isomatte mitbringen.

#### **Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 9.9. / 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 erfolgt in den ersten beiden Stunden.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, eine Isomatte und dicke Socken mitbringen.

### **X3332 / Tanja Gantarev**

#### **Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 9.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 81 €

### **X3333 / Alexandra De Neufville**

#### **Baunatal-Altenritte**

Vereinshaus, Ritterstr. 1  
Di. 10.9. / 8:30 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 81 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 498 518

### **X3337 / Gabriele Lieblein**

#### **Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 12.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

### **X3338 / Volker Pimpl**

#### **Baunatal-Altenritte**

Vereinshaus, Ritterstr. 1  
Mo. 2.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 11 Termine / 59,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel: 05625-5645

### **X3339 / Volker Pimpl**

#### **Baunatal-Altenritte**

Vereinshaus, Ritterstr. 1  
Mo. 2.9. / 19:50 - 21:20 Uhr / 11 Termine / 59,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel: 05625-5645

### **X3340 / Gabriele Lieblein**

#### **Vellmar**

Ahnatschule, Mittelring 20  
Mi. 11.9. / 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.

### **X3345 / Subash Bajaj**

#### **Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Fr. 13.9. / 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. Herzkreislaufproblemen, 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.

### **X3347 / Elfi Lotzgeselle**

#### **Lohfelden**

ASB-Kindergarten, Bewegungsraum, Lange Str. 37  
Di. 10.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Hatha-Yoga nach dem Sternzeichen im Mondkalender

#### *Grund- und Aufbaukurse*

Die 12 Sternzeichen durchlaufen in einem Rhythmus von 2-3 Tagen den 29 Tage dauernden Mondmonat. Die Wocheneinteilung ist am Himmel sichtbar, Vollmond, Halbmond... Den einzelnen Sternzeichen sind Körperzonen oder Organen zugeordnet. Bei zunehmendem Mond werden aufbauende und stärkende Körperübungen durchgeführt, die zur Schonung und Erholung einladen. Bei abnehmendem Mond liegt der Schwerpunkt auf Übungen, die die Regenerationsfähigkeit des Körpers unterstützen und zur Aktivität und Energieverausgabung verleiten. Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte bzw. Yogamatte, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

### **X3355 / Maria Pallinger**

#### **Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mi. 4.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €




**X3356 / Maria Pallinger  
Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mi. 4.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

**X3357 / Maria Pallinger  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Di. 3.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

**X3358 / Maria Pallinger  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Di. 3.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

**X3359 / Maria Pallinger  
Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mo. 2.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

**X3360 / Maria Pallinger  
Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mo. 2.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

**X3361 / Maria Pallinger  
Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mo. 2.9. / 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.

**X3362 / Thais Moliné  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mo. 2.9. / 17:45 - 19:00 Uhr / 16 Termine / 72 €

**X3363 / Thais Moliné  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mi. 4.9. / 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

**X3364 / Doris Bouhaka  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mi. 28.8. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 82,50 €

**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 Bindegewebsschichten (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.

**X3365 / Petra Kimm**
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Di. 10.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

**X3366 / Petra Kimm**
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Do. 12.9. / 15:45 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 81 €

**X3367 / Doris Pflüger**
**Kaufungen-Oberkaufungen**

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16  
Mo. 9.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 94,50 €

**Yin-Yoga und Faszientraining**

Die Besonderheiten des Yin-Yoga liegen darin, dass die Körperübungen (Asanas) deutlich länger gehalten werden - zwischen 3 bis 10 Minuten. Zudem geht es nicht um den Einsatz von Kraft, sondern Atem und Gewahrsein werden genutzt, um sanft bis in die verschiedenen Bindegewebsschichten (Faszien) hinein zu öffnen und zu dehnen. Die achtsame und sanfte Übungspraxis hält die Gelenke geschmeidig, kann Rückenschmerzen lindern und den Chi-Fluss - unsere Lebenskraft - helfen zu verbessern. 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.

**X3368 / Petra Kimm**
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Do. 12.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

**X3369 / Marija Schwarz**
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Fr. 13.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 13 Termine / 70,50 €

**Yin-Yoga - eine Reise durch die Chakren**
**Tagesseminar**

Durch langes Halten der Asanas (Körperhaltungen) werden die Faszien gedehnt, was dabei helfen kann loszulassen und in den Haltungen tief zu entspannen. Während des Haltens der Asanas reisen wir durch die Chakren und können durch unsere Konzentration die Energiezentren im Körper aktivieren.

**X3370 / Iris Wagner**
**Wolfhagen**

Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock  
Sa. 21.9. / 16:00 - 17:45 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 16.9.



### 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 bestehenden Stress die eigenen Ressourcen zur zukünftigen Stressbewältigung erweitern können.

#### X3371 / Doris Bouhaka

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Fr. 13.9. / 12:30 - 13:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

#### X3372 / Elfi Lotzgeselle

##### Lohfelden

ASB-Kindergarten, Bewegungsraum, Lange Str. 37

Di. 10.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 81 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0157-35230920

#### X3373 / Elfi Lotzgeselle

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 10.9. / 20:15 - 21:45 Uhr / 15 Termine / 81 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0157-35230920

### 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 die Wirbelsäule stützenden Muskulatur, zur Herstellung der körpereigenen Balance und einer angenehmen, dynamischen Beweglichkeit. So kann es den Geist entspannen und Energie im Körper zum Fließen bringen. 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

#### X3374 / Christina Pöhls

##### Kassel

Kundalini-Yoga Kassel, Kölnische Str. 183

Di. 10.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Yoga und Körperwahrnehmung

Der Fokus liegt auf Theorie (Yoga als Lebensphilosophie und geistige Disziplin) und Praxis (Abwechslung zwischen sanften und herausfordernden Körperstellungen, achtsame Bewegungen, intensive Atemübungen und zwischendurch lange Sitz-Meditationen). Durch korrektes Durchführen, kann diese ganzheitliche Praxis u.a. zu mehr Gelassenheit, Achtsamkeit und

Dankbarkeit im Alltag führen.

Bitte ca. drei Stunden vor Beginn nichts mehr essen.

Voraussetzung: Bereitschaft sich selber intensiv zu begegnen und einen neuen Blickwinkel zuzulassen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, eine Yogamatte, wenn möglich ein Yogakissen und zwei Yogablöcke.

#### X3375 / Massama Kambia

##### Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Mo. 9.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0176-60187946

### 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.

#### X3376 / Thais Moliné

##### Vellmar-Niedervellmar

Kindertagesstätte, Steinstückweg 21

Do. 5.9. / 19:15 - 20:30 Uhr / 16 Termine / 72 €

### 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.

#### X3377 / Kerstin Friebe

##### Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Mi. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 62,50 €

+ Materialkosten 7,50 €

+ Raumnutzungsgebühren

#### X3378 / Bettina Mila Smit

##### Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Do. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine /

78,50 €

+ Raumnutzungsgebühren

#### X3379 / Bettina Mila Smit

##### Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Do. 12.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine /

78,50 €

+ Raumnutzungsgebühren

#### X3380 / Tanja Gantarev

##### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Di. 10.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### X3381 / Sabine Ide

##### Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Mo. 9.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### X3382 / Thais Moliné

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Do. 12.9. / 14:30 - 15:30 Uhr / 13 Termine / 47 €

### Yoga zum Energie tanken und Endschleunigen

Unser Alltag hat oft zu viele Termine und Anforderungen. Die Folgen sind dann häufig Unruhe und Überforderungen. Yoga bietet mit seinen Techniken der Körper- und Atemübungen einen guten Gegenpol und hilft, wieder zentrierter, ausgeglichener und wohliger energetischer zu werden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und zusätzliche Socken mitbringen.

#### X3383 / Thais Moliné

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Di. 10.9. / 11:00 - 12:00 Uhr / 13 Termine / 47 €

### Kum Nye Yoga

#### Grundkurs

Kum Nye, ist ein aus Tibet stammendes Übungssystem für Körper und Geist. Atem- Meditationsübungen, sehr langsam und achtsam ausgeführte Bewegungen, Selbstmassage mit Druckpunkten u.a. können dazu führen Spannungen, Stress und andere körperliche Belastungen abzubauen. Ebenso kann es helfen, Konzentrationsschwierigkeiten, innere Unausgeglichenheit und Unruhe auszugleichen. Sie können damit bisher unerschlossene Reserven körperlicher und geistiger Kraft und Vitalität für sich positiv nutzbar machen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und warme Socken mitbringen.

#### X3384 / Marietta Bettermann-Nolle

##### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 16.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €



## Die fünf Tibeter®

### Tagesseminar

Die fünf Tibeter sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm, das seinen Ursprung im Yoga hat. Sie sind für jedes Alter geeignet, können an jedem Ort ausgeführt werden und benötigen im Alltag wenig Zeit. In achtsamer Verbindung mit dem natürlichen Atemrhythmus, können sie ihre ganzheitliche Wirkung entfalten und helfen, Verspannungen und Blockaden zu lösen. Sie lernen die korrekte Ausführung dieser Bewegungsfolge einschließlich einiger erweiternder Ergänzungen. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte bequeme Kleidung, extra Socken und eine Decke mitbringen.

### X3385 / Kornelia Lucas

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Sa. 19.10. / 14:00 - 17:00 Uhr / 16,50 €

Anmeldung bis: 4.10.

## Die Erde trägt mich

### Yoga für die Füße

#### Wochenendseminar

Die Füße tragen uns durchs Leben, jeder Schritt ist ein kleiner Balanceakt. Tagsüber lange in Schuhen versteckt, geht das Gefühl für das Fußgewölbe und einen festen Stand verloren. Schenke Dir in diesem Workshop Zeit für Deine Füße. Die beiden Fußflächen im Kontakt mit dem Boden sind die Grundlage, frei und sicher zu stehen, uns aufzurichten, zu balancieren und beschwingt zu gehen. Stehen wird leicht, wenn der Körper mit seiner Achse gut über den Füßen aufgerichtet ist. Dann können von den Füßen Impulse ausgehen, die Kraft und Präsenz erleben lassen. Der Workshop ist für Interessierte mit und ohne Yogaerfahrungen geeignet.

### X3386 / Regine Moschner

#### Kassel

Praxis für Yoga und ganzheitliche Heilweisen, Richard-Strauss-Str. 29

Fr. 29.11. / 16:30 - 19:30 Uhr / 16,50 €

Anmeldung bis: 15.11.

+ 6 € Raummiete und Getränke an Kursleitung

## Somatisches Yoga

Eine somatische Yogastunde lädt ein, den Körper in einer Gestalt und Form (Asana) von innen heraus zu erfahren und diese Form wieder aufzulösen in gleichmäßig fließende, weiche und gleichzeitig kraftvolle Abfolgen: ein natürlicher Wandel vom Auflösen und wieder in die Form zurück kommen, um sich in ihr zu sammeln und zu entfalten. Es ist ein Yoga von Bewegungsmöglichkeiten, der natürlichen Intelligenz des Körpers, vom Erkunden, Wachsen, Anerkennen und von Verspieltheit. Körperarbeitsmethoden wie Bewusstheit in Bewegung nach Moshe Feldenkrais, Erfahrbarer Atem nach Ilse Midendorff und Continuum Movement nach Emilie

Conrad geben der Yogapraxis ihr somatisches (lebendiger Körper) Kernwissen.

### X3387 / Simone Prager

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Mo. 23.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine /

73,50 € / Anmeldung bis: 16.9.

## Aroma Yoga

### Tagesseminar

Lavendel, Teebaum oder Weihrauch. Die Kraft der ätherischen Öle wird in die Yogapraxis - Elemente aus Hatha-Yoga und Yin-Yoga - integriert, um das mentale und emotionale Wohlbefinden signifikant zu steigern. Ebenso können diese heilsamen Essenzen Muskelschmerzen lindern und das Allgemeinbefinden unterstützen.

### X3388 / Katharina Emde

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Sa. 23.11. / 15:00 - 17:30 Uhr / 12,50 €

Anmeldung bis: 11.11.

## Hormon Yoga

Dieses spezielle Yoga kann die körpereigene Hormonproduktion anregen und den Hormonhaushalt wieder mehr ins Gleichgewicht bringen. So kann es gewichtsreduzierend wirken und gezielte Atem-Übungen sind geeignet, z.B. Beschwerden in den Wechseljahren sowie das körpereigene Befinden positiv zu beeinflussen.

### X3389 / Gabriella Meister

#### Kassel

Yoga & Ayurvedazentrum e.V., Jordanstr. 5

Do. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

+10 € Raummiete an Kursleitung

## Yogameditation - Zeit für Stille

### Tagesseminar

An diesem Tag stehen unsere spürende Achtsamkeit und Stille im Mittelpunkt der Übungen, sodass der Tag vorwiegend im Schweigen verbracht wird. Es geht darum, einen Raum zu schaffen, in dem wir zur Ruhe kommen und mit unseren inneren Wesenskräften in Verbindung treten können. Mit einer schrittweise aufgebauten und individuell angepassten Yogapraxis stimmen wir Körper und Geist auf die Meditation ein. Durch die integrative Übungsweise der Yogameditation können sich Klarheit im Geist und Weite im Herzen entwickeln. Die stille Sitzmeditation wechselt sich mit Bewegungsmeditationen, achtsamen Gehen und Textrezitationen ab. Abgerundet werden die Übungen von einem Impulsreferat und der Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

### X3390 / Rosemarie Hülsmann

#### Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a

Sa. 2.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30 €

Anmeldung bis: 18.10.

+ 5 € für Raummiete

## Vinyasa Yoga

### Grundkurs

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der sich durch fließende, ineinander übergehende Asanas auszeichnet, wodurch die Konzentration, Achtsamkeit, der Kraftaufbau und die geistige und körperliche Balance gefördert wird.

### X3392 / Katharina Emde

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Mi. 18.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

## Partner-Yoga

### 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

### X3394 / Claudia Tobisch

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

So. 1.12. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16,50 €

Anmeldung bis: 15.11.

## Hatha-Yoga-Sonnengruß

### Tagesseminar

Der Sonnengruß (Surya Namaskar) ist eine sehr bekannte Übungsfolge im Yoga. Durch Wiederholung der Übungsfolge entsteht eine meditative Wirkung und der Körper kann energetisiert werden. Viele Muskelpartien können dabei gedehnt und gestärkt, der Kreislauf angeregt und der Kopf kann wieder "frei" werden. 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.

### X3395 / Claudia Tobisch

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

So. 3.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16,50 €

Anmeldung bis: 18.10.



### Yoga und entspannen

#### Tagesseminar

Lernen Sie die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga kennen. Dieser Workshop betont den Aspekt Entspannung auf allen Ebenen des Seins: Körper, Geist und Seele. Gerade im Wechsel von Anspannen und Loslassen der Asanas (Körperübungen) wirkt Yoga besonders. Darüber hinaus zentriert bewusster Atem unsere Aufmerksamkeit und kann Verspannung lösen. Mit "Yoga nidra" - Schlaf des Yogis - eine Übung zur Tiefenentspannung, bei der der Körper gut regenerieren kann und Gedanken sich beruhigen können, schließen wir den Workshop ab. Freuen Sie sich auf einen entspannenden Yogavormittag. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

#### X3396 / Claudia Tobisch Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
So. 10.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16,50 €  
Anmeldung bis: 1.11.



### Yoga meets Lama

#### Tagesseminar

Lamas sind sanftmütige, neugierige Tiere, ihre großen dunklen Augen, ihre anmutigen, eleganten Bewegungen lassen schnell Berührungängste verschwinden. Es ist Zeit durchzuatmen, Abstand vom oft stressigen und schnelllebigen Alltag zu gewinnen um die Natur vor der Haustür genießen zu können. Unsere zwei vierbeinigen Assistenten werden uns durch Wiesen, Felder und Wälder rund um Ahnatal begleiten. Nach ca. 1,5 Stunden erreichen wir einen geschützten Platz und erleben Hatha -Yoga in der Natur. Geeignet für alle, die sich gern in der Natur bewegen und Freude an neuen Erfahrungen haben.

Bitte mitbringen: Wasserflasche, festes Schuhwerk und eine Decke als Unterlage.  
Treffpunkt: Ahnatal-Heckershausen, Harleshäuserstraße 8, im Stall

#### X3398 / Claudia Scheffler, Petra Birnkraut

**Ahnatal-Heckershausen**  
Lamatherapie Claudia Scheffler,  
Harleshäuser Str. 8  
Sa. 24.8. / 15:00 - 18:00 Uhr / 27 €  
Anmeldung bis: 5.8.

### 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](http://www.vhs-region-kassel.de)



### Das "Gesundheit schützende Qigong"

#### Grund- und Aufbaukurs

Dieses Qigong kann - auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) - alle Funktionen des Organismus stärken. Typische Resultate können spürbare Entspannung, tiefer Atem, verbesserte Durchblutung und Verdauung und eine allgemeine Beruhigung sein. Das "Gesundheit schützende Qigong" ist ein wirkungsvolles, vorbeugendes Qigong und für Menschen in jedem körperlichen Zustand geeignet.

#### X3400 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 9.9. / 9:00 - 10:15 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

#### X3401 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mo. 9.9. / 16:45 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

### Qigong - Organstärkendes Gehen

#### Tagesseminar

Die fünf Geh-Formen dieses Qigong können die Funktion der Hauptorgane in der chinesischen Medizin - Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge - stärken und regulieren. Das langsame und bewusste Gehen wird mit einer speziellen Atmung kombiniert, die zu verstärkter Sauerstoffzufuhr und innerer Reinigung des Körpers führen kann. 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.

#### X3402 / Barbara Evers Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
So. 17.11. / 14:00 - 18:00 Uhr / 22 €  
Anmeldung bis: 1.11.

## 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



## Grundlagen des Qigong

### Wochenendseminar

Qigong ist ebenso komplex wie z.B. Yoga oder Taiji. Diese und andere bekannte Methoden verfolgen ganz ähnliche Ziele: den Geist (Verstand) zur Ruhe zu bringen, mit Qi (Prana) umgehen zu lernen und die Gesundheit zu pflegen. In diesem Kurs werden die Prinzipien vertieft, die den Übungen des Qigong zu Grunde liegen: Sinken, Steigen, Ausdehnen, Zusammenziehen, Aktivierung der Vorstellungskraft, Konzentration und Selbstvertrauen. Im Verstehen dieser Prinzipien werden Möglichkeiten erarbeitet, um sich selbst aktiv in angespannten Lebenssituationen helfen und unterstützen zu können. Einen Teil der Kurszeit (ca. 2 Stunden) werden wir bei gutem Wetter in der Natur verbringen.

### X3403 / Regine Moschner

#### Kassel

Praxis für Yoga und ganzheitliche Heilweisen,  
Richard-Strauss-Str. 29

Fr. 18.10. / 17:00 - 20:00 Uhr

Sa. 19.10. / 10:00 - 13:00 Uhr / 33 €

Anmeldung bis: 4.10.

+ 12 € für Raummiete und Getränke an

Kursleitung

## Qigong der Mitte

### Taiji Qigong - Grundkurs

In der Hektik des Alltags zur eigenen Mitte finden, Bodenfühlung behalten trotz viel Kopfarbeit, den eigenen Körper bewusst bewohnen und bewegen, sind die Ziele dieses Kurses. Er führt Sie in die meditativen Übungen des Taiji Qigong. Mit Hilfe von Bildern aus der Natur und durch einfache Analyse Ihrer Bewegungen können Sie lernen, sich ausgewogen und entspannt in Körper und Geist zu bewegen. Ein leichter Einstieg ins Daoyin-Qigong.

### X3406 / Vera Mennemeier,

#### Heilpraktikerin

#### Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2

Mi. 18.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine /

46,50 €

## Qigong der Mitte

### Taiji Qigong - Aufbaukurs

Aufbauend auf den Übungen des Grundkurses, können Sie Ihre Bewegungen verfeinern und sie auf einer tieferen, intensiveren Ebene kennen lernen. In Balance zwischen gemeinsamen Üben und Erholen, können Sie so den Prinzipien des Qigong entsprechend lernen, sich ausgewogen und entspannt in Körper und Geist zu bewegen. Voraussetzung: Grundkurs oder Kenntnisse des Daoyin-Qigong (15 Ausdrucksformen).

### X3407 / Vera Mennemeier,

#### Heilpraktikerin

#### Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2

Mi. 18.9. / 17:30 - 18:45 Uhr / 10 Termine / 58 €

## 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 können die Funktion der inneren Organe stärken und harmonisieren und unsere Konstitution und Grundvitalität kräftigen. 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.

### X3408 / Barbara Evers

#### Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14

Di. 10.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

+ 25 € für Raumnutzung an Kursleitung

### X3409 / Barbara Evers

#### Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14

Mi. 11.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

+ 25 € für Raumnutzung an Kursleitung

## Lungen-Qigong des Daoyin Yangsheng Gong

Das Qi der Lunge ist aus Sicht der TCM dafür zuständig sowohl die Akupunktur-Meridiane wie auch die Blutgefäße offen zu halten. Dies kann die Austausch-Vorgänge an Oberflächen wie Haut und Schleimhäute begünstigen. Damit ist ein reibungsloser Ablauf aller Bewegungen innerhalb des Organismus möglich, was die Reduzierung von Blockaden unterstützen und zu einem Empfinden von Leichtigkeit führen kann. Außerdem zielt es auf Entkrampfung vorrangig der vegetativen (Bronchial-)Muskulatur, wovon auch alle anderen Muskeln profitieren, was die Anti-Stress-Wirkungen wesentlich begünstigt. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

### X3410 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.26

Mo. 9.9. / 10:15 - 11:30 Uhr / 15 Termine /

67,50 €

## Die Sehnen-Knochen-Form des Daoyin Yangsheng Gong

Diese Form ist geeignet den Rücken und die großen Gelenke zu stärken und zu harmonisieren. Sie kann den Muskelstoffwechsel fördern, die Regeneration überschießende Dynamik ausgleichen sowie den Energiefluss harmonisieren. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbst-



massagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

### X3411 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22

Mo. 9.9. / 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, kann die Abwehrkräfte stärken und helfen, Verdauung sowie Stoffwechsel zu regulieren. Zudem ermöglicht es durch die Akzeptanz der eigenen Grenzen und Bedürfnisse eine klare soziale Orientierung im Miteinander. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

### X3412 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22

Mo. 9.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

### X3413 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22

Do. 12.9. / 11:15 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

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



### Qigong und Faszientraining

Der Kurs kombiniert die Sehnen-Knochen-Übungen des Daoyin-Yangsheng-Gong mit einem Faszien-Dehnungsprogramm. So kann eine deutlich bessere Lösung und Lockerung des Gewebes erreicht werden und damit eine Öffnung für den Qi-Fluss. Diese Kombination kann eine anhaltend bessere Atmung, Leichtigkeit der Glieder, gesteigerte Beweglichkeit und eine verbesserte Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit ermöglichen. Damit können Sie ein vertieftes, neues Körpergefühl und -bewusstsein erleben. Bitte Bewegungskleidung mitbringen, da in diesem Programm auch Übungen auf der Matte enthalten sind.

#### X3415 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 10.9. / 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. 14 aufeinander abgestimmte Bewegungsübungen können helfen, Stress zu lösen oder Stress vorzubeugen. Atemregulierung, Stimulierung wichtiger Energiepunkte, Selbstmassage und geistige Fokussierung dienen sowohl der Harmonisierung der körperlichen als auch der Stärkung der geistigen Energien.

#### X3416 / Norbert Frank Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Di. 10.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Gelenk-Qigong

Wochenendseminar

Jedes unserer Gelenke besitzt ein kleines "Energiator", durch welches Energie aufgenommen und abgegeben werden kann. Sind die Gelenke frei beweglich, beschenken sie uns mit geschmeidigen und unbeschwerten Bewegungen. Ist die Energie in den Gelenken "gestaut", erleben wir oft Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder sogar Entzündungen. Sie erlernen die sanften Bewegungen des Gelenk-Qigong kennen, die den Energiefluss anregen können. Durch gezielte, angeleitete Selbstmassage können die Energieleitbahnen (Meridiane) zusätzlich aktiviert werden, sodass Sie diese dann auch zu Hause anwenden können.

#### X3418 / Regine Moschner Kassel

Praxis für Yoga und ganzheitliche Heilweisen, Richard-Strauss-Str. 29  
Fr. 17.1. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 18.1. / 10:00 - 13:00 Uhr / 33 €  
Anmeldung bis: 3.1.  
+ 12 € Raummiete und Getränke an Kursleitung

### Taiji-Qigong mit 18 Folgen - Fortbildung für Qigong Kursleitende und Lehrer/-innen

#### 1. Übungsreihe

*Eine Kooperationsveranstaltung der vhs Region Kassel, dem Taijiquan & Qigong Journal und Kolibri Seminare/Verlag/Versand*

#### Wochenendseminar

Nachdem die ersten beiden Fortbildungen für „Taiji Qigong mit 18 Folgen“ im Frühsommer 2018 und Frühling 2019 erfolgreich in Kassel durchgeführt wurden, bieten wir abschließend diese Fortbildung im Herbst 2019 an.

Das Taiji-Qigong mit 18 Folgen, auch 18 Bewegungen Taiji-Qigong oder Shibashi genannt, ist eine sehr populäre Qigong-Art, die sehr gut sowohl für neu Einsteigende als auch für Fortgeschrittene geeignet ist. Es schult die Bewegungsfähigkeit, begünstigt die Koordination der verschiedenen Körperteile und kann Körper und Geist in Einklang bringen. Das Üben dieser Qigong-Art kann sehr erfrischend wirken und die körperliche und geistige Harmonie gut spürbar werden lassen.

In dieser Fortbildung wird die erste Übungsreihe vermittelt. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Art und Weise, wie Prof. Lin, der Begründer dieser Qigong-Form, diese Übungen ausführte. Daneben wird auch thematisiert, worauf beim Unterrichten dieser Übungsreihe zu achten ist.

Diese Fortbildung richtet sich an Qigong-Unterrichtende, die bereits mit diesem System arbeiten oder arbeiten möchten. Teilnehmende erhalten auf die DVD „Taiji-Qigong mit 18 Folgen“ und das Buch „Taiji Qigong Shiba Shi“ (beides aus dem Kolibri Verlag) einen Rabatt von 20 %.

Weitere Infos und Anmeldung bei: Kolibri-Seminare, [info@kolibriseminare.de](mailto:info@kolibriseminare.de), [www.kolibri-seminare.de](http://www.kolibri-seminare.de)

#### X3419 / Regina Bondzio, Qigong-/ Taiji-Lehrerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 19.10. - So. 20.10.  
Sa. 13:00 - 17:00 / So. 9:00 - 13:00 Uhr / 120 €

### Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Diese chinesische Bewegungskunst wird auch als "Meditation in Bewegung" bezeichnet. Langsame, fließende Bewegungen, im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Möglichkeiten des Körpers, können zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und konzentrierter Entspannung führen. Durch den "Fluss der Bewegung" wird der gesamte Organismus harmonisiert und damit das geistige und körperliche Wohlbefinden gesteigert. Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet. In diesen Kursen wird primär die Taijiquan-Form des Yang-Stils nach Yang Cheng Fu geübt (Cheng-Man-Ching-Tradition/Kurze Form). Taijiquan ermöglicht Ihnen:

- abzuschalten und Abstand zu gewinnen
- zur Ruhe zu kommen
- Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden
- Ihre Körperhaltung zu verbessern
- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden
- Ihre Gesundheit zu stärken
- Ihre Energie und Lebensfreude zu steigern
- Ihre Konzentration auf eine Sache zu richten, zu fokussieren
- Ihre Präsenz und Durchsetzungsfähigkeit zu erhöhen.

Bitte Bewegungsbekleidung und Socken oder Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.





## Grundkurs

Einführung in die Grundprinzipien des Taiji, Yang-Stil 1. Dieses Angebot richtet sich an alle, die einen Neueinstieg oder einen Wiedereinstieg suchen. Schwerpunkte: 1. Teil der Form, Basisübungen, Körperhaltung und Bewegungsfluss. Geeignet für Taiji-Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen.

### X3420 / Norbert Frank

#### Kassel

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 3. Stock

Do. 12.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 € + 9 € Raumnutzung an Kursleitung

## Aufbaukurse I

Basisübungen und Soloform. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten oder einen Wiedereinstieg suchen. Schwerpunkt: Grundprinzipien des Yang-Stil und 1. und 2. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

### X3421 / Norbert Frank

#### Kassel

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 3. Stock

Mo. 9.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 € + 9 € Raumnutzung an Kursleitung

### X3422 / Achim Rache

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Do. 26.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

## 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 42 (37-42)

### X3424 / Dina Kastner-Sheng

#### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mo. 9.9. / 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: Form 88 (73-78)

### X3427 / Dina Kastner-Sheng

#### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 11.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €



Foto: Gisela Horstmann

## Aufbaukurs VI

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: 3. Teil. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

### X3429 / Achim Rache

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Mo. 23.9. / 17:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 72 €

## Aufbaukurs X

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: 3. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.

### X3430 / Achim Rache

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Do. 26.9. / 19:00 - 20:30 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](http://www.vhs-region-kassel.de)

## Taijiquan Intensiv-Training

### Tagesseminar

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Schwerpunkt: Taiji Prinzipien, anwendungsbezogene interaktive Partnerarbeit. Voraussetzung: Gute Yang-Stil Kenntnisse und Übungspraxis.

### X3432 / Achim Rache

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26

Sa. 26.10. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 11.10.



### 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!

##### X3440 / Matthias Mertens

###### Kassel

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle  
Do. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### Aikido

##### Grundkurs

Die Bewegungsschule des Aikido hat ihren Ursprung in den japanischen Kampfkünsten der Samurai. Sie bietet - der friedlichen geistigen Haltung des Aikido entsprechend - praktische Übungsmöglichkeiten, in der wir in Partnerübungen erfahren können, wie wir Herausforderungen entspannt und mit innerer Ruhe begegnen können und wie das "Weiche" das "Harte" besiegt. Bitte bequeme Bewegungskleidung mitbringen.

##### X3442 / Regula Pfeiffer

###### Kassel

Chassalla, Aikido Zen Dojo, Sickengenstr. 10  
Di. 17.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 81 €

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

##### WingTsun

##### Tagesseminar

Selbstbehauptung ist eine Lebenseinstellung, die verhindern soll, Opfer zu werden. Viele Frauen kennen Situationen, in denen es schwer ist, die eigenen Grenzen zu finden und zu setzen. Sie können lernen, klar und deutlich NEIN zu sagen in Momenten, in denen sie sich unbehaglich oder bedroht fühlen. Den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern, um angemessen reagieren zu können, ist das Ziel. Hierzu werden Stimme und Körpersprache und einfache Techniken aus dem WingTsun trainiert. Bitte Bewegungskleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

##### X3443 / Sabine Mackrodt

###### Kassel

WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10  
Sa. 18.1. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 3.1.  
+ € 5 für Raumnutzung

### Lernen Sie, sich zu verteidigen!

#### Selbstverteidigungskurs für Einsteiger/-innen ab 16 Jahren

##### Tagesseminar

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 die für sie passenden Maßnahmen an die Hand. Bitte bequeme Sportkleidung, Badelatschen o. ä. und etwas zu trinken mitbringen. Trainiert wird barfuß.

##### X3444 / Heidi Hoffmann,

###### Andreas Winkel

Baunatal-Großenritte, Alliance Akademie, Hamburger Straße 20  
Sa. 9.11. / 12:30 - 16:30 Uhr / 29 €  
Anmeldung bis: 28.10.  
+ Raumnutzung 5 Euro

## Meditation

#### 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 Imaginationenübungen. 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.

##### X3451 / Carola Justo

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Di. 15.10. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung bis: 4.10.

##### X3452 / Carola Justo

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Di. 15.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 81 €  
Anmeldung bis: 4.10.

##### X3454 / Carola Justo

###### Kassel

Jean-Paul-Schule, Würtemberger Str. 18, Eurythmiesaal  
Do. 17.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung bis: 4.10.  
+ € 20 Raummiete an Kursleitung

### Meditationstag

##### Tagesseminar

In der besonderen Atmosphäre der Taizé-Kapelle (26.10.) bzw. im sehr angenehmen Eurhythmiesaal der Jean-Paul-Schule (25.1.) in Kassel, widmen wir uns einen Tag lang der Meditation. Der Schwerpunkt liegt auf der Sitzmeditation, die abwechselt mit Geh- und Gebärdenmeditation, Entspannungsübungen sowie zwei Kurzvorträgen. Dieser Meditationstag bietet einen Samstag lang eine Auszeit, die sich vom Alltag abhebt und noch am darauffolgenden Tag und meist darüber hinaus positiv nachklingen kann. Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und ein Paar zusätzliche, warme Socken. Das Seminar ist geeignet für Menschen mit und ohne Meditationserfahrung.

##### X3455 / Carola Justo

###### Kassel

Taizé-Kapelle, Akazienweg 28 (Rückseite Kirche St. Familia)  
Sa. 26.10. / 9:00 - 17:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 11.10.  
+ 12 € Raummiete an die Kursleitung

##### X3456 / Carola Justo

###### Kassel

Jean-Paul-Schule, Würtemberger Str. 18, Eurythmiesaal  
Sa. 25.1. / 9:00 - 17:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 10.1.  
+ 12 € Raummiete an die Kursleitung

### Meditative Besinnung im Kloster

##### Wochenendseminar

Fern von Ablenkungen üben wir im Bonifatiuskloster Hünfeld täglich mehrmals die stille Sitzmeditation, die sich abwechselt mit Meditationen der Gebärde und der Bewegung, Entspannungsübungen, Imaginationen, Naturmeditation und Kurzvorträgen. Die Übungen können zu größerer Klarheit und Achtsamkeit sowie zu einem sensibleren Umgang mit dem eigenen Körper und den Gefühlen führen. Sie erleichtern den Zugang zu einer tieferen Ebene der Begegnung mit uns selbst und der uns umgebenden Welt. Es wird die Bereitschaft vorausgesetzt, während der Kursdauer im Schweigen zu verweilen. Die Kurse sind für Teilnehmende mit und ohne Meditationserfahrung geeignet.

##### X3457 / Carola Justo

###### Hünfeld

St. Bonifatiuskloster, Klosterstr. 5  
Fr. 6.12. - So. 8.12. / 3 Termine  
Anreise Fr. bis 17:30 / Abreise So. ab 13:00 / 230 €  
Anmeldung bis: 15.11.  
Leistungen: Seminar inkl. Unterkunft im EZ und Verpflegung.





## Selbstständig und kompetent im Alter -

### *gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität*

Gedächtnistraining und Übungen zur kognitiven Aktivierung, Übungen und Spiele zur Bewegungskoordination sowie Wissensvermittlung und Austausch, was im Alter wichtig wird.

Im Rahmen des Projektes „GRIPS“ finden an über 30 Standorten in der Stadt Kassel 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. Neben den nachfolgend veröffentlichten Kursen sind im Herbst 2019 weitere Angebote geplant. Bitte beachten Sie die lokalen Presseveröffentlichungen

Weitere Informationen: Elfriede Schäth, Tel. 0561 1003-3193, E-Mail: elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Bitte beachten Sie auch die Veröffentlichung zum Projekt und der Gruppenleitungsqualifizierung auf Seite ???

### **X3460 / Maria Pallinger, Gaby Weyrich Ahnatal-Heckershausen**

Service Wohnen, Café Casselstübchen, Casselbreite 5a  
Do. 19.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

### **X3464 / Evelyn Kallenbach-Pedina Habichtswald-Ehlen**

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Do 19.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

### **X3467 / Jutta Bickel Vellmar-West**

Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12  
Mi. 11.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

### **X3468 / Irma Haida Vellmar-Obervellmar**

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
Mo. 9.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

### **X3469 / Evelyn Kallenbach-Pedina Zierenberg**

Bürgerhaus, Dörnbergstr. 33  
Di. 17.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

### **X3475 / Klaus Ferrari Bad Emstal-Sand**

Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“  
Mo. 7.10. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material

### **X3476 / Klaus Ferrari Bad Emstal-Sand**

Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“  
Mo. 7.10. / 14:00 - 15:30 Uhr / 10 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material

### **X3477 / Gudrun Blümel-Büff Baunatal-Rengershausen**

Gemeinschaftshaus, Zum Felsengarten 11  
Mo. 26.8. / 15:00 - 16:30 Uhr / 9 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material vierzehntägig

### **X3478 / Elke Daniel Baunatal-Hertingshausen**

Kirchenzentrum, Großenritter Str. 11  
Mo. 12.8. / 15:00 - 16:30 Uhr / 7 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material

### **X3479 / Anika Cnyrin Baunatal-Altenbauna**

AWO-Begegnungsstätte der Generationen, Am Stadtpark 10b  
Mo. 9.9. / 13:00 - 14:30 Uhr / 15 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material  
Information und Anmeldung: 0561-497623

### **X3480 / Marga Röder Breuna-Wettesingen**

Alte Schule, Alte Schulstr. 1  
Mo. 16.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 8 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material vierzehntägig

### **X3481 / Marga Röder Espenau-Mönchehof**

Soziales Zentrum, Goethestr. 5  
Mo. 16.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 8 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material vierzehntägig

### **X3482 / Edith Eberhardt Fuldata-Simmershausen**

Haus der Begegnung Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)  
Di. 15.10. / 15:00 - 16:30 Uhr / 8 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material vierzehntägig

### **X3483 / Bärbel Dührsen Fuldata-Wahnhausen**

Dorfgemeinschaftshaus, Hinter den Zäunen 10  
Mi. 14.8. / 10:00 - 11:30 Uhr / 9 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material  
in Kooperation mit dem Nachbarschaftsverein Fuldata e.V.  
vierzehntägig

### **X3484 / Renate Bauer Habichtswald-Dörnberg**

Mehrzweckhalle, Mehrzweckraum, Schulweg 8  
Mo. 9.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material

### **X3485 / Inge Seidenstücker Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2  
Do. 29.8. / 15:00 - 16:30 Uhr / 15 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material

### **X3486 / Annelie Siebert Hofgeismar**

Petrihaus, Pfeffergasse 1  
Mi. 16.10. / 15:00 - 16:30 Uhr / 10 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material

### **X3487 / Margit Wunsch, Inge Rode Kaufungen-Niederkaufungen**

Landeskirchliches Gemeinschaftshaus, Steinweg 14  
Fr. 6.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 8 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material vierzehntägig

### **X3488 / Ingeborg Haubold Niestetal**

Seniorenbegegnungsstätte der Gemeinde Niestetal, Karl-Marx-Str. 29  
Mi. 14.8. / 9:30 - 11:30 Uhr / 18 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material  
Information und Anmeldung: Frau Kalinowski, Tel: 0561-52990091

### **X3489 / Gerda Hartmann Naumburg**

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10  
Do. 5.9. / 14:30 - 16:00 Uhr / 9 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material vierzehntägig

### **X3490 / Irene Speckmann Schauenburg-Elgershausen**

Ev. Landgraf-Moritz-Haus, Unterer Kirchweg 3  
Mi. 4.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material vierzehntägig

### **X3491 / Irene Speckmann Schauenburg-Hoof**

Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3  
Mi. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material vierzehntägig

### **X3492 / Monika Halsband Schauenburg-Elgershausen**

Elgerhaus, Amters Hof 3  
Di. 20.8. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material

### **X3493 / Susanna Schminke Schauenburg-Martinshagen**

Dorfgemeinschaftshaus, Fahrtweg 2  
Do. 19.9. / 15:30 - 17:00 Uhr / 10 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material

### **X3494 / Ute Brandau Trendelburg**

Sozialstation, Zur Abgunst 1  
Mo. 9.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 15 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material

### **X3496 / Elfriede Schäth, Brigitte Voss Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 9.9. / 14:15 - 15:45 Uhr / 15 Termine / gebührenfrei / Kostenbeitrag für Material



### Nach dem Berufsleben körperlich und geistig fit bleiben

*Wer rastet, der rostet!*

Was können Sie für sich tun, um im verdienten Ruhestand geistig und körperlich fit zu bleiben? Es erwartet Sie ein gezieltes Bewegungstraining im Sitzen, Stehen und Gehen wie auch ein vergnügliches Gedächtnistraining. Insbesondere geht es um Merkfähigkeit, Wortfindung, Konzentration und Sinneswahrnehmung. Mit Hilfe dieser Übungen und Techniken können Sie sich ein Tagesübungsprogramm zusammenstellen und in ihren Alltag übernehmen, um diese Lebensphase so lang wie möglich selbstständig gestalten und genießen zu können.

Das Training ist auch für Berufstätige geeignet, die Ihre Strategien zur Bewältigung von großen Wissensmengen verbessern wollen.

**X3498 / Carla Bitsch Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013  
Mi. 11.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

### Körper und Geist fit halten - im Alter selbstständig bleiben

Kennen Sie das? Sie gehen in den Keller, um Kartoffeln zu holen. Unten angekommen wissen Sie nicht mehr, was Sie dort wollten. Zurück in der Wohnung erinnern Sie sich wieder... das entspricht in gewissem Maß auch dem normalen Altern.

Doch wer möglichst lange selbstständig leben möchte, sollte seine körperlichen und geistigen Fähigkeiten gezielt trainieren.

Diese herbstlichen Tage auf Sylt bieten Ihnen Anleitung, wie Sie Ihr Gedächtnis verbessern, Merkstrategien entwickeln, Muskulatur kräftigen, Koordinationsfähigkeit erhalten und das Gleichgewicht und Ausdauer trainieren können. Im Jugendseeheim Sylt und beim Wandern durch die Dünen wollen wir in lockerer Atmosphäre gemeinsam mit viel Spaß nach der bewährten Methode SimA® trainieren (Selbstständig im Alter - Studie der Uni Erlangen/ Nürnberg) vgl. auch Seite 157) und mit Freude die spielerischen Übungen durchführen.

Beim Informationstermin lernen Sie erste Übungen kennen und können klären, ob die auf Sylt geplanten Aktivitäten (täglich 4,5 Stunden in der Gruppe) Ihren Vorstellungen und Ihren Voraussetzungen entsprechen.

**Z3499 / Charlotte Vortmann, Krimhilde Grebe Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 26.9.2020 - Sa. 3.10.2020

8 Termine / 566 €

Anmeldung bis: 25.8.2020

Leistung:

Ü/DZ mit Dusche, WC im DZ und VP

Seminargebühr

+ EZ-Nutzung - Zuschlag 53,20 €

+ An- und Abreise

Informationstermin: Di., 18.8.2020 /

17:00 - 18:30 Uhr / vhs, Wilhelmshöher Allee, Raum 108

### Bildung zum Frühstück im Frauencafe 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-Vollmarshaus 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 mit-helfen.

### Klopfen Sie sich frei

*Meridian-Energie-Techniken (MET) nach Rainer Franke®*

*Vortrag mit praktischen Übungen*

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 Lohfelden-Vollmarshaus**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 17.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 5 €

Keine Anmeldung erforderlich

### Hypnose in der Therapie - Möglichkeiten und Grenzen

*Vortrag mit praktischen Übungen*

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 Lohfelden-Vollmarshaus**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 15.10. / 10:30 - 12:00 Uhr / 5 €

Keine Anmeldung erforderlich

### Selbstsicher älter werden

*Vortrag*

Taschen und Trickdiebstähle, aktuelle Betrugs-maschen und Möglichkeiten der Einbruchsicherung werden u.a. Themen sein.

**Lohfelden-Vollmarshaus**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 19.11. / 10:00 - 11:30 Uhr / kostenfrei

Keine Anmeldung erforderlich

### Adventscafé

Wir laden Sie in das Frauencafé zum gemeinsamen Einstimmen in die vorweihnachtliche Zeit ein.

**Lohfelden-Vollmarshaus**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 10.12. / 10:00 - 11:30 Uhr / kostenfrei

Keine Anmeldung erforderlich



## 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.

#### X3502 / Ute Fröhlich

Für Frauen

Bitte eine Isomatte mitbringen.

#### Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Mo. 16.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### X3503 / Heidi Hopf

Für Frauen

Bitte ein Handtuch mitbringen.

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Di. 10.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### X3508 / Birgit Ewald

Sommerkurs

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mo. 5.8. / 10:15 - 11:15 Uhr / 5 Termine / 18 €

#### X3509 / Birgit Ewald

Sommerkurs

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mi. 7.8. / 10:00 - 11:00 Uhr / 5 Termine / 18 €

#### X3511 / Elke Keller

Ab 60 Jahre

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Do. 29.8. / 14:20 - 15:20 Uhr / 19 Termine / 68,50 €

#### X3512 / Birgit Ewald

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mo. 9.9. / 10:15 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### X3514 / Steven Kater

#### Kassel

balance, Damaschkestr. 10

Do. 10.10. / 18:10 - 19:10 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

#### X3515 / Birgit Ewald

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mi. 11.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €



#### X3516 / Monika Bartoszewska, Heilpraktikerin

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Do. 12.9. / 10:15 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### X3517 / Jutta Bickel

Für Frauen

#### Vellmar-West

Evang. Kirchengemeinde, Lüneburger Str. 12

Di. 3.9. / 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.

#### X3520 / Steven Kater

#### Kassel

balance, Damaschkestr. 10

Do. 10.10. / 19:20 - 20:20 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

#### Ausgleichsgymnastik 60 Plus

Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und zur Schulung des Gleichgewichts. Mit Musik und Handgeräten im Sitzen, Stehen und in der Fortbewegung. Sturzprophylaxe.

#### X3521 / Silvia Walter

#### Calden-Ehrsten

Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33

Mo. 9.9. / 16:00 - 17:00 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.

#### X3522 / Stephanie Josten Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum,

Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mi. 11.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0176-75331965

#### Ausgleichsgymnastik 60 Plus

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.

#### X3523 / Harald Ehrhardt

Für Frauen

#### Schauenburg-Hoof

Grundschule, Wahlgemeinde 17

Mo. 2.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 13 Termine / 47 €

#### Ausgleichsgymnastik 60 plus

*Komm her - mach mit!*

Wer Lust hat, sich nach Musik zu bewegen, um etwas für seinen Körper zu tun, ist herzlich willkommen. Den Alltagsstress abschütteln, fit und munter werden.

#### X3524 / Elke Keller

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Di. 27.8. / 9:00 - 10:00 Uhr / 19 Termine / 68,50 €

#### X3525 / Elke Keller

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Di. 27.8. / 10:00 - 11:00 Uhr / 19 Termine / 68,50 €

#### X3526 / Elke Keller

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Di. 27.8. / 11:00 - 12:00 Uhr / 19 Termine / 68,50 €



### Ausgleichsgymnastik mit Pilatesübungen

Stabilisierung der allgemeinen Beweglichkeit durch gezieltes Durcharbeiten des Körpers. Die Wirbelsäule wird durch Stretching und Pilatesübungen positiv unterstützt.

**X3527 / Eva Barthel  
Kassel**

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50, Turnhalle  
Mi. 11.9. / 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.

**X3529 / Monika Bartoszewska,  
Heilpraktikerin  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mo. 9.9. / 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 Balance und ein gutes Körpergefühl im Alltag.

**X3533 / Stefanie Früchtenicht  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Fr. 13.9. / 9:40 - 10:40 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Fit und gesund mit funktioneller Gymnastik

Mit effektiven und gelenkschonenden Übungen, mit Kleingeräten im Stand und auf der Matte, werden die wichtigsten Muskelpartien gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert und die körperliche Fitness gesteigert. Koordinationsübungen und Gleichgewichtstraining verbessern die Haltung, stärken die Tiefenmuskulatur, stabilisieren die Wirbelsäule und beugen Osteoporose vor. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

**X3534 / Katja Bergelt  
Vellmar-Obervellmar**

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54  
Mo. 9.9. / 14:45 - 15:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

**X3535 / Katja Bergelt  
Vellmar-Obervellmar**

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54  
Mo. 9.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Fitness für Frauen und Männer 60 PLUS

Fit bleiben und werden mithilfe von Atem-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Die Körperwahrnehmung fördern und zum Abschluss die Entspannungsübungen genießen und alles mit der Freude an der Bewegung und Entspannung.

**X3536 / Petra Kreuter  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Di. 10.9. / 10:45 - 11:45 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### 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.

**X3538 / Sigrid Wellershaus**  
Für Frauen ab 60 Jahre

**Fuldabrück-Dörnhagen**  
Sporthalle, Dennhäuser Str.  
Di. 20.8. / 10:15 - 11:15 Uhr / 11 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 12.8.

### Ganzkörpertraining

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.

**X3539 / Anastasia Schöbel  
Ahnatal-Heckershausen**

Grundschule, An der Ahna 9  
Mi. 11.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Ganzkörpertraining

#### *Schwerpunkt Rücken*

Durch spezielle Übungen wird neben der Nacken-, Rücken, Bauch, Bein und Gesäßmuskulatur auch der Halte- und Bewegungsapparat insgesamt gekräftigt. Die abwechslungsreichen Trainingsstunden werden durch Übungen zur Mobilisation und Stabilität, zur Körperwahrnehmung, Dehn- und Entspannungsübungen und durch sensomotorisches Training ergänzt.

**X3540 / Nicole Anedda-Kempf  
Breuna**

Braunsbergschule, Schulstr. 10  
Di. 10.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### Gesundheitssport

Leiden Sie an Rücken- oder Gelenkschmerzen oder an rheumatischen Beschwerden? Haben Sie ein künstliches Gelenk erhalten? Oder haben Sie andere Beschwerden am Bewegungsapparat? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Bewegung lindert Beschwerden. Eine erfahrene Physiotherapeutin führt auf Sie abgestimmte Übungen durch. Dieser Kurs eignet sich auch für ehemalige Teilnehmer/-innen des Rehasports oder Funktionstrainings, die keine weitere Verordnung vom Arzt bekommen. Die einzige Voraussetzung ist, dass Sie sich auf die Matte legen und wieder aufstehen können.

**X3542 / Bettina Ringleb  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mi. 2.10. / 16:45 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

**X3543 / Bettina Ringleb  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mi. 2.10. / 17:55 - 18:55 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

**X3544 / Bettina Ringleb  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mi. 8.1. / 16:45 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

**X3545 / Bettina Ringleb  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mi. 8.1. / 17:55 - 18:55 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

## Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- und Muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt, die von Menschen jeden Alters erlernt und ausgeübt werden können.

**X3550 / Bettina Ringleb  
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12, Raum 2  
Do. 17.10. / 9:00 - 10:00 Uhr / 10 Termine / 49 €

**X3551 / Daniela Simart  
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 21.8. / 16:45 - 18:00 Uhr / 18 Termine / 81 €

**X3552  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mi. 11.9. / 15:40 - 16:40 Uhr / 15 Termine / 54 €



**X3553 / Jacqueline Schwind-Schrader  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22  
Fr. 13.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

**X3554 / Steffi Mumberg  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.24  
Do. 12.9. / 16:20 - 17:20 Uhr / 15 Termine / 54 €

**X3555 / Steffi Mumberg  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.24  
Do. 12.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

**X3556 / Heike Huth  
Naumburg-Elbenberg**

Gemeinschaftshaus Flachsrose,  
Naumburger Str. 4  
Mo. 9.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 36 €

**X3557 / Heike Huth  
Naumburg-Elbenberg**

Gemeinschaftshaus Flachsrose,  
Naumburger Str. 4  
Mo. 9.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

## Grundkurs

**X3559 / Irina Heinrich**

Bitte eine Isomatte mitbringen.

**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mi. 11.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €

## Grund- und Aufbaukurs

**X3564 / Ludmila Scheffczyk**

Kleingruppe

Bitte eine Isomatte mitbringen.

**Habichtswald-Ehlen**

Sat Nam Kundalini-Yoga, Steinweg 9  
Mo. 23.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine /  
73,50 €  
Anmeldung bis: 16.9.

## Aufbaukurse

**X3569 / Christina Schweiger**

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!

**Kassel**

Ev. Kirchengemeinde Jungfernkopf,  
Bewegungsraum, Waldecker Str. 28  
Do. 5.9. / 18:30 - 19:45 Uhr / 13 Termine / 77 €  
inkl. Raummiete

**X3570 / Christina Schweiger  
Vellmar-Niedervellmar**

Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 10.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €



## 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.

### Grundkurs

**X3573 / Ute Fischenich**

**Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mo. 9.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Aufbaukurs

**X3574 / Ute Fischenich**

**Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mo. 9.9. / 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.

**X3575 / Daniela Simart**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
So. 27.10. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 16.10.

**X3576 / Daniela Simart**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
So. 26.1. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 13.1.

## Pilates und Entspannung

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz-muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rücken-muskulatur werden unter Einsatz von Handgeräten ausgeführt. Den Übungseinheiten folgen unterschiedliche Entspannungstechniken. Bitte eine Decke und Kissen mitbringen.

**X3578 / Sandra Balzk**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.26  
Di. 10.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Gesundheits-Pilates

**X3579 / Irina Heinrich**

Bitte eine Isomatte mitbringen.

**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mi. 11.9. / 17:50 - 18:50 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €



### 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.

#### **X3580 / Martina Gutkuhn** **Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Mi. 11.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05673-6282

#### **X3581 / Martina Gutkuhn** **Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Mi. 11.9. / 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.

#### **X3582 / Sandra Balzk** **Kassel**

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Di. 10.9. / 15:45 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Pilates-Faszien

#### *Aufbaukurs*

Im Sinne der ursprünglichen Pilates-Idee wird ein kompetentes Bewegungsverständnis unter Einbeziehung der Faszienleitbahnen nach FAS-ZIO® angeleitet. Ein modernes ganzheitliches Faszientraining für pure Lebensfreude!  
Bitte eine Isomatte mitbringen.

#### **X3586 / Sigrid Wellershaus**

Für Frauen  
**Lohfelden**  
ASB-Kindergarten, Bewegungsraum,  
Lange Str. 37  
Di. 20.8. / 19:35 - 20:35 Uhr / 11 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 12.8.



### 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 Pilatesteil 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 Rundum-Paket 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.

#### **X3589 / Daniela Simart** **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 10.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### **X3591 / Daniela Simart** **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 10.9. / 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.

#### **X3603 / Bärbel Scholz-Bornhardt**

Bitte eine Isomatte mitbringen.  
**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Do. 12.9. / 8:45 - 10:15 Uhr / 20 Termine / 108 €

#### **X3604 / Silvia Walter** **Calden-Meimbressen**

Turnhalle  
Mo. 9.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### **X3605 / Bärbel Scholz-Bornhardt** **Hofgeismar-Kelze**

Dorfgemeinschaftshaus, Hinter den Höfen 10  
Mo. 18.11. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0160 782 893 7

#### **X3606 / Ursula Homburg** **Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mi. 11.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### **X3607 / Ursula Homburg** **Immenhausen**

Aktions- und Kulturzentrum,  
Bernhardt-Vocke-Str. 1  
Mo. 9.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### **X3608 / Ursula Homburg** **Immenhausen**

Aktions- und Kulturzentrum,  
Bernhardt-Vocke-Str. 1  
Di. 10.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €


**X3610 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 9.9. / 11:30 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

**X3612 / Janna Kunde Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 10.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

**X3613 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 10.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

**X3614 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Do. 12.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

**X3615 / Lubov Zufall-Korsakowa Lohfelden**

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Di. 10.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

**X3616 / Petra Kreuter Naumburg**

Ab 50 Jahre  
Elbetalschule, Am Kuhberg 13  
Mo. 9.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

**X3617 / Bärbel Scholz-Bornhardt Schauenburg-Elgershausen**

Ev. Landgraf-Moritz-Haus, Unterer Kirchweg 3  
Do. 12.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0160-7828937

**X3618 / Majk Mamojka Trendelburg-Stammen**

Alte Schule, Gartenstr. 5  
Mo. 9.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0173-2 779 068

**X3620 / Ramona Roch**

Bitte eine Isomatte, Theraband, Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen.

**Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Mi. 25.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

**X3624 / Kerstin Czimmeck Wolfhagen-Niederelsungen**

Haus des Gastes, Johann-Wachenfeld-Str. 2  
Di. 1.10. / 9:30 - 10:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

**Rücken- und Ausgleichsgymnastik**

Abwechslungsreiche Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparats sowie Gleichgewichts- und Koordinati-

onsschulung als Sturzprophylaxe. Sicherheit und rückengerechtes Verhalten im Alltag werden vermittelt. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.  
Bitte ein Handtuch mitbringen.

**X3627 / Petra Bublak Habichtswald-Ehlen**

Physio Zentrum, Im Erlenhof 1  
Mi. 25.9. / 9:00 - 10:00 Uhr / 12 Termine / 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.

**X3629 / Loretta Kay Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Do. 12.9. / 9:15 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 54 €

**X3630 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Do. 12.9. / 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.

**X3633 / Birgit Wald Helsa**

Gemeindezentrum, Berliner Str. 20  
Mi. 11.9. / 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.

**X3635 / Stefan Schöbel Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Di. 20.8. / 19:35 - 20:35 Uhr / 19 Termine / 68,50 €

**X3636 / Stefan Schöbel Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Do. 22.8. / 19:35 - 20:35 Uhr / 19 Termine / 68,50 €

**X3637 / Martina Hesse Grebenstein**

Hospitalsaal, Bahnhofstr. 19  
Mi. 11.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-6096537

**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.

**X3639 / Monika Pozimski Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 13.9. / 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.

**X3640 / Katrin Vettermann**

Je nachdem wie es Ihnen zeitlich besser passt, können Sie jede Woche wählen, ob Sie um 18 Uhr oder 19 Uhr diesen Kurs besuchen möchten.

**Kassel**

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle  
Mi. 11.9. / 18:00 - 19:00 Uhr oder 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

**X3642 / Elke Keller Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Do. 29.8. / 15:30 - 16:30 Uhr / 19 Termine / 68,50 €

**X3643 / Heidi Hopf**

Für Frauen  
Grebenstein-Udenhausen  
Bürgerhaus, Borneweg 5  
Mo. 9.9. / 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.

#### X3645 / Regina Müller

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 10.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

#### X3646 / Regina Müller

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 10.9. / 19:10 - 20:10 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

#### X3647 / Regina Müller

60 Plus

##### Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1

Mi. 11.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

#### X3648 / Regina Müller

##### Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1

Mi. 11.9. / 19:10 - 20:10 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

### Rückengymnastik trifft auf Coreprogramm

Ein Training zur Stärkung des Rückens mit Elementen aus dem Core-Programm von Mark Verstegen, nach dem auch schon die Deutsche Fußballnationalmannschaft trainiert hat. Die Stabilisierung des Rumpfes (Core) als oberstes Ziel dient der Stärkung der Alltagsfitness, der Reduzierung von bestehenden Schmerzen und der Vorbeugung von vorzeitigem Verschleiß und Altern. Eine effektive Möglichkeit, mit relativ wenig Zeitaufwand die Fitness im Alltag zu fördern. Bitte eine Isomatte mitbringen.

#### X3649 / Heidrun Richter-Peter

##### Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Di. 10.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Spezielle Gymnastikformen

#### Osteoporosegymnastik/ Rückenschule

Übungen für den Halte- und Bewegungsapparat unter den Gesichtspunkten der Vorbeugung, Korrektur der Fehllhaltung, Verbesserung der Beweglichkeit und der Schmerzlinderung. Bitte eine Isomatte mitbringen.

#### X3651 / Heidrun Richter-Peter Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mo. 9.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780 326

#### X3652 / Heidrun Richter-Peter Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mo. 9.9. / 10:35 - 11:35 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780326

### Faszientraining und Rückenkräftigung

Faszien durchziehen den ganzen Körper, umhüllen Muskeln, Gelenke, Organe, sind ein Sinnesorgan für innere Spannungen und strukturieren Bewegungs- und Stoffwechsellmuster. Dieses Bindegewebenez gezielt zu trainieren, verbessert nachhaltig die Beweglichkeit, Regeneration, Entspannung und das Körpergefühl. In mehreren Lernschritten wird der ganze Körper durchgearbeitet. Schwerpunkte sind Rücken, Schulter, Becken, Füße. Kombiniert wird die Stunde mit Rückenkräftigungs-Übungen, die besonders effektive Trainingsergebnisse bewirken.

#### X3659 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 10.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 54 €



### Osteoporosegymnastik - Koordination und Muskelkraft

Mit einfachen, effektiven Übungen sollen Knochen, Muskelkraft und Koordination trainiert werden. Geübt wird mit und ohne Handgeräte. Wenn Sie im Sitzen und Stehen regelmäßig etwas für sich tun möchten, sind Sie herzlich willkommen.

#### X3653 / Sigrid Hasenöhr, Physiotherapeutin

Für Frauen

##### Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Fr. 13.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

#### X3654 / Sigrid Hasenöhr, Physiotherapeutin

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Di. 10.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### 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 Flexibilität und Dynamik verbessern, Verspannungen lösen und dabei die vier Grundprinzipien des Faszientrainings anwenden. Kleingruppe. Bitte eine Isomatte mitbringen.

#### X3665 / Heidrun Richter-Peter Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Di. 17.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 73,50 €

Anmeldung bis: 9.9.





## Fitness

### Crossover Fitness

Effektives Ganzkörpertraining mit Kleingeräten oder auch nur mit 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!

#### X3700 / Jennifer Rohde Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mo. 9.9. / 20:15 - 21:15 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!

#### X3703 / Stephanie Schatka

Je nachdem wie es Ihnen zeitlich besser passt, können Sie jede Woche wählen, ob Sie um 19 Uhr oder 20 Uhr diesen Kurs besuchen möchten.

**Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Di. 10.9. / 19:00 - 20:00 Uhr oder  
20:00 - 21:00 Uhr / 16 Termine / 58 €

#### X3704 / Sophia Dobers Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Sa. 14.9. / 11:00 - 12:00 Uhr / 14 Termine /  
50,50 €

### 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!

#### X3705 / Salvatrice Plantera Kassel

Salva SPORTS, Friedrich-Ebert-Str. 45  
Di. 10.9. / 18:15 - 19:30 Uhr / 13 Termine / 59 €

### 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.

#### X3706 / Salvatrice Plantera Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mo. 9.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 13 Termine / 47 €

### Konditions- und Fitnessgymnastik

Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining des Herz-Kreislauf-Systems verbunden mit Übungen zur Koordination, Mobilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur nach Musik.

#### X3707 / Sophia Dobers Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 10.9. / 19:05 - 20:05 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### X3708 / Birgit Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Do. 12.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### X3709 / Annette Baumann Für Frauen

**Kaufungen-Niederkaufungen**  
Haferbachsperthalle, Am Haferbach 10  
Mi. 11.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### X3710 / Annette Baumann Für Frauen

**Kaufungen-Niederkaufungen**  
Haferbachsperthalle, Am Haferbach 10  
Mi. 11.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Fitness light

Das wohltdosierte 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.

#### X3711 / Sophia Dobers Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 10.9. / 18:00 - 19:00 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 Ebbers -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685

[www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)

### 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!

#### X3712 / Dorothee Nitsche Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Do. 12.9. / 18:25 - 19:25 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### X3713 / Eva Maria Balkenhol Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 9.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### X3714 / Stephanie Schatka Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Do. 12.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Aufbaukurs

#### X3716 / Sophia Dobers Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mi. 11.9. / 16:50 - 17:50 Uhr / 15 Termine / 54 €



### 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.

#### X3718 / Bärbel Meister

##### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mo. 9.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### X3719 / Bärbel Meister

##### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Do. 12.9. / 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.

#### X3721 / Birgit Heinemann

##### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 9.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### X3722 / Heike Schutta

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mo. 9.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### X3723 / Heike Schutta

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Do. 12.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Fitness & Tanz

Wer Lust am freien Tanzen hat und vom Alltag abschalten möchte, findet hier abwechslungsreiche tänzerische Entfaltungsmöglichkeiten. Tanzen kann man nach jeder Art von Musik. Jede Stunde werden neue Bewegungsanregungen mit auf den Weg gegeben. Ein Warmup und ein Cooldown runden das Angebot ab.

#### X3725 / Sophia Dobers

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mo. 9.9. / 17:45 - 19:00 Uhr / 15 Termine /  
67,50 €



### Fit und ausgeglichen mit Aroha®

Aroha® ist ein effektives Herz-Kreislauftraining für jedes Alter mit kraftvollen Bewegungselementen aus der maorischen Kampkunst und Kung Fu, sowie entspannenden Bewegungen aus dem Tai Chi. Anspannung und Entspannung wechseln sich hierbei wohltuend ab. Lust auf diese magische Form des Trainings, das Körper und Geist trainiert und der Seele ein Lächeln bereitet?

#### X3727 / Stefanie Saur

##### Kassel

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang),  
Untere Karlsstr. 4  
Mo. 9.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €  
+ 10 € für Raumnutzung an Kursleitung

### 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.

#### X3730 / Elke Ries

Abwechselnd können auch Übungen auf dem Stepp-Brett angeboten werden.

##### Bad Karlshafen

Sieburg-Schule, Gallandstr. 24  
Mi. 14.8. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

#### X3731 / Elke Ries

Abwechselnd können auch Übungen auf dem Stepp-Brett angeboten werden.

##### Bad Karlshafen

Sieburg-Schule, Gallandstr. 24  
Mi. 15.1. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

#### X3732 / Elke Ries

##### Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12  
Do. 15.8. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

#### X3733 / Elke Ries

##### Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12  
Do. 16.1. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

### 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."

#### X3735 / Alexander Hofmann

##### Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal  
Do. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Fit und gesund 50 Plus

Ein gelenkschonendes Trainingsprogramm für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

#### X3737 / Alexander Hofmann

##### Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Neue Großsporth.,  
Kurfürstenstr. 20,  
Do. 12.9. / 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.

#### X3740 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mi. 16.10. / 8:45 - 9:45 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### 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.

#### X3742 / Sophia Dobers Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Sa. 14.9. / 12:15 - 13:15 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

#### Aufbaukurs

#### X3743 / Sophia Dobers Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mo. 9.9. / 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 ein besondere Atmosphäre während des Trainings entstehen, die Emotionen anspricht. Sie können ohne Vorkenntnisse sowie in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen.

#### X3745 / Nicole Andernach Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 10.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 13 Termine / 47 €

### 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!

#### X3747 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 11.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Zumba®

Sehr wirksames Fitnesstraining mit Choreografien zu lateinamerikanischer Musik. Von der Salsa bis zum Cha-Cha-Cha, unterschiedlichste Tänze sind Grundlage von Intervall-Trainingseinheiten, die die Koordination fördern und den Körper kräftigen. Das alltägliche Fitnessprogramm ist eine Party! Spontan, impulsiv.....und macht einfach Spaß!

#### X3750 / Devi Lange Wolfhagen

Stadthalle, Kurfürstenstr. 22  
Di. 10.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

#### Grund- und Aufbaukurs

#### X3751 / Ebony Doctor Hofgeismar

Brüder-Grimm-Schule, Glasbau, Würfeltumstr. 9  
Do. 12.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

#### X3752 / Helena Finke Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Do. 12.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 5.9.

### Zumba® Fitness

#### X3753 / Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Mo. 16.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 9.9.

### 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 Herzkreislauf-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.

#### X3754 / Helena Finke Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Di. 10.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 2.9.

### 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 wohlthuende Mischung mitreißender tänzerischer Lebensfreude und systematischen Fitnesstrainings!

#### X3755 / Sonja Rohde Hofgeismar

Stadthalle, Markt 1  
Mi. 11.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 42 €

#### X3756 / Sonja Rohde Immenhausen

Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hessenweg 16  
Di. 10.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 42 €

#### X3757 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Gymnastikraum  
Mo. 16.9. / 11:45 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### X3759

ab 50 Jahren  
Lohfelden  
Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Mo. 16.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 9.9.

### 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!

#### X3760 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Do. 5.9. / 15:45 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 54 €



## 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.

### **X3761 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 11.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### **X3762 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 6.9. / 16:00 - 17:00 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 wohlthuende Mischung mitreißender tänzerischer Lebensfreude und systematischem Fitnessstrainings!

### **X3763 / Stefanie Früchtenicht Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 13.9. / 10:40 - 11:40 Uhr / 15 Termine / 54 €

### **X3764 / Stefanie Früchtenicht Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 13.9. / 11:45 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

## 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!

### **X3767 / Daniela Simart Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 21.8. / 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.

### **X3771 / Birgit Heinemann Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 11.9. / 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!

### **X3772 / Birgit Heinemann Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 11.9. / 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!

### **X3773 / Eva Maria Balkenhol Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 9.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

### **X3774 / Martina - Beate Seidel Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 11.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Salsa Aerobic

Motivierendes Ganzkörpertraining zu lateinamerikanischen Rhythmen. Nach kurzem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus dem Salsa und Latin Dance mit Aerobic-elementen vielfältig kombiniert. Ein entspannendes Cool-Down beendet die Stunde.

### **X3777 / Stephanie Schatka Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Do. 12.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

## 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.

### **X3778 / Petra Bublak Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Do. 26.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 16.9.

## 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.

### **X3779 / Petra Bublak Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Do. 26.9. / 18:35 - 19:35 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 16.9.

## 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. Eine wohlthuende Entspannungsphase rundet jeden Kurstermin ab.

### **X3783 / Patricia Kranz Breuna**

Braunsbergschule, Schulstr. 10  
Do. 12.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### **X3784 / Patricia Kranz Immenhausen-Mariendorf**

Dorfgemeinschaftshaus, Teichweg 3  
Mo. 16.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €



## 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.

### X3785 / Doris Bouhaka

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 26.8. / 16:20 - 17:50 Uhr / 15 Termine / 81 €

### X3786 / Doris Bouhaka

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 26.8. / 17:55 - 19:25 Uhr / 15 Termine / 81 €

### X3787 / Doris Bouhaka

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 26.8. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

### X3788 / Doris Bouhaka

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Do. 29.8. / 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.

### X3800 / Veronika Humburg

Schwimmernkurs für Erwachsene

#### Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 3.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel.: 05671-500079 und 05671-81813.  
+ 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.

### X3807 / Janna Kunde

#### Kassel

Wilhelmsgymnasium, Kunoldstr. 51, Schwimmbad  
Do. 12.9. / 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-Fitnessstraining besonders gelenkschonend und entlastet die Wirbelsäule.

### X3810 / Anna Gesine Neuber

#### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 9.9. / 17:30 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 2.9.  
+ Eintritt Hallenbad

### X3811 / Anna Gesine Neuber

#### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 9.9. / 18:20 - 19:05 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 2.9.  
+ Eintritt Hallenbad

### X3812 / Sharon Welker

#### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 23.9. / 19:10 - 19:55 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 2.9.  
+ Eintritt Hallenbad

### X3813 / Sharon Welker

#### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 23.9. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 2.9.  
+ Eintritt Hallenbad

### X3814 / Hajnalka Monostori Gerane

#### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 10.9. / 17:30 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 2.9.  
+ Eintritt Hallenbad

### X3815 / Hajnalka Monostori Gerane

#### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 10.9. / 18:20 - 19:05 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 2.9.  
+ Eintritt Hallenbad

### X3816 / Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Di. 10.9. / 19:10 - 19:55 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 2.9.  
+ Eintritt Hallenbad

### X3817 / Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Di. 10.9. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 2.9.  
+ Eintritt Hallenbad

### X3818 / Anna Gesine Neuber

#### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 13.1. / 19:00 - 19:45 Uhr / 4 Termine / 12 €  
Anmeldung bis: 16.12.  
+ Eintritt Hallenbad

### X3819 / Hajnalka Monostori Gerane

#### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 14.1. / 19:00 - 19:45 Uhr / 4 Termine / 12 €  
Anmeldung bis: 16.12.  
+ Eintritt Hallenbad



### Aqua-Fitness nonstop by night

#### Tagesseminar

Sie möchten Ihre Fitness trainieren und das möglichst vielseitig und mit Spaß? Dann sind Sie an diesem Abend in der Märchenlandtherme goldrichtig.

In einer stimmungsvollen Atmosphäre erleben Sie bei Kerzenschein einen 4 X 20 minütigen Aqua-Fitnessmix aus verschiedenen Bereichen dieses Kraft-Ausdauer-Sports. In den Pausen können Sie sich bei einem Smoothie oder einem anderen Getränk erholen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Abend mit Überraschungen!

#### **X3820 / Hajnalka Monostori Gerane, Sharon Welker, Anna Gesine Neuber Breuna**

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Fr. 8.11. / 20:00 - 22:00 Uhr / 8,50 €  
Anmeldung bis: 14.10.  
+ Eintritt Hallenbad  
+ Kosten für Getränke

### 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-Workout im Wasser bei motivierender Musik und mit viel Spaß!

Herz-Kreislaufsystem. Ein Ganzkörper-Workout im Wasser bei motivierender Musik und mit viel Spaß!

#### **X3822 / Ute Mader Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Mi. 11.9. / 19:00 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 51 €  
Anmeldung bis: 2.9.  
+ Eintritt Hallenbad

#### **X3823 / Ute Mader Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Mi. 11.9. / 19:45 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 51 €  
Anmeldung bis: 2.9.  
+ Eintritt Hallenbad

### Wassergymnastik

Kräftigende und ausgleichende Gymnastik im Wasser zur Verbesserung der körperlichen Befindlichkeit und des Lebensgefühls.

#### **X3825 / Ulla Troe Kassel**

Auebad, Auedamm 21  
Fr. 13.9. / 11:15 - 12:00 Uhr / 14 Termine / 61 €  
+ Eintritt Schwimmbad

## Sport

### Nordic Walking

Mit diesem Ganzkörperbewegungsprogramm schulen Sie Koordination, Ausdauer und Kraft. Bis zu 90 % der gesamten Körpermuskulatur können bei korrekter Ausführung angesprochen werden. Der Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem werden angeregt. Geeignet für Menschen aller Altersklassen und Fitnessstände. Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

#### **X3839 / Harald Ehrhardt Baunatal-Großenritte**

Wasserwerk, Trineweg  
Do. 12.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 8 Termine / 50,50 €  
Anmeldung bis: 6.9.

### Tennis-Fitness

#### *Tennisplatz statt Fitness-Studio!*

Spezielle Übungen für Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbunden mit viel Tennis spielen.

Schläger, Schuhe und Bälle können auch vor Ort ausgeliehen werden.

Auch für Tennisanfänger geeignet.

#### **X3860 / Manfred Dockhorn, DTB-B und zertifizierter Tennis-Cardio Trainer Vellmar**

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62  
Sa. 19.10. / 12:30 - 14:00 Uhr / 10 Termine / 120 €  
incl. Platzgebühr

### OLY-FIT

Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit und Kraft. Olympisches Gewichtheben als effektives Ganzkörpertraining für jeden. Was dich erwartet?! Ein Training, das die Beweglichkeit verbessert, die Koordinationsfähigkeit schult und die Körperkraft steigert.

#### **X3861 / Mirja Breithaupt, Christian Schnar Kassel**

Schwerathletik Verein (SAV), Damaschkestr. 25  
Mi. 11.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Outdoor Workout

Ausdauer und Kraft werden gemeinsam trainiert. So können Sie langfristig Verletzungen vorbeugen. Nach einem Warm-Up erfolgt eine Laufeinheit von ca. 30 Minuten, die mit dynamischen Kraft- und Athletikübungen kombiniert ist. Ein kurzes Cool-Down beschließt die Outdoorstunde.

#### **X3862 / Claudia Kisling Kassel**

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.  
Mo. 9.9. / 18:00 - 19:00 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.

#### **X3867 / Rolf Blauert Kassel**

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5  
Di. 10.9. / 9:00 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 54 €  
+ Nutzung der Geräte 25 EUR an Kursleiter

#### **X3868 / Rolf Blauert Kassel**

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5  
Di. 10.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €  
+ Nutzung der Geräte 25 EUR an Kursleiter

#### **X3869 / Rolf Blauert Kassel**

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5  
Do. 12.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €  
+ Nutzung der Geräte 25 EUR an Kursleiter

### 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](http://www.vhs-region-kassel.de)



### 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.

#### X3870 / Olaf Käding

##### Espenau

Fitness- und Wellnessstudio Multipoint, Heinstr. 4

Do. 19.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

Anmeldung bis: 9.9.

+ Raum- und Gerätenutzung: 20 €

### Indoor-Cycling

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Kondition.

#### X3871 / Rolf Blauert

##### Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Fr. 13.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

+ Nutzung der Geräte 25 EUR an Kursleiter

### Vom Federball zum Badminton

#### Spaß an der Bewegung

Sie erlernen die Grundschrifttechniken und werden hingeführt zum Sportspiel (Einzel/ Doppel/ Mixed).

Badmintonschläger und -bälle werden zur Verfügung gestellt.

#### Grund- und Aufbaukurse

#### X3875 / Mario Bär

##### Lohfelden

Söhreschule, Lange Str. 51

Mo. 9.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### X3876 / Stefan Pless

##### Lohfelden

Söhreschule, Lange Str. 51

Mo. 9.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Bogenschießen

#### Einsteigerkurs

Wer hat sich schon einmal vorgestellt, die Kunst des Bogenschießens zu erlernen? Mit diesem Kurs bekommt man einen kompletten Einstieg in den Bogensport. Bogenschießen fördert die Konzentration und das körperliche Wohlbefinden; es stabilisiert den Bewegungsapparat und unterstützt die körperliche und psychische Fitness. Empfohlen werden eng anliegende Oberbekleidung und bequeme feste Schuhe. Je nach Wetterbedingungen wird drinnen oder draußen geschossen. Bögen und Material werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden.

#### X3890 / Wolfgang Pippert

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

##### Fuldatal-Ihringshausen

Schützenverein, Grebenstr. 50

Di. 13.8. / 17:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 47 €

Anmeldung bis: 6.8.

+ Materialleihgebühr: 6 €

**Kletterzentrum Kassel**

VERTICAL WORLD

[www.verticalworld.de](http://www.verticalworld.de)  
Lilienthalstr. 23 Tel.: 05 61 - 579 05 05

Klettershop • Gutscheine  
Kindergeburtstage  
Kurse aller Art

**Nordhessens höchste Kletterhalle**



## Funkkolleg 2019/2020

### hr-iNFO Funkkolleg Ernährung

*Genuss. Gesundheit. Geschäft.*

Low Carb oder Vollkorn? Mango-Smoothie oder Streuobst-Birne? Superfood oder Bio-Milch? Was ist die beste Ernährung für den Menschen? Darüber entbrennen regelrechte Glaubenskriege. Hinter der Suche nach der „richtigen“ Ernährung steckt immer auch die Suche nach uns selbst - dabei hat es die eine und deshalb einzig wahre Ernährungsform für den Menschen nie gegeben, weder in der Moderne noch in der Steinzeit.

Ernährung - das ist aber auch das große Ganze. Mit der Nahrung verleiht sich der Mensch die Welt ein. Es geht um unser Verhältnis zur Natur - den Umgang mit Böden, Meeren und Tieren. Unsere Ernährungsweise hat erheblichen Einfluss auf die Artenvielfalt und auf das Klima. So kommt zum Wunsch nach einer möglichst „natürlichen“ Ernährung noch eine Dimension hinzu: der Anspruch, mit seiner Ernährung dem Leben auf unserem Planeten keinen Schaden zuzufügen.

Von der Biologie über Welt-Ernährungs-Fragen bis hin zum Einfluss der Lebensmittelindustrie - in 23 Folgen à 25 Minuten geht das hr-iNFO Funkkolleg Ernährung den Dingen auf den Grund.

Ab dem 2. November im Programm von hr-iNFO und als Podcast.

# Funkkolleg Ernährung

*Genuss. Gesundheit. Geschäft.*

Start: 2. November 2019



[www.funkkolleg.de](http://www.funkkolleg.de)

# hr iNFO

## Ernährung

### Backen

#### Pâtisserie in der Weihnachtszeit

Lassen Sie sich überraschen - kleine Kunstwerke zu Weihnachten und Ihren Festen mit Freunden und Verwandten. Es geht um feinste Pâtisserie und stimmungsvolle Desserts. Ein Genuss für Augen und Gaumen. Wir stellen gemeinsam kleine Meisterwerke mit edlen Zutaten her. Sie erlernen Dekor-Techniken zum Verzieren und Anrichten.

#### X3904 / Angelika Christophi

##### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche,  
Friedrich-Ebert-Allee 33

Mo. 2.12. / 17:30 - 21:30 Uhr / 23,50 €

Anmeldung bis: 25.11.

+ Lebensmittelumlage 12 EUR

#### Weihnachtsstollen das Traditionsgebäck 4.0 Reloaded

Ein richtig guter Stollen birgt so manches Geheimnis aber auch eine Vielfalt an Möglichkeiten. Gemeinsam wollen wir in unserem Stollen-Backkurs diese Geheimnisse lüften und auch Stollen der etwas anderen Art herstellen. Ob klassisch, traditionell mit Nüssen und Früchten oder Whiskyfruit-Stollen - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Auch für Teilnehmer geeignet die keine Rosinen, kein Zitronat, kein Marzipan mögen oder keine Nüsse essen dürfen. Kein Problem, die Zutaten für Ihren Stollen können Sie ganz individuell zusammenstellen und am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen. Keine Vorkenntnisse erforderlich, am wichtigsten ist die Lust und Freude am Backen und kreieren.

Bitte mitbringen: Schürze, Transportcontainer.

#### X3905 / Angelika Christophi

##### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 30.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 35,50 €

Anmeldung bis: 18.11.

+ Lebensmittelumlage 12 EUR

#### Mann backt

*Obstkuchen in verschiedenen Variationen*

*Tagesseminar*

Sie backen Blechkuchen mit verschiedenen Unterlagen, wie Hefeteig, Mürbeteig und Rührteig. Belegt wird der Kuchen mit Obst der Saison in unterschiedlich gestalteten Auflagen. Ein Kurs für Männer ab 14 Jahren, die gerne backen möchten und einen Einblick in die Konditorei erhalten wollen.

Zur Kaffeezeit dürfen Gäste eingeladen werden um die Köstlichkeiten zu probieren.

#### X3906 / Dieter Brenne

##### Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12, Schalterraum

Sa. 19.10. / 10:00 - 15:00 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 14.10.

+ Lebensmittelumlage





## Kochen

### Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche

#### Grundkurs

Basierend auf den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Ernährung, werden mit gängigen Lebensmitteln köstliche Gerichte gezaubert, die alle Sinne ansprechen, denn Genuss steht im Vordergrund. Und auch im Kochen weniger Geübte werden Spaß an den leichten, alltagstauglichen Gerichten finden. Erleben Sie, welchen positiven Einfluss diese Küche auf Ihr Wohlbefinden hat.

#### X3907 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)

##### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche,  
Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 22.1. / 18:00 - 21:30 Uhr / 3 Termine / 38 €  
Anmeldung bis: 16.12.

+ Lebensmittelumlage

→ In Balance mit den 5 Elementen der TCM, siehe Kurs X3053, Seite 68

### Ayurvedische Winterküche

#### 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 Wintermenüs vorgestellt, mit denen man gut durch die kalte Jahreszeit kommen und allerlei Krankheiten vorbeugen kann (z. B. Arthrose, Rheuma, Schleimbildung).

#### X3908 / Arjan Pal Singh Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
So. 17.11. / 11:00 - 16:15 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 4.11.

+ 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

#### X3909 / Susanne Conrad-Schenker Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche,  
Friedrich-Ebert-Allee 33

Mo. 16.9. / 18:30 - 21:30 Uhr / 5 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 9.9.

+ Lebensmittelumlage

### 1, 2, 3 und fertig! - Teil 6: 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!"

#### X3910 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)

##### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche,  
Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 6.11. / 18:00 - 21:30 Uhr / 2 Termine / 25,50 €  
Anmeldung bis: 28.10.

+ Lebensmittelumlage

### Gesund und lecker - Wildkräuter auf den Tisch

#### Tagesseminar

Auch im Oktober findet man noch viele essbare Wildkräuter. Sie enthalten meist mehr Vitalstoffe als angebautes Obst und Gemüse und können unser Immunsystem stärken. Auf einer Exkursion lernen wir viele von ihnen an ihren natürlichen Standorten kennen, sammeln sie in Körben und bereiten anschließend aus ihnen ein gesunderes Kräutermenü zu.

#### X3913 / Tanja Tempel Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Küche,  
Zum Steinborn 1

Sa. 26.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 17 €

Anmeldung bis: 14.10.

+ Lebensmittelumlage

### Holunderwunder

#### Tagesseminar

Bei einer Exkursion sammeln wir Holunderbeeren und erhalten viele Informationen zum Holunder, seinen Heilkräften und seiner mythischen Bedeutung in der Vergangenheit. Anschließend werden die Beeren verlesen und zu Marmelade, Saft, Likör, Desserts oder Gebäck verarbeitet.

Bitte mitbringen: 2 x 0,25L-Flaschen, 2x Marmeladegläser, Schürze.

#### X3914 / Tanja Tempel Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Küche,  
Zum Steinborn 1

Sa. 7.9. / 10:00 - 14:00 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 26.8.

### 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.

#### X3915 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche,  
Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 16.1. / 18:00 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 43,50 €

Anmeldung bis: 6.1.

+ 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.

#### X3916 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche,  
Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 19.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 54 €

+ Kosten für Lebensmittel an Kursleitung

### Herbstküche deftig und vegan

#### Tagesseminar

Wir kochen zusammen ein farbenpächtiges Drei-Gänge Menü mit wundervollen herbstlichen Zutaten. Beim Schnippeln, Rühren, Kochen ist das Herbstfrösteln und ein nahender Winterblues schnell vergessen. Die Rezepte aus dem Kurs sind nicht nur alltagstauglich und sehr bekömmlich: Sie duften verführerisch, schmecken lecker, sind gesund und wecken Glücksgefühle.

#### X3917 / Christina Tocha Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 19.10. / 12:00 - 17:00 Uhr / 20,50 €

Anmeldung bis: 7.10.

+ Lebensmittelumlage: 12 EUR



### Vegane Variationen mit Hülsenfrüchten

#### Tagesseminar

Hülsenfrüchte als "grüne Proteinquelle" sind ein unerlässlicher Bestandteil der pflanzenbasierten Ernährung und laden in der Küche zu vielfältigen Variationsmöglichkeiten ein. Sie sind von sich aus schon aromatisch und man kann ihnen mit verschiedenen Würzrichtungen unterschiedliche Gesichter verleihen. Neben Suppe und Salat bereiten wir auch Braten, Aufstriche und Bratlinge zu.

Der Kurs richtet sich sowohl an erfahrende als auch an unerfahrene Köchinnen und Köche.

#### X3918 / Ester Ava Höhle Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche,  
Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mi. 23.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12,50 €  
Anmeldung bis: 14.10.  
+ Lebensmittelumlage

### Seitan als pflanzliche Fleischalternative

#### Tagesseminar

Vegane Fleischalternativen lassen sich gut zu Hause herstellen, es ist gar nicht schwer! Sie sind vielfältig in Geschmack, Form und Konsistenz. Daher erfreut sich Seitan in der veganen bzw. vegetarischen Küche großer Beliebtheit. Sie werden in das Arbeiten mit Weizenproteinmehl eingeführt und lernen am Beispiel ausgewählter Rezepte verschiedene Garungsmethoden, Kombinationsmöglichkeiten und Würzrichtungen für das Kochen von Seitan kennen. Der Kurs richtet sich sowohl an erfahrene als auch an unerfahrene Köche und Köchinnen. Als Starthilfe erhalten Sie eine Auswahl an Rezepten sowie eine Portion Proteinmehl (Gluten).

#### X3919 / Ester Ava Höhle Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkeforte 4,  
Küche  
So. 10.11. / 14:00 - 19:00 Uhr / 25,50 €  
Anmeldung bis: 28.10.  
+ Lebensmittelumlage

### Festlich kochen mit Seitan

Auch festliche Gaumenfreuden lassen sich gut aus Seitan zaubern, daher wird die proteinreiche Fleischalternative immer beliebter. In dem Kurs werden Ihnen die Grundlagen für das Kochen von Seitan vermittelt. Im Zentrum stehen festliche Gaumenfreuden: Es werden verschiedene Festtagsbraten und Kohlrouladen zubereitet, auch (Haupt-)Gerichte für den Alltag werden vorgestellt.

Der Kurs richtet sich sowohl an erfahrende als auch an unerfahrene Köchinnen und Köche. Als Starthilfe erhalten Sie eine Portion Proteinmehl (Gluten).

#### X3920 / Ester Ava Höhle Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkeforte 4,  
Küche  
Sa. 12.10. und So. 13.10. / 14:00 - 17:30 Uhr / 34,50 €  
Anmeldung bis: 30.9.  
+ Lebensmittelumlage

### Das vegane Weihnachtsmenü

#### Tagesseminar

Das gemeinsame Genießen mit Freunden und Familie macht Weihnachten zur schönsten Zeit im Jahr. Dazu gehört auch ein köstliches Festessen - aber wie kann man dies ohne tierische Produkte klimafreundlich und mit maximalem Genuss realisieren.

Wir kochen zusammen ein edles Weihnachtsmenü mit 3 Gängen, so dass dieser Tag zu einem kulinarischem Fest voller Fülle und ohne Verzicht wird! Dieses Weihnachten wird Deine Lieben mit einem ausgezeichneten pflanzlichen Essen begeistern und Dir ein stolzes Lächeln auf das Gesicht zaubern.

#### X3921 / Christina Tocha Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 7.12. / 12:00 - 17:00 Uhr / 20,50 €  
Anmeldung bis: 25.11.  
+ Lebensmittelumlage: 17 EUR

### Festliche Schlemmereien

Besondere Anlässe verdienen genussvolle Festtagsmenüs. Dabei müssen keine teuren Edelerzeugnisse eingesetzt werden. Die Nahrungsmittel werden sorgsam ausgewählt und zubereitet. Der Pfiff liegt dann in der Kombination und der eigenen Fertigung der Grundzutaten.

#### X3922 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche,  
Friedrich-Ebert-Allee 33  
Do. 7.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 28.10.  
+ Kosten für Lebensmittel an Kursleitung

## Internationale Küche

### Persisch Kochen

#### Tagesseminar

Die persische Küche gilt als die französische Küche des Orients. Sie ist weniger knoblauchorientiert als die türkische, nicht so scharf wie die indische und sie richtet sich bis heute nach den Lehren Zarathustras, der Speisen in "warme" und "kalte" einteilt. Ein Prinzip, das auch in asiatischen Kulturen zu finden ist.

#### X3928 / Ali Moshiri Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)  
Sa. 19.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 7.10.  
+ Lebensmittelumlage

#### X3929 / Ali Moshiri Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 16.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 4.11.  
+ 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 frischen, gesunden Zutaten und nicht zuletzt durch ihre enorme Schärfe durch den Thailändischen Chili "Thai: Prik" aus. Chili ist bei vielen thailändischen Speisen eine grundlegende und ausgesprochene gesundheitsfördernde Zutat. So auch beim Grünen Thai - Curry mit Hähnchen in würziger Kokosmilch-(suppe). Ein aromatisches Gericht mit milder Schärfe, das wir gemeinsam zubereiten werden. Willkommen sind alle Thai-Food-Lovers und die, die es werden wollen.

### X3930 / Surangkana Lapnitiporn Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche,  
Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mi. 15.1. / 18:00 - 21:30 Uhr / 16 €  
Anmeldung bis: 16.12.  
+ Lebensmittelumlage

## Klassische Gerichte der authentisch chinesischen Küche

Entdecken Sie die Vielfalt der klassischen chinesischen Küche, ausschließlich mit frischen Zutaten zubereitet! Lernen Sie typisch chinesische Gewürze und authentische Klassiker der verschiedenen Kochstile Chinas kennen, kleine Köstlichkeiten wie Wantan, Baozi, Frühlingsrollen und Jiaozi!

Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, ein Drei- bis Viergänge-Menü mit Freunden zu kochen oder für eine Feier vorzubereiten. Einige traditionelle Speisen eignen sich auch als modernes chinesisches Fingerfood.

Am Ende des Kurses steht ein gemeinsamer Bummel durch einen Asiamarkt auf dem Programm, um zu lernen, die benötigten typisch chinesischen Lebensmittel zielsicher zu finden.

### X3931 / Wei Wu Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche,  
Friedrich-Ebert-Allee 33  
Di. 5.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 49 €  
Anmeldung bis: 24.10.  
+ Kosten für Lebensmittel an Kursleitung

## Alles rund um die Ente

### Tagesseminar

Peking-Ente, Ente in Orangensoße ... Wer kennt sie nicht, die Klassiker der chinesischen Küche? Was es zu beachten gibt, damit, je nach Wunsch, die Kruste schön rotbraun glänzt, sich die mundgerechten Happen appetitlich auf buntem Gemüse präsentieren und das Fleisch zart und saftig den Gaumen verwöhnt, verrät Ihnen dieses Seminar für Genießer und Gerne-Köche.

### X3932 / Xiangzhen Li Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32  
Di. 26.11. / 17:30 - 21:30 Uhr / 19,50 €  
Anmeldung bis: 18.11.  
+ Lebensmittelumlage

## Vegetarische indische Küche

### Tagesseminar

Die indische Küche ist von einer Vielzahl von vegetarischen Gerichten geprägt, sowohl von Gemüsegerichten als auch von den populären Dal-Gerichten (Hülsenfrüchte), die mit unterschiedlichen Linsensorten, Bohnen oder Kichererbsen auf verschiedene Weise zubereitet werden. Mit typisch indischen Kräutern und Gewürzen werden wir einige Gerichte gemeinsam zubereiten und verzehren. Auch die Herstellung von Milchprodukten als Eiweißergänzung wird gezeigt. Sie backen auch typisch indische Brotsorten, passend zu den Gerichten. Es werden fast ausschließlich Bio-Produkte verarbeitet.

### X3933 / Arjan Pal Singh Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 14.12. / 11:00 - 16:15 Uhr / 22 €  
Anmeldung bis: 2.12.  
+ Lebensmittelumlage 10 EUR



## 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.

### X3934 / Arjan Pal Singh Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 25.1. / 11:00 - 16:15 Uhr / 22 €  
Anmeldung bis: 13.1.  
+ Lebensmittelumlage

## Indische Gaumenfreuden

### Tagesseminar

Die Kursleiterin indischer Herkunft stellt kulinarische Spezialitäten aus ihrem Heimatland vor, die auch unsere Gaumen und Augen erfreuen. Im Mittelpunkt steht die Zubereitung der Gerichte nach Originalrezepten, aber auch Informationen über Land und Leute kommen nicht zu kurz. wechselnde Menüs

### X3935 / Gloria Lal Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)  
Sa. 2.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 14.10.  
+ 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.

### X3940 / Joong-Hee Kim Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche,  
Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mi. 27.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 14 €  
Anmeldung bis: 18.11.  
+ 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.

### X3941 / Joong-Hee Kim Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche,  
Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mi. 30.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 14 €  
Anmeldung bis: 21.10.  
+ 12 EUR für Lebensmittel an Kursleitung  
+ das Lieblingsmesser, scharf



### Torten und Gebäckdekor

#### Fondant Torten

##### Grundkurs

##### Tagesseminar

Sie erlernen, wie aus einem einfachen Kuchen eine Motivtorte werden kann, wie Sie aus Sahne und Schokolade eine Ganache herstellen, eine Torte fachgerecht einstreichen und mit Fondant eindecken können. Der richtige Umgang mit Rollfondant wird gezeigt. Der Unterschied zwischen Rollfondant, Modellierfondant und Blütenpaste, das Einfärben sowie Marmorieren werden erläutert und es wird über alles, was Sie im Umgang mit den Materialien berücksichtigen sollten, informiert. Auch werden verschiedene Deko-Techniken und die dafür erforderlichen Werkzeuge erklärt. Ihre Torte gestalten Sie nach eigener Idee und Phantasie. Sie können schon im Vorfeld überlegen, nach welchem Motto Sie die Torte gestalten möchten. Im Anschluss nehmen Sie Ihre fertige Motivtorte mit nach Hause. Bitte mitbringen: einen selbstgebackenen Kuchen ca. 26 cm Durchmesser und ca 8 cm Höhe. Sie können auch einen Styropor Torten-Dummy (Kosten 5 €) vor Ort erwerben. Eine weiße Schürze oder ein weißes T-Shirt sowie ein Transportbehälter für Ihre Motivtorte. Kleingruppe.

#### X3950 / Angelika Christophi Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 12.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 51,50 €  
Anmeldung bis: 30.9.  
+ Materialkosten: 25 EUR

#### Torten dekorieren - Winterblumen & Co. Weihnachtsstern Special

##### Tagesseminar

Sie lernen das Drahten von Blütenblättern aus Blütenpaste, den Umgang mit dieser Zuckermasse, die Herstellung eines Blütenstempels, die Farbgebung mit Puderfarben sowie das Zusammenfügen der einzelnen Komponenten zu einem wunderschönen Weihnachtsstern (Poinsettia) kennen. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, Blüten und Blätter auf Draht anzufertigen und kennen die Grundtechniken zur Herstellung von Zuckerblumen, die sich von echten Blumen kaum unterscheiden lassen. Ihre Weihnachtssternblüten nehmen sie im Anschluss an den Kurs mit nach Hause. Bitte planen Sie etwas mehr Zeit ein.  
Bitte mitbringen: einen Behälter zum sicheren Transport Ihrer Werke, eine weiße Schürze oder weißes T-Shirt.

#### X3952 / Angelika Christophi Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
So. 24.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 51,50 €  
Anmeldung bis: 11.11.  
+ Materialkosten: 28 EUR

### Weinseminare

#### Griechenland

##### Tagesseminar

Erleben Sie das Land der autochthonen Rebsorten!  
Weinseminar mit Häppchen, 39 € pro Person  
Anmeldung Weinladen Schluckspecht unter 0561-12 628

#### X3964

##### Kassel

Weinladen Schluckspecht, Wilhelmshöher Allee 118  
Do. 17.10. / 20:00 - 22:00 Uhr

#### Die großen Roten

##### Tagesseminar

Genießen Sie die passenden Weine zum Fest!  
Weinseminar mit Häppchen, 45 € pro Person  
Anmeldung Weinladen Schluckspecht unter 0561-12 628

#### X3965

##### Kassel

Weinzentrum, Oberzwehrener Str. 26  
Do. 21.11. / 20:00 - 22:00 Uhr

Den passenden Wein mit  
**Geschmacksgarantie**  
finden Sie bei uns.



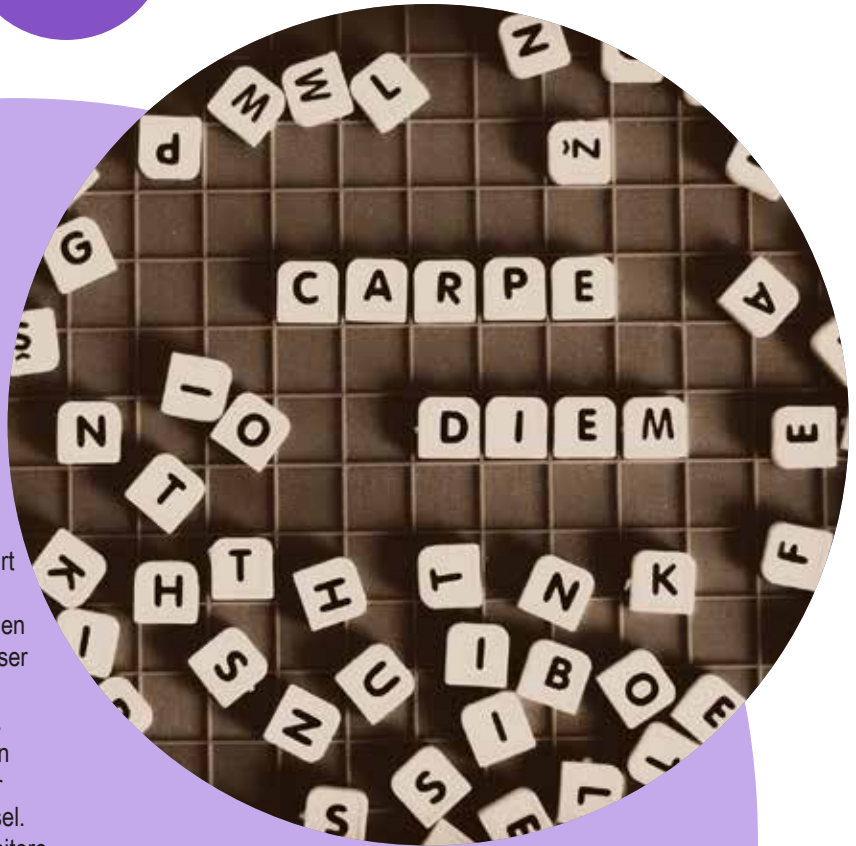
seit 1981 kompetent & freundlich

**Schluckspecht**  
Weinhandlung GmbH  
www.schluckspecht.de

Wilhelmshöher Allee 118 · 34119 Kassel  
Oberzwehrener Straße 26 · 34132 Kassel  
Fon 0561.12628 · Fax 0561.102810  
www.schluckspecht.de



# Sprachen



## Wir beraten Sie gern!

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](http://www.vhs-region-kassel.de) finden Sie unter der Rubrik Service/Sprachberatung weitere Informationen, Ihre Ansprechpartner/innen und Einstufungstests zu verschiedenen Sprachen.

Ausgewählte Kurse bieten die Möglichkeit, die vhs-Cloud kostenlos zu nutzen. Infos finden Sie unter <http://www.vhs.cloud>

## 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**

Jenny Giambalvo-Rode  
Tel. 0561 1003-1661 | [jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de](mailto:jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de)

Kludia Vogt  
Tel. 0561 1003-1698 | [kludia-vogt@landkreiskassel.de](mailto:kludia-vogt@landkreiskassel.de)

### Englisch | Französisch

Bernhard Wolff  
Tel. 0561 1003-2223 | [bernhard-wolff@landkreiskassel.de](mailto:bernhard-wolff@landkreiskassel.de)

Kerstin Gück  
Tel. 0561 1003-2224 | [kerstin-gueck@landkreiskassel.de](mailto:kerstin-gueck@landkreiskassel.de)

### Deutsch als Fremdsprache

Graziella Rode  
Tel. 0561 1003-1666 | [graziella-rode@landkreiskassel.de](mailto:graziella-rode@landkreiskassel.de)

Heiko Griesel  
Tel. 0561 1003-3205 | [eiko-griesel@landkreiskassel.de](mailto:eiko-griesel@landkreiskassel.de)

Elvira Gebauer  
Tel. 0561 1003-1663 | [elvira-gebauer@landkreiskassel.de](mailto:elvira-gebauer@landkreiskassel.de)

Marco Hellwig  
Tel. 0561 1003-1664 | [marco-hellwig@landkreiskassel.de](mailto:marco-hellwig@landkreiskassel.de)

Anna Maria Möller  
Tel. 0561 1003-1665 | [anna-maria-moeller@landkreiskassel.de](mailto:anna-maria-moeller@landkreiskassel.de)

Stephanie Reuter  
Tel. 0561 1003-1662 | [stephanie-reuter@landkreiskassel.de](mailto:stephanie-reuter@landkreiskassel.de)

Sabine Weigelt-Scharla  
Tel. 0561 1003-1099 | [sabine-weigelt-scharla@landkreiskassel.de](mailto:sabine-weigelt-scharla@landkreiskassel.de)



### Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen (GER)

vhs - Sprachkurse und unsere telc Prüfungen ([www.telc.net](http://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: Selbständige 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.

Einzelnen 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 Hauptinformation 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 umgangssprachliche Wendungen gut vertraut..

Anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen und Fachtexte sowie literarische Werke zusammenfassen und besprechen.

Grundlagen der Tabelle: [www.telc.net](http://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](http://www.vhs-region-kassel.de) oder [www.telc.net](http://www.telc.net).



## Englisch

## Business English

## Business English A1

Sie brauchen Englisch im Beruf, haben aber nur geringe Vorkenntnisse? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! In einer kleinen Gruppe erarbeiten wir die Grundlagen für den schriftlichen und mündlichen Gebrauch in alltäglichen Situationen am Arbeitsplatz.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die vhs-Cloud kostenlos zu nutzen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Max. 7 Teilnehmende.

**X4005 / Danar Star Wais Murad****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Do. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 122 €

## Business English A2

Sie können schon etwas Englisch und suchen nun den optimalen Einstieg ins internationale Business-Englisch? Hier lernen Sie in einer kleinen Gruppe das Wichtigste, um sich rasch in Ihrem professionellen Umfeld selbstständig auf Englisch zu verständigen.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die vhs-Cloud kostenlos zu nutzen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Max. 7 Teilnehmende.

**X4008 / Danar Star Wais Murad****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Do. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 122 €

**X4010 / Dr. Sarah Thelen**

Business English for Beginners A2, ab Lektion 6.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mi. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Business English B1

Mit diesem Kurs sind Sie auf dem sicheren Weg in die englische Sprache. Alles ist darauf ausgerichtet, dass Sie zeitsparend, praxisorientiert und effizient Englisch für Ihren beruflichen Alltag lernen. Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

Basis for Business B1, ab Lektion 1.

**X4012 / Heinz-Jürgen Weber****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Do. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4014 / Dr. Sarah Thelen**

You want to significantly improve your English in a short period of time and are looking for a fresh and communicative approach to Business English? This is the right course for you!

Simply Business B1, ab Lektion 1.

**Kassel**

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

Di. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4016 / 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. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## 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.

**X4017 / Emma Runkel****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Do. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## English for your application and interview B2/C1

*Tagesseminar*

Lernen Sie nützliche Tipps und Tricks rund um Bewerbung, Lebenslauf und Interview kennen und gewinnen Sie an persönlicher und sprachlicher Sicherheit im Englischen.

**X4018 / Sophia Klonecki****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Fr. 29.11. / 15:00 - 18:00 Uhr / 19 €

Anmeldung bis: 15.11.

Bitte Schreibmaterial mitbringen; Kursmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

## English for your everyday working life B2/C1

*Tagesseminar*

Lernen Sie, Ihre Englischkenntnisse sicher und erfolgreich im Berufsalltag anzuwenden.

**X4019 / Sophia Klonecki****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Sa. 30.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 19 €

Anmeldung bis: 15.11.

Bitte Schreibmaterial mitbringen; Kursmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

## Englisch für Senioren

## Englisch für Senioren A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

**X4020 / Sophia Klonecki****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Di. 10.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4021 / Larissa Sophie Lipke**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Mi. 16.10. / 14:00 - 15:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Englisch für Senioren A1.2

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

**X4022 / Anita Karimi****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mi. 11.9. / 14:00 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4025 / Gloria Lal**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

Max. 7 Teilnehmende

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103

Mo. 9.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 123 €

**X4026 / Nilda Daniel-Christ**

Easy English A1.2, ab Lektion 5.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mi. 11.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4027 / Jeanette Bahnmann**

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.

Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch trainieren wir das freie Sprechen in typischen Urlaubssituationen.

Easy English A1.2, ab Lektion 8.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Do. 12.9. / 14:30 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 96 €



### Englisch für Senioren A2.1

Easy English A2.1, ab Lektion 1.

**X4032 / Klaus Echtermeyer  
Vellmar-West**

Familienbildungsstätte "Sternschnuppe", Lüneburger Str. 12b  
Di. 24.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

**X4033 / Klaus Echtermeyer**  
Easy English A2.1, ab Lektion 1.

**Vellmar-West**  
Familienbildungsstätte "Sternschnuppe",  
Lüneburger Str. 12b  
Di. 24.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**X4034 / Klaus Echtermeyer**  
Easy English A2.1, ab Lektion 1.

**Vellmar-West**  
Familienbildungsstätte "Sternschnuppe",  
Lüneburger Str. 12b  
Mo. 23.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**X4044 / Nilda Daniel-Christ**

Life elementary (second edition), ab Lektion 9.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo. 9.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4046 / Jeanette Bahnemann**  
Easy English A2.1, ab Lektion 9.

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 9.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4048 / Jeanette Bahnemann**  
Easy English A2.1, ab Lektion 11.

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 13.9. / 15:15 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Englisch für Senioren B1.1

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Quereinsteiger willkommen.  
Easy English B1.1, ab Lektion 5.

**X4052 / Dr. Sarah Thelen**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 9.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Englisch für Senioren B1.2

Easy English B1.2, ab Lektion 8.

**X4072 / Klaus Echtermeyer**  
**Vellmar-Obervellmar**

Kirchzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
Do. 26.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 77 €



## Englisch A1

### Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

**X4100 / Helmut Schöne**

Easy English A1.1, ab Lektion 1.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4101 / Larissa Sophie Lipke**

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die vhs-Cloud kostenlos zu nutzen.  
Easy English A1.1, ab Lektion 1.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mi. 16.10. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**X4102 / Sophia Klonecki**

Easy English A1.1, ab Lektion 1.  
**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Di. 10.9. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4103 / Julia Hadasch**

Easy English A1.1, ab Lektion 1.  
**Kassel**  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Di. 10.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4104 / Sophia Klonecki**

Dieser Kurs ist ideal für Wiedereinsteiger nach einer längeren Lernpause.  
Easy English A1.1, Einstiegslektion wird bei Kursbeginn mit den Teilnehmenden besprochen.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4105 / Bernhard Wolff**

Entspanntes Lernen in einer kleinen Gruppe.  
Easy English A1.1, ab Lektion 6.  
Max. 7 Teilnehmende

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Mi. 18.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 123 €

**X4106 / Larissa Sophie Lipke**

Easy English A1.1, ab Lektion 11.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Do. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4107 / Larissa Sophie Lipke**

Easy English A1.1, ab Lektion 11.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Do. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4108 / Jeanette Bahnemann**

Easy English A1.1, ab Lektion 11.  
**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mi. 11.9. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### A taste of English - Einstiegskurs für Reisende A1

Der entspannte Einstiegskurs für Reisende - die ideale Vorbereitung für den Urlaub. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.  
A new taste of English, ab Lektion 1.

**X4109 / Sophia Klonecki**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Do. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €





## Englisch A1.2

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.  
Easy English A1.2, ab Lektion 1.

### X4110 / Danar Star Wais Murad Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mo. 9.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### X4111 / Anita Karimi

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.  
Easy English A1.2, ab Lektion 1.  
Max. 7 Teilnehmende

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 10.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

### X4113 / Gloria Lal

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.  
Easy English A1.2, ab Lektion 1.  
Max. 7 Teilnehmende

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103  
Mi. 11.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### X4114 / Emma Runkel

Easy English A1.2, ab Lektion 3.  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 9.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### X4118 / Emma Runkel

Easy English A1.2, ab Lektion 10.  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 9.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## 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.

### X4119 / Gloria Lal

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
Di. 10.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 122 €

## Englisch A2

### Englisch A2.1

Easy English A2.1, ab Lektion 3.

### X4121 / Emma Runkel

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 11.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### X4122 / Nilda Daniel-Christ

Easy English A2.1, ab Lektion 4.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Di. 10.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### X4124 / Heinz-Jürgen Weber

Easy English A2.1, ab Lektion 4.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 11.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### X4130 / Christoph Heisig

Easy English A2.1, ab Lektion 8.  
**Immenhausen**  
Gemeinschaftsraum, Schulplatz 1  
Mi. 11.9. / 8:30 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### X4135 / Zenon Fingerling

Easy English A2.1, ab Lektion 13.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 9.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### X4137 / Jeanette Bahnemann

Easy English A2.1, ab Lektion 13.  
**Vellmar**  
Ahnatalschule, Mittelring 20  
Do. 12.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Englisch A2.2

Easy English A2.2, ab Lektion 1.  
Max. 7 Teilnehmende.

### X4138 / Helmut Schöne

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

### X4139 / Zenon Fingerling

Easy English A2.2, ab Lektion 1.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 9.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### X4140 / Christoph Heisig

Easy English A2.2, ab Lektion 1.  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 11.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### X4141 / Alison Schaeffer

Easy English A2.2, ab Lektion 1.  
**Baunatal-Großenritte**  
Alte Schule, Grüner Weg 31a  
Mo. 9.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### X4146 / Emma Runkel

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.  
**Kassel**  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Di. 10.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### X4148 / Emma Runkel

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.  
**Kassel**  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Di. 10.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### X4154 / Jeanette Bahnemann

Easy English A2.2, ab Lektion 8.  
**Vellmar-Niedervellmar**  
Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 10.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### X4155 / Jeanette Bahnemann

Easy English A2.2, ab Lektion 9.  
**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Begegnungsstätte (FamZ),  
Theodor-Heuss-Str. 15  
Mo. 9.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### X4156 / Jeanette Bahnemann

Easy English A2.2, ab Lektion 10.  
**Baunatal-Altenbauna**  
Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mi. 11.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### X4158 / Jeanette Bahnemann

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.  
Easy English A2.2, ab Lektion 12.  
**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Fr. 13.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### X4160 / Christoph Heisig

Easy English A2.2, ab Lektion 13.  
**Lohfelden**  
Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20  
Di. 10.9. / 11:30 - 13:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### X4170 / 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. 10.9. / 10:45 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 96 €





### Easy English Conversation, ab A2

Sie können schon etwas Englisch, aber wenn Sie spontan etwas sagen möchten, finden Sie nicht das richtige Wort, obwohl Sie es eigentlich kennen? Dann würden Sie auf Deutsch sagen: "Es liegt mir auf der Zunge." Nach dem Besuch dieses Kurses kennen Sie die englische Entsprechung: "It is on the tip of my tongue." In einer kleinen Gruppe reaktivieren wir Ihre Kenntnisse und erarbeiten uns neuen Wortschatz und wichtige Redewendungen und Strukturen, die das fließende Sprechen erleichtern. Der Kurs ist ideal für Wiedereinsteiger.  
Max. 7 Teilnehmende

#### X4172 / Larissa Sophie Lipke

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mo. 16.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 122 €

### Englisch entspannt A2

Take it Easy A2 Extra

#### X4174 / Gabriela Babel

##### Calden

Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9  
Mo. 9.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### English Refresher A2 an 2 Wochenenden

#### Wochenendseminar

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen zur Auffrischung und zum Wiedereinstieg geeignet.  
A New Start A2, ab Lektion 5.

#### X4176 / Isolde Linton

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 18.10. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 19.10. / 14:00 - 17:00 Uhr  
So. 20.10. / 10:00 - 13:00 Uhr  
Fr. 15.11. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 16.11. / 14:00 - 17:00 Uhr  
So. 17.11. / 10:00 - 13:00 Uhr  
6 Termine / 77 €  
Anmeldung bis: 2.10.

### English Refresher A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger.

A New Start Refresher A2, ab Lektion 5.

#### X4177 / Isolde Linton

##### Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9  
Mo. 9.9. / 19:00 - 20:30 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.  
Network English Refresher A2, ab Lektion 6.

#### X4178 / Emma Runkel

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mi. 11.9. / 10:30 - 12:00 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.

#### X4180 / Alison Schaeffer

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### 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.

#### X4181 / Jeanette Bahnemann

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 10.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4182 / Jeanette Bahnemann

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

##### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ),  
Theodor-Heuss-Str. 15  
Mo. 9.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4183 / Jeanette Bahnemann

Easy English B1.1, ab Lektion 4.

##### Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mi. 11.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4184 / Jeanette Bahnemann

Easy English B1.1, ab Lektion 4.

##### Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 10.9. / 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.

#### X4185 / Gabriela Babel

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 9.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Englisch B1

### Englisch B1.1

Easy English B1.1, ab Lektion 3.

#### X4200 / Alison Schaeffer

##### Baunatal-Großenritte

Alte Schule, Grüner Weg 31a  
Mo. 9.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### X4201 / Jeanette Bahnemann

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

##### Vellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20  
Do. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4203 / Christoph Heisig

Easy English B1.1, ab Lektion 4.

Max. 7 Teilnehmende

##### Vellmar-Obervellmar

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
Di. 10.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

#### X4206 / Julia Hadasch

Easy English B1.1, ab Lektion 6.

Max. 7 Teilnehmende.

##### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Di. 10.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

#### X4209 / Isolde Linton

Easy English B1.1, ab Lektion 6.

Max. 7 Teilnehmende.

##### Veranstaltungsort steht noch nicht fest

Teilnehmende werden von vhs informiert  
Mi. 11.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

#### X4214 / Zenon Fingerling

Easy English B1.1, ab Lektion 7.

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Do. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4216 / Nataliya Neumann

Easy English B1.1, ab Lektion 8.

Max. 7 Teilnehmende

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Di. 10.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 153 €



### Englisch B1.2

Easy English B1.2, ab Lektion 4.

**X4219 / Christoph Heisig  
Vellmar-Obervellmar**

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
Mi. 11.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4220 / Tatjana Apraksina**

Easy English B1.2, ab Lektion 6.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 17.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4222 / Tatjana Apraksina**

Fairway Refresher B1, ab Lektion 6/7.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 17.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### English Fun Station B1

Come and have fun while reading and discussing short stories and other topics of interest.

**X4230 / Emma Runkel**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Di. 10.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Englisch mit Spaß B1

In entspannter Atmosphäre frisken wir längst Vergessenes wieder auf und lernen Neues dazu. Der Kurs eignet sich auch gut für Quereinsteiger. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**X4231 / Marianne Hurst**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 10.9. / 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.

**X4232 / Gabriela Babel**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 9.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Englisch lernen leicht und locker! B1

Easy English B1.2, ab Lektion 1.

**X4233 / Zenon Fingerling**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Do. 12.9. / 9:30 - 11:00 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.

**X4234 / Marianne Hurst**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 10.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### 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.

**X4235 / Paul Heinemann**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 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.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**X4240 / Isolde Linton  
Ahnatal-Heckershausen**

Grundschule, An der Ahna 9  
Mo. 9.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4242 / Isolde Linton**

We practise conversation, revise parts of the grammar, read a book and/or watch a film. We also work with a lesson book.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Max. 7 Teilnehmende.

**Veranstaltungsort steht noch nicht fest**

Teilnehmende werden von vhs informiert  
Mi. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

### English in Action B1

This course is for learners who would like to improve their fluency and widen their vocabulary. We will discuss interesting and current topics in a relaxed and friendly atmosphere. In a small group you will be able to practice and improve your English at an easy and pleasant pace. Max. 7 Teilnehmende

**X4243 / Larissa Sophie Lipke**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 122 €

### English Conversation B1

Conversation on an intermediate level based on a current 'Spotlight'-issue.

**X4245 / Gabriele Goebel**

**Vellmar-Niedervellmar**

Ev. Adventskirche, Kirchweg 24  
Di. 10.9. / 9:15 - 10:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4246 / 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. 12.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Learning English with lyrics, ab B1

*Tagesseminar*

In vielen englischsprachigen Songs versteht man als sprachunkundiger 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.

**X4247 / Heinz-Jürgen Weber**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Sa. 19.10. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16 €  
Anmeldung bis: 4.10.



### "We want to speak more!" - Conversation B1/B2

The focus of this course will be on oral participation and finding new modes of expression. We will take it in turns to present own topics of interest for discussion and choose short stories and song texts to talk about. The teacher will also encourage the practice of grammar skills. We want to enjoy hearing ourselves speak while engaging others in conversation.  
Max. 7 Teilnehmende

#### X4248 / Alison Schaeffer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Do. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Englisch B1/B2

Interesting texts and discussions on a variety of topics will give us a lot of fun! We'll read articles, stories and other material of interest. You can bring in suggestions for topics you would like to talk about - we will shape the course according to your likings.

#### X4249 / Dr. Sarah Thelen Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Let's Go Even Higher B1/B2

Would you like to begin expanding your knowledge of English beyond the intermediate level in the area of conversation (small talk and discussion), reading, listening, vocabulary, and grammar?

This course will give you the chance to take that step by offering you a variety of discussion topics and other language activities based on tasks found on internationally-recognized B2-level Cambridge examinations. Such examinations include The First Certificate in English (FCE) and Business English (BEC) Vantage.  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

#### X4250 / Paul Heinemann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Di. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

### English Conversation B1/B2

In this class, we will discuss various topics from the field of British Studies (Landeskunde), ranging from the influence of industrialization, via the kings and queens of Britain, the United Kingdom and its parts to the current Brexit discussion, with the schedule open for further suggestions. The work will include some reading of (short) texts (both factual and literary) and excerpts but the main focus will be on oral conversation. Max. 7 Teilnehmende

#### X4251 / Dr. Eva Oppermann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mo. 9.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 122 €

## Englisch B2

### Englisch B2.1

Life intermediate (second edition), ab Lektion 2.

#### X4254 / Nilda Daniel-Christ Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 11.9. / 16:15 - 17:45 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.

#### X4255 / Dr. Sarah Thelen Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mi. 11.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### English Conversation B2

The focus of this course is on the development of communication skills in English through a balance of speaking and listening, grammar is revised and practiced only if it is needed. The class will be interactive and engaging and learning is based on individual and group work. Topics of discussion will range from personal experiences, to local, international and social issues. Short videos and audios will be played in this course to facilitate learning; however, the emphasis of this course is based on speaking in a small group.  
Max. 7 Teilnehmende

#### X4256 / Nasrin Babakhani Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Fr. 27.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 102 €

### "With a little help from my friends" - Conversation B2

In this group the focus will be on oral participation and the practice of grammar skills while speaking.

We will take it in turns to present own topics of interest for discussion and choose short stories to talk about. The teacher will also encourage the use of conversation skills such as how to "join in" and how "to keep the ball rolling...". We want to enjoy widening our scope of expression.

#### X4257 / Alison Schaeffer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 9.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Englisch B2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

#### X4258 / Heinz-Jürgen Weber Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mo. 9.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4260 / Susan Freitag

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.

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Mo. 9.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 9 Termine / 58 €

### 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.

#### X4268 / Alison Schaeffer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Do. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Englisch C1

### The dark and bright side of New York -- Let's read about it and discuss! 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 middleclass 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.

#### X4270 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 11.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €



## Colonialism and its many consequences 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.

**X4272 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 12.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Some Aspects of Contemporary Britain 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.

**X4273 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 12.9. / 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.

**X4275 / Dr. Sarah Thelen  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Di. 10.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €



## Heading to the Top: Advanced and Proficiency C1/C2

Are you interested in strengthening or expanding your advanced English-language skills in the area of discussion, reading, listening, vocabulary, and grammar? This course will give you the opportunity to do so by offering you a variety of discussion topics and other language activities based on tasks found on internationally recognized C1/C2-level Cambridge examinations. Such examinations include The Certificate in Advanced English (CAE), Business English (BEC) Higher, and The Certificate of Proficiency in English (CPE).

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**X4278 / Paul Heinemann  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Do. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Französisch

### Französisch A1

#### Französisch A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.

**X4300 / Stefanie Dietl  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Französisch A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.

**X4301 / Annica Wagner  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mi. 16.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**X4302 / Ahmed Benadda  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Fr. 13.9. / 9:15 - 10:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4305 / Pervine Menzel  
Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mi. 11.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Unterwegs in Frankreich oder frankophonen Ländern

Dieser Kurs ist ideal für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die eine Reise nach Frankreich oder ein französischsprachiges Land planen. Im Vordergrund steht der mündliche Kontaktaufbau mit französischsprachigen Menschen, wobei wir uns auf alltägliche Gespräche und Rituale konzentrieren. Gemeinsam verbessern wir Ihr Hörverständnis und entwickeln gezielt Ihre Ausdrucksfähigkeit, ohne dabei das Lesen und Schreiben zu vernachlässigen. Entspanntes und abwechslungsreiches Lernen in einer kleinen Gruppe.

Vive les vacances!, ab Lektion 1.  
Max. 7 Teilnehmende.

**X4309 / Dr. Jacques Bassock  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Sa. 19.10. / Sa. 26.10. / Sa. 2.11. / Sa. 9.11. / Sa. 16.11. / Sa. 30.11. / 9:00 - 13:00 Uhr / 153 €  
Anmeldung bis: 4.10.



### Französisch A1.2

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 3.  
Max. 7 Teilnehmende

#### X4310 / Catherine Descarpentris

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 9.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 123 €

#### X4311 / Ahmed Benadda

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 5/6.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Fr. 13.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4312 / Muriel Couture-Brieu-Vicum

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 6.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo. 9.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4313 / Muriel Couture-Brieu-Vicum

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 6.

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.16  
Di. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4314 / Annica Wagner

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 8.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4315 / Julie Bastien

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 8/9.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 10.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4316 / Annica Wagner

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 9.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mo. 9.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4317 / Christina Blank

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 11.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 13.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4318 / Catherine Descarpentris

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 11/12.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 10.9. / 10:15 - 11:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### X4319 / Catherine Descarpentris

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 11/12.

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 9.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Französisch A2

### Französisch A2

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 2/3.

#### X4320 / Pervine Menzel

##### Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mi. 11.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4323 / Pervine Menzel

Facettes 2, Lektion 3/4.

##### Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mo. 9.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4324 / Muriel Couture-Brieu-Vicum

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 3/4.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 9.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4333 / Christine Schulz

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 7/8.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo. 9.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4334 / Christine Schulz

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 7/8.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mo. 9.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4335 / Catherine Descarpentris

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 8.

Max. 7 Teilnehmende

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Di. 10.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 122 €

#### X4336 / Julie Bastien

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 11.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 11.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

#### X4340 / Pervine Menzel

Verständigung in Alltagssituationen, Festigung  
der französischen Grammatik und leichte  
Lektüre.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

##### Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Di. 10.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Französisch am Samstagsvormittag A2

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen,  
die diese in einer entspannten Atmosphäre  
vertiefen und ausbauen möchten. Mit abwechs-  
lungsreichen Übungen und Texten trainieren wir  
das freie Sprechen in einer kleinen Gruppe.  
Max. 7 Teilnehmende.

#### X4342 / Simonetta Arico Frare

##### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Sa. 14.9. / 10:00 - 13:00 Uhr / 8 Termine / 163 €

## Französisch B1

### Französisch B1

Perspectives Allez-y B1, ab Lektion 3/4.

#### X4346 / Catherine Descarpentris

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.14  
Mi. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### X4348 / Catherine Descarpentris

Perspectives Allez-y B1, ab Lektion 3/4.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Do. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### X4362 / Viviane Younès

Couleurs de France B1, ab Lektion 9.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 9.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4368 / Isabelle Lubrina-Stüssel

Lecture, révisions grammaticales et conversa-  
tion.

##### Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Di. 10.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4370 / 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. 11.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 13 Termine / 83 €

## Conversation B1

Entdecken Sie Frankreich und die französisch-  
sprachigen Länder. Wir werden interessante Dis-  
kussionen führen und den Wortschatz erweitern,  
ohne dabei die Grammatik zu vernachlässigen.  
Voyages neu B1, ab Lektion 8.

#### X4372 / Julie Bastien

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 9.9. / 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.

### X4376 / Christina Blank Fuldatal-Ihringshausen

Gesamtschule, Weserstr. 38  
Mi. 11.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## 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! Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 1.

### X4377 / Muriel Couture-Brieu-Vicum Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Di. 10.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Französisch B2

### Französisch B2

Nous utilisons notre savoir et en apprenons plus en parlant, en lisant et en racontant, tout cela dans une ambiance détendue.  
Saison 4, ab Lektion 3/4.

### X4379 / Catherine Descarpentris Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Di. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 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.

### X4380 / Viviane Younès Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 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.

### X4389 / Volker Borbein Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 11.9. / 8:45 - 10:15 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.

### X4390 / Françoise Meyer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 11.9. / 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.

### X4392 / Françoise Meyer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mi. 11.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Conversation C1

Cours de conversation.

### X4394 / Joselyne Torrent-Althans Kaufungen-Oberkaufungen

Ernst-Abbe-Schule, Schulstr. 24  
Mo. 9.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Italienisch

### Italienisch A1

### 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 18:00 bis 20:15 Uhr  
Einführung in die italienische Sprache bei einem Gläschen Wein und einem leckeren Essen.

Samstag von 10:00 bis 13:00 Uhr  
Vertiefung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse sowie eine „Reise durch die italienischen Regionen“. Abgeschlossen wird dieser Vormittag mit einer leckeren italienischen Spezialität

Sonntag von 10:00 bis 13:00 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 (muss selbst besorgt werden!): Italienisch für den Urlaub A1; Klett Verlag

### X4402 / Claudia Panetta-Möller Kassel

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 1

Fr. 25.10. / 18:00 - 20:15 Uhr

Sa. 26.10. / 10:00 - 13:00 Uhr

So. 27.10. / 10:00 - 13:00 Uhr

3 Termine / 35,50 €

Anmeldung bis: 18.10.



### Italienisch A1.1

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 1

#### X4403 / Silvio Sciolti

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4403A / Marco Bartalucci

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 1

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Di. 17.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Italienisch A1.2

#### X4404 / Marzia Bogino

Chiaro A1, ab Lektion 3/4

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.16  
Do. 12.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4406 / Marco Bartalucci

Chiaro A1, ab Lektion 3/4

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 19.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4407 / Cristina De Vettori-Glatzel

Chiaro A1, ab Lektion 5/6

##### Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13  
Mi. 11.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4408 / Silvio Sciolti

Chiaro A1, ab Lektion 6

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 16.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4410 / Claudia Panetta-Möller

Chiaro A1, ab Lektion 7/8

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 9.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 13 Termine / 83 €

#### X4411 / Dott. Alessandro Gerlando

##### Arrigo

Chiaro A1, ab Lektion 8/9

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
Fr. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4412 / Stella Valentini

##### Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Di. 10.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4415 / Marzia Bogino

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.16  
Di. 10.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Italienisch A2

### Italienisch A2

#### X4416 / Dott. Alessandro Gerlando

##### Arrigo

Chiaro A2, ab Lektion 1

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
Fr. 13.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4419 / Andrea Mai

Chiaro A2, ab Lektion 1

Max. 7 Teilnehmende

##### Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28  
Do. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

#### X4425 / Marco Bartalucci

Chiaro A2, ab Lektion 1

##### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 18.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4426 / Anna-Maria Lo Voi

Chiaro A2, ab Lektion 1

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.12  
Mi. 11.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4427 / Marco Bartalucci

Chiaro A2, ab Lektion 1

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 23.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4430 / Silvio Sciolti

Chiaro A2, ab Lektion 6

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 16.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4432

Chiaro A2, ab Lektion 8

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 16.9. / 13:30 - 15:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4433 / Silvio Sciolti

Chiaro A2, ab Lektion 9

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mi. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Italienisch A2

Grammatik und Lektüre.  
Max. 7 Teilnehmende

#### X4438 / Cristina De Vettori-Glatzel

##### Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 122 €

#### X4440 / Marzia Bogino

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.16  
Do. 12.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Italienisch B1

### Italienisch B1

Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt  
gegeben.

#### X4441 / Loredana Zanne

##### Kassel

Frauentreff Brückenhof, Brückenhofstr. 84  
Do. 19.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4444 / Silvio Sciolti

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 12.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

#### X4460 / Marzia Bogino

Espresso 3, ab Lektion 4/5

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 9.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### IX4461 / Claudia Panetta-Möller

Chiaro B1, ab Lektion 5

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 11.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 13 Termine / 83 €

### Viaggio attraverso le regioni d'Italia B1/B2

Anche in questo semestre proseguiremo 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 particola-  
rità, con accenni culturali e storici, letterari e di  
attualità. L'uso della lingua e della grammatica lo  
impareremo e approfondiremo "strada facendo".

#### X4446 / Stella Valentini

##### Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mo. 9.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Italienisch B1/B2

Qua e là per l'Italia  
Max. 7 Teilnehmende

#### X4448 / Loredana Zanne

##### Kassel

Frauentreff Brückenhof, Brückenhofstr. 84  
Do. 19.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 153 €





## Italienisch B2

## Italienisch C1

### Italienisch B2

Lettura di una storia

**X4463**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Raum 2

Mo. 16.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Corso di lettura B2

Leggere la rivista "Adesso" per discutere e conoscere meglio la società italiana nella stampa e nel cinema odierni.

**X4485 / Vanda Mancinelli-Höhne  
Wolfhagen**

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20

Mi. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Corso di conversazione B2

Conversazione e lettura

**X4488 / Marco Bartalucci**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mo. 16.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Italienisch B2

Das Buch wird im Kurs bekanntgegeben.

**X4489 / Marzia Bogino**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Di. 10.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

### 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.

**X4490 / Silvio Sciolti**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Italienisch C1

Nel nostro corso lavoreremo con la rivista ADESSO. Le nostre lezioni si baseranno sulla conversazione dove tratteremo temi di attualità, cultura, sport, politica e molti altri. Naturalmente non dimenticheremo di esercitarci su parti grammaticali, termini e locuzioni fisse della lingua italiana.

**X4491 / Marzia Bogino**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 9.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Lingua e civiltà italiana C1-C2

I dibattiti e le conversazioni in questo corso si baseranno sugli spunti offerti dal libro di testo "Qua e là" per l'Italia" (Hueber-Verlag) - ma non solo. Proseguendo il nostro viaggio attraverso alcune delle 20 regioni descritte, discuteremo della varietà di queste regioni e delle loro particolarità, con accenni culturali e storici, letterari e di attualità, ed entreremo così in contatto con la dimensione sociale e culturale italiana contemporanea. E "strada facendo" non mancheranno le occasioni per esercitare e rivedere vecchi e nuovi punti di grammatica.

**X4492 / Stella Valentini**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mi. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Spanisch

### Spanisch A1

#### Spanisches Wochenende A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub, Klett

**X4500 / Enrique Catalan**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Fr. 18.10. / 17:30 - 20:00 Uhr

Sa. 19.10. / 10:00 - 15:00 Uhr

So. 20.10. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 70 €

Anmeldung bis: 4.10.

#### Spanisches Wochenende A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub, Klett ab Lektion 4/5

**X4501 / Enrique Catalan**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Fr. 8.11. / 17:30 - 20:00 Uhr

Sa. 9.11. / 10:00 - 15:00 Uhr

So. 10.11. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 70 €

Anmeldung bis: 25.10.

#### Spanisch für den Urlaub A1.2

Spanisch für den Urlaub, Vivan las vacaciones, ab Lektion 8.

Max. 7 Teilnehmende

**X4503 / Poema Lourdes Horstmann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Mo. 9.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

#### Spanisch A1.1 Cloud

Dieser Kurs für Anfänger bietet die Möglichkeit, die vhs-Cloud kostenlos zu nutzen.

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1.

**X4505 / Cristina Mata Rodriguez**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 10.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4506 / Victor Álvarez Guzmán**

Dieser Kurs für Anfänger bietet die Möglichkeit, die vhs-Cloud kostenlos zu nutzen.

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1

**Kassel**

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

Di. 20.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €



### Spanisch A1.1

**X4504 / Dr. Marlene Montes de Sommer**  
Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mi. 11.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4507 / Massiel Wächter**  
Con gusto Nuevo A1, ab Lektion 1.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4508 / Sonia Villar Vazquez**  
Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 9.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4509 / Poema Lourdes Horstmann**  
Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Do. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4509Z / Pilar Schmidt-Martinez**  
Con Gusto Nuevo A1 für Anfänger ab Lektion 1

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.16  
Di. 10.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4529 / Estefania Valera de Heuser**  
Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1

**Ahnatal-Heckershausen**

Grundschule, An der Ahna 9  
Do. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4530 / Mercedes Carbajal de Küllmer**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Spanisch despacito A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen,  
die langsam in die Sprache einsteigen möchten.  
Lehrwerk: Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 3

**X4510 / Laura Prats de Wittig**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 18.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Spanisch A1.2

**X4511 / Estefania Valera de Heuser**  
Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 3/4

**Ahnatal-Heckershausen**

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2  
Do. 12.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4512 / José Valerio Uribe**  
Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 3/4

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.16  
Mo. 9.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €



Fortbildung mit Autorin Rosa Ribas

**X4512Z / Estefania Valera de Heuser**  
Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 3/4

**Ahnatal-Heckershausen**

Grundschule, An der Ahna 9  
Mo. 9.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4513 / Mercedes Carbajal de Küllmer**  
Con gusto A1, ab Lektion 5/6

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4514 / Roser Burgas-Scholten**  
Con gusto A1, ab Lektion 3

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Do. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4572 / Poema Lourdes Horstmann**  
Con gusto Nuevo A1, ab Lektion 3

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mo. 9.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4515 / José Valerio Uribe**  
Con gusto A1, ab Lektion 5/6

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4516 / Victor Álvarez Guzmán**  
Con gusto A1, ab Lektion 5/6

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Do. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4517 / Ericka Eunice Henze-Pineda**  
Con gusto A1, ab Lektion 5/6

Max. 7 Teilnehmende

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.16  
Do. 12.9. / 13:30 - 15:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

**X4518 / Massiel Wächter**  
Con gusto A1, ab Lektion 5/6

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Fr. 13.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4519 / Cristina Mata Rodriguez**  
Con Gusto NUEVO ab Lektion 4.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo. 9.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4520 / Joachim Maienborn**  
**Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 15.8. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 122 €

**X4521 / Mercedes Carbajal de Küllmer**  
Con gusto A1, ab Lektion 7

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4522 / Cristina Mata Rodriguez**  
Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 6/7.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo. 9.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4523 / Poema Lourdes Horstmann**  
Con Gusto A1, ab Lektion 9/10.

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.12  
Di. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4524 / Sonia Villar Vazquez**  
Con gusto A1, ab Lektion 10/11

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Spanisch A1/A2

Wenn Sie bereits Spanischkenntnisse haben  
oder nach einer Lernpause wieder einsteigen  
wollen, ist dies Ihr Kurs. In den ersten Unterricht-  
stunden werden wir uns erinnern und wieder-  
holen, was wir bereits gelernt haben, und dann  
werden wir uns wieder der Welt der spanischen  
und hispanischen Kultur widmen.  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**X4524Z / Cristina Mata Rodriguez**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €



## Spanisch A2

### Spanisch A2

Con gusto A2, ab Lektion 1.

#### X4525 / Marcos Goncalves Da Rocha Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 9.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4526 / Maria Paz Alvarez Del Valle

Con gusto A2, ab Lektion 1  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 10.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4527 / Ericka Eunice Henze-Pineda

Con gusto A2, ab Lektion 2  
**Vellmar-Obervellmar**  
Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4528 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto A2, ab Lektion 4.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mi. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4531 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto A2, ab Lektion 10.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4534 / Joachim Maienborn

**Niestetal-Sandershausen**  
Grundschule, Mühlenweg 14-16  
Mi. 14.8. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 122 €

#### X4535 / Maria Paz Alvarez Del Valle

Con gusto A2, ab Lektion 7  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Fr. 13.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4537 / Pilar Schmidt-Martinez

Con gusto A2, ab Lektion 9  
Max. 7 Teilnehmende  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.16  
Mi. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Spanisch- und lateinamerikanische Musik A2

In diesem Kurs hören, lesen, diskutieren und analysieren wir Lieder aus unterschiedlichen Lateinamerikanischen Ländern. Außerdem vertiefen wir die grammatikalischen Themen, die in den Liedern vorkommen.

#### X4538 / Dirk Brüß

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mi. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Me gusta hablar español A2/B1

Dieser Konversationskurs ist für Personen gedacht, die bereits über grundlegende Spanischkenntnisse verfügen und diese festigen, trainieren und erweitern wollen. Aktive Mitarbeit und Bereitschaft, sich in die Kommunikationen einzubringen, werden vorausgesetzt. In dem Kurs wird jede Woche über ein aktuelles Thema gesprochen. Behandelt werden verschiedene Bereiche, wie z. B. Kultur, Tourismus, Technologie usw.

#### X4513A / Massiel Wächter

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mi. 4.12. / 16:30 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 32 €

## Spanisch B1

### A charlar en español! B1

Este curso tiene lugar dos veces al mes y está dirigido a los que hayan cursado cuatros o cinco semestres de español y quieran mejorar su nivel de expresión oral. Pondremos en práctica todos los conocimientos adquiridos hablando sobre temas de interés general y ejercitando el uso de la lengua en situaciones cotidianas para alcanzar la fluidez deseable. También trataremos temas de gramática propuestos en clase y leeremos y escucharemos historias cortas.  
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

#### X4540 / Cristina Mata Rodriguez

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Di. 17.9. / 14:30 - 16:00 Uhr / 10 Termine / 102 €

### Spanisch B1

Für Teilnehmende, die einen schnellen Einstieg in die spanische Sprache finden möchten. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

#### X4536 / Idaniurka Tamayo Figueroa

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Di. 17.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4536 / Idaniurka Tamayo Figueroa

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Di. 17.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4541 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto B1, ab Lektion 5.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Di. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4542 / Heidi Maienborn

Con gusto B1. Curso de conversation.  
Ademas ejercicios gramaticales.  
Max. 7 Teilnehmende  
**Niestetal-Sandershausen**  
Grundschule, Mühlenweg 14-16  
Mi. 14.8. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 122 €

#### X4543 / Cristina Mata Rodriguez

Con Gusto B1, ab Lektion 6/7.  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 9.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4544 / Maria Paz Alvarez Del Valle

Descubrir España y Latinoamérica,  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Mo. 9.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4545 / Maria Paz Alvarez Del Valle

Descubrir España y Latinoamérica,  
Max. 7 Teilnehmende  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 11.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Buenos días - Spanisch am Morgen B1 / B2

Warum nicht mit einer Stunde Spanisch voller Elan in den Tag starten? Getreu der Devise A quien madruga, Dios le ayuda (Morgenstund hat Gold im Mund) wollen wir in angenehmer Atmosphäre den Schwerpunkt auf Konversation legen, werden dabei aber auch wichtige grammatische Phänomene wiederholen, festigen und erweitern. Gearbeitet wird mit diversen Materialien zu faszinierenden Themen aus der spanischsprachigen Welt. ¡Hasta pronto!

#### X4555 / Gunther Blessing

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Di. 3.12. / 7:30 - 8:30 Uhr / 7 Termine / 48 €

### Grammatikkurs - In der Schaltzentrale der Sprache B1 / B2

Gesetzt, die Sprache sei ein Spiel, so sind die Spielregeln die Grammatik, die das Spiel ermöglichen und unverwechselbar machen. Dieser Kurs lädt dazu ein, die Systematik der spanischen Sprache (weiter) kennen, begreifen und aktiv beherrschen zu lernen, zumal dies in Standardkursen oft nicht hinreichend möglich ist. Dabei werden wir immer wieder feststellen, dass Phänomene der Sprache, die den Lernenden zunächst nur schwierig - oder spanisch... - vorkommen, durchaus einen interessanten, anderen Blick auf die Wirklichkeit ermöglichen; z.B. die Unterscheidung zwischen ser und estar, zwischen Indefinido und Imperfecto, besonders aber auch der Subjuntivo. Grammatikkenntnisse führen uns in diesem Kurs auch zu den vier Fertigkeiten (mündlicher und schriftlicher Ausdruck, Hör- und Leseverstehen), so dass z.B. auch die aktive Konversation eine gewichtige Rolle spielt.

#### X4556 / Gunther Blessing

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Di. 3.12. / 16:30 - 18:00 Uhr / 9 Termine / 58 €



## Spanisch B2

### Spanisch B2

#### X4573 / Poema Lourdes Horstmann

Lehrbuch wird bekannt gegeben.

Max. 7 Teilnehmende

##### Kassel

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

Mi. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

#### X4574 / Marco Goncalves Da Rocha

Con gusto B2

Max. 7 Teilnehmende

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Do. 12.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

#### X4575 / Marcos Goncalves Da Rocha

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Di. 10.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4576 / Beatriz Norie Fujii Gambero

Con gusto B2, ab Lektion 1.

Max. 7 Teilnehmende.

Kassel, KulturRaum Oberzwehren, Rotes Haus

Di. 17.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 122 €

#### X4578 / Beatriz Norie Fujii Gambero

Lehrwerk wird bekannt gegeben.

Max. 7 Teilnehmende

Kassel, KulturRaum Oberzwehren, Rotes Haus

Di. 10.9. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 122 €

#### X4579 / Marcos Goncalves Da Rocha

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mi. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### 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.

#### X4587 / Enrique Catalan

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Mo. 9.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Spanisch B2

#### X4591 / Cristina Mata Rodriguez

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Di. 10.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4592 / Enrique Catalan

Curso de conversación con textos periodísticos.

Gramática: subjuntivo y pasados.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Di. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4593 / Heidi Maienborn

##### Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Do. 15.8. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### El mundo en español B2

Conversación, lectura, audición y diferentes ámbitos de la gramática.

#### X4594 / Dagmar Jörg

##### Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1

Do. 5.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €



## Spanisch C1

### Spanisch C1

Conversación, lectura de textos y gramática según interés.

Max. 7 Teilnehmende.

#### X4595 / Christel Bunge

##### Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20

Mo. 9.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

### 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.

#### X4596 / Enrique Catalan

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Do. 12.9. / 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.

#### X4597 / Enrique Catalan

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Mi. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Altgriechisch

### Altgriechisch A1

Für max. 7 Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: Kantaros.

#### X4610 / Dr. Andreas Mohr

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Fr. 13.9. / 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

#### X4612 / Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Do. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 102 €



## Arabisch

### Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

#### X4616 / Nagwat Hafez

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Arabisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen 1.

#### X4617 / Nagwat Hafez

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mi. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4619 / Nagwat Hafez

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mi. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

#### X4628 / Nagwat Hafez

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Arabisch A2

Konversationsgruppe

#### X4629 / Nagwat Hafez

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Do. 12.9. / 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.

#### X4639 / Dr. Andreas Mohr

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Sa. 30.11. + So. 1.12. / 10:00 - 15:30 Uhr / 66 €  
Anmeldung bis: 21.11.

## 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.

#### X4640 / Hong Fan-Hofmeister

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Sa. 2.11. / 10:00 - 15:30 Uhr  
So. 3.11. / 10:00 - 15:30 Uhr  
2 Termine / 66 €  
Anmeldung bis: 25.10.

## HSK Prüfung

Die neue HSK Prüfung ist ein standardisierter Test für Chinesisch als Fremdsprache. In erster Linie wird die Kompetenz der Sprachanwendung geprüft. Die vhs Region Kassel ist Prüfungsort dieser HSK Prüfungen in Kooperation mit dem Konfuzius Institut Frankfurt a. M. und bereitet Sie gezielt in unseren HSK – Chinesischkursen darauf vor. Genauere Informationen zu Kurs- und Prüfungsterminen erhalten Sie über unserer Homepage oder telefonisch unter 0561 1003-1661.



## Finnisch

### Finnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Yksi, kaksi, kolme Band 1.

#### X4652 / Anne Niskanen

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404  
Di. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Finnisch A2

#### X4655 / Anne Niskanen

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mo. 9.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Finnisch B1

#### X4656 / Anne Niskanen

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mo. 9.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Japanisch



### Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### X4658 / Tetsu Kido

**Kassel**  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Do. 12.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

#### X4659 / Tetsu Kido

**Kassel**  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Do. 12.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4660 / Tetsu Kido

**Kassel**  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Fr. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4661 / Tetsu Kido

**Kassel**  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mo. 9.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4664 / Tetsu Kido

**Kassel**  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Fr. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### X4670 / Tetsu Kido

**Kassel**  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 11.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 96 €



# Sprachen

Kurdisch | Latein | Neugriechisch | Niederländisch | Norwegisch

## Japanisch A2.2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

**X4675 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mo. 9.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4676 / Tetsu Kido**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 11.9. / 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.

**X4677 / Leyla Lacin**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Sa. 23.11. / 10:00 - 15:30 Uhr

So. 24.11. / 10:00 - 15:30 Uhr

2 Termine / 66 €

Anmeldung bis: 14.11.

## Latein



### Latein A1.2

Latein, Iuana nova Band 1, ab Lektion 10/11.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**X4679 / Dr. Andreas Mohr**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Mo. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

## Neugriechisch

### Neugriechisch A1.2

"Griechisch in 24 Stunden" (Katja Düster)

**X4680 / Athena Karagouni-Rehrmann**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.14

Do. 19.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

**X4681 / Athena Karagouni-Rehrmann**

"Griechisch in 24 Stunden" (Katja Düster)

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.14

Do. 19.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**X4682 / Athena Karagouni-Rehrmann**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Neugriechisch in 24 Stunden, ab Lektion 15.

Max 7 Teilnehmende.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Fr. 27.9. / 17:30 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 82 €

### Neugriechisch B2

Ta nea Ellinika jja xenous

**X4683 / Katja Papia-Düster**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 10.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Neugriechisch C1

Emwathinondas sta ellinika, ab Lektion 7

**X4684 / Katja Papia-Düster**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Niederländisch

Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse wird voraussichtlich im nächsten Semester angeboten.

### Niederländisch A1.2

Wat Leuk A1, ab Lektion 8

**X4689 / Carla Rutten**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Niederländisch A2.1

Wat leuk! A2, ab Lektion 7

**X4690 / Carla Rutten**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Norwegisch



### Norwegisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Ob Sie Norwegen "nur" als wunderschönes 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 unterhaltsame 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 ebenso eine Rolle wie richtige Aussprache, Grammatik 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: Hempen

**X4696 / Dr. Alexander Keck  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103

Di. 10.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 153 €



## Norwegisch A1.2

**X4697 / Lara-M. Herborg**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Do. 12.9. / 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.

**X4699 / Dr. Alexander Keck**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103  
Sa. 31.8. / 10:00 - 13:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 22.8.

## 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 Sprachführer ausgerüstet - in dieser Sprache verständlich machen können. Handouts werden ausgeteilt.

**X4700 / Dr. Alexander Keck**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Sa. 25.1. / 10:00 - 13:00 Uhr / 2 Termine / 41 €  
Anmeldung bis: 16.1.

**X4701 / Dr. Alexander Keck**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Sa. 2.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 2 Termine / 41 €  
Anmeldung bis: 24.10.



## Persisch

### Persisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Max. 7 Teilnehmende

**X4703 / Nasser Sanati**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Do. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Persisch A1.2

Max. 7 Teilnehmende

**X4704 / Nasser Sanati**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 153 €

### 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. Wir setzen unseren Schwerpunkt auf das Sprechen und Verstehen und lernen nebenbei auch die ersten Schriftzeichen kennen. Die Unterrichtsunterlagen werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

**X4705 / Nasser Sanati**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 9.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Polnisch

### Polnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Witam!  
Band 1, ab Lektion 1

**X4707 / Marian Zgliniski**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Di. 10.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Polnisch A1.2

Witam! A1, ab Lektion 9

**X4708 / Marian Zgliniski**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 9.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4710 / Marian Zgliniski**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 9.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Portugiesisch

### Portugiesisch do Brasil A1.1

Oi Brasil, ab Lektion 1

**X4718 / Leyla Marcia Brasileiro**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Fr. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €



### Portugiesisch do Brasil A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

**X4719 / Leyla Marcia Brasileiro**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Portugiesisch do Brasil A2

Oi Brasil, ab Lektion 16

**X4721 / Leyla Marcia Brasileiro**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Fr. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Portugiesisch do Brasil am Wochenende A1

**X4722 / Leyla Marcia Brasileiro**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Sa. 19.10. / 10:00 - 15:15 Uhr  
So. 20.10. / 10:00 - 15:15 Uhr  
2 Termine / 45 €  
Anmeldung bis: 13.10.

## Punisch

### Punisch A1

*Vortrag und Film*

Das Kursmaterial "Punisch an der vhs" erhalten sie von der Kursleitung.

**Dr. Andreas Mohr**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 6.11. / 16:30 - 18:00 Uhr / 6 €

## Russisch

### Russisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**X4737**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Russisch A1.2

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 dort 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 offen. 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 6/7, für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**X4724 / Lubov Zufall-Korsakowa**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 9.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Russisch A2.1

Jasno A1, für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, ab Lektion 9/10

**X4725 / Elisabeth Janzer**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 16.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Russisch A2

Jasno! ab Lektion 14/15

**X4728 / Lubov Zufall-Korsakowa**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 10.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4735 / Lubov Zufall-Korsakowa**

Otlitschno A2, ab Lektion 5/6  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Fr. 13.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Schwedisch

### Schwedisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Tala svenska A2.

**X4749 / Björn Müller**  
**Kassel**

Kunstwerkstatt am Weinberg, Heckerstr. 30b  
Do. 12.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Schwedisch B1

Tala svenska B1, ab Lektion 3/4.

**X4750 / Björn Müller**  
**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 11.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4752 / Ellen Hellis**  
**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 11.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

### Schwedisch C1

Språkporten ab Lektion 3  
Max. 7 Teilnehmende

**X4753 / Björn Müller**  
Språkporten ab Lektion 8  
Max. 7 Teilnehmende

**Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Di. 10.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 153 €





## Schwedisch C1/C2

Språkporten ab Lektion 8

**X4754 / Björn Müller**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 9.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4756 / Björn Müller**

Språkporten ab Lektion 5

**Kassel**

Kunstwerkstatt am Weinberg, Heckerstr. 30b  
Do. 12.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Tschechisch

### Tschechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**X4758 / Václava Frycová**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 10.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Tschechisch A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.  
Max. 7 Teilnehmende

**X4760 / Jana Krech**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 9.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 122 €

### Tschechisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen  
Tschechisch Schritt für Schritt ab Lektion 19

**X4761 / Jana Krech**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 10.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 153 €

## Türkisch

### Türkisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch  
Günaydin 1

**X4768 / Sevil Akman**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Mo. 9.9. / 20:00 - 21:45 Uhr / 15 Termine / 96 €



### Türkisch A1.2

**X4765 / Sevil Akman**

Günaydin 1, ab Lektion 4

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Di. 10.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**X4763 / Sevil Akman**

Günaydin 1, ab Lektion 6

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mo. 9.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Türkisch A2

Günaydin 1, ab Lektion 13

**X4767 / Sevil Akman**

Günaydin 2

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Di. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Türkisch B1

Wiederholung Günaydin 1 und Günaydin 2

**X4779 / Sevil Akman**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mi. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Gebärdensprache

### Gebärdensprachkurs 1

Wenn Sie Kontakt zu Gehörlosen haben oder entwickeln möchten, können Sie hier Gebärden für die Alltagskommunikation erlernen. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Lehrbuch: Kleines Wörterbuch der Gebärdensprache.

**X4783 / Dagmar Ruppert**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mi. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Gebärdensprachkurs 2

Kommunikative Bewältigung des Alltags.  
Lehrbuch: Wörterbuch der Gebärdensprache

**X4784 / Dagmar Ruppert**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mi. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €



### Deutsch als Fremdsprache

Sprachberatung und Einstufungstest.  
„Deutsch als Fremdsprache“ im Philipp-Scheidemann-Haus, Kassel,  
Holländische Str. 72-74  
montags um 14:00 Uhr

Unsere Öffnungszeiten sind:  
Mo., Mi. 09:00 - 12:00 Uhr  
Do. 14:00 - 17:00 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

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

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

Anna Maria Möller  
anna-maria-moeller@landkreiskassel.de  
Telefon: 0561-1003 1665

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

#### Beratung und Einstufungstest im Landkreis Kassel:

vhs-Geschäftsstelle, Kasinoweg 22,  
34369 Hofgeismar  
Mo. 09:00 - 12:00 Uhr  
Mi. 14:00 - 16:00 Uhr

vhs Haus Alte Kleiderfabrik  
Raiffeisenweg 2, 34466 Wolfhagen  
Di. 09:00 - 12:00 Uhr  
Do. 14:00 - 16:00 Uhr

Heiko Griesel  
heiko-griesel@landkreiskassel.de  
Telefon: 0561-1003 3205

Kerstin Gück  
kerstin-gueck@landkreiskassel.de  
Telefon: 0561-1003 2224

Brigitte Böhle  
brigitte-boehle@landkreiskassel.de  
Telefon: 0561-1003 3192

**Ferien - unterrichtsfreie Zeit:**  
Herbstferien: 08.10.2019-11.10.2019  
Weihnachtsferien: 23.12.2019-  
10.01.2020

#### Gebührenpflichtige Prüfungen



An der Volkshochschule Region Kassel  
finden im Philipp-Scheidemann-Haus  
folgende anerkannte Prüfungen statt:

telc Start Deutsch A1  
telc Start Deutsch A2  
telc Zertifikat Deutsch B1  
telc Deutsch B2  
telc Deutsch C1

Die Prüfungstermine erfragen Sie bitte  
bei der Volkshochschule Region Kassel.

Achtung NEU: Anmeldung zu folgenden  
Prüfungen für Selbstzahler im Hermann-  
Schafft-Haus (Raum H.10) bei Frau  
Sabine Weigelt-Scharla:

telc Zertifikat Deutsch B1  
telc Deutsch B2  
telc Deutsch C1

Öffnungszeiten:  
Mi. 15.00 - 17.00 Uhr  
Frau Sabine Weigelt-Scharla  
Telefon: 0561-1003 1099  
sabine-weigelt-scharla@landkreiskas-  
sel.de  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher  
Allee 19-21, 34117 Kassel, Raum H.10

#### Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ):

entgeltfrei für Teilnehmende der Integra-  
tionskurse

Prüfungstermine:  
13.09.2019, 25.10.2019, 22.11.2019,  
13.12.2019, 24.01.2020

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 Gesell-  
schaftsordnung und der Lebensverhält-  
nisse in Deutschland“ verlangt.  
Die Volkshochschule Region Kassel  
führt Einbürgerungstests durch und  
bereitet in speziellen Kursen auf den  
Einbürgerungstest vor.

Testtermine  
21.08.2019, 18.09.2019, 23.10.2019,  
20.11.2019, 18.12.2019, 22.01.2020  
Anmeldung jeweils 4 Wochen vor Test-  
termin bei Frau Sabine Weigelt-Scharla  
im Hermann-Schafft-Haus, Raum H.10,  
Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117  
Kassel.

#### DaF-Integrationskurse

Die vhs führt im Philipp-Scheidemann-  
Haus Basissprachkurse, Aufbausprach-  
kurse und Orientierungskurse für  
Ausländerinnen und Ausländer nach  
dem neuen Zuwanderungsgesetz durch.  
Das Entgelt ist bei Anmeldung bar zu  
bezahlen. Eine Rückzahlung ist nach  
verbindlicher Anmeldung nicht möglich.  
Auf Anfrage kann in begründeten Fällen  
ein Antrag auf Kostenbefreiung gestellt  
werden. Vor der Kurseinteilung wird ein  
Einstufungstest durchgeführt.

Die Kurse laufen jeweils Mo. bis Fr.,  
8:30 - 12:45 Uhr, das Entgelt beträgt pro  
Kurs 195,00 € für 100 UStd.  
Die Entgelte für Kurse basieren auf der  
Teilnahmezahl von mindestens neun  
angemeldeten Personen.

Auf Anfrage werden bei Bedarf und ent-  
sprechender Teilnahmezahl 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

**X4800** / Mo. 12.8.

**X4801** / Mo. 9.9.

**X4802** / Mo. 14.10.

**X4803** / Mo. 11.11.

**X4804** / Mo. 9.12.

#### X4804B / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 11.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

**X4804H / Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Mo. 11.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

**X4805W / Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Mo. 9.12. / 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

**X4807** / Mo. 12.8.**X4808** / Mo. 9.9.**X4809** / Mo. 14.10.**X4810** / Mo. 11.11.**X4811** / Mo. 9.12.**X4811B / Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 9.12. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

**X4811H / Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Mo. 9.12. / 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.

**X4815 / Rolf-Peter Kühle  
Kaufungen-Oberkaufungen**

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28  
Mo. 9.9. / 15:30 - 17:00 Uhr / 30 Termine  
Mo. und Di. jeweils 15:30 - 17:00 Uhr / 132 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1, Lektion 10

**Deutsch-Nachmittagskurs A 1**

Wortschatz und Grammatik von Anfang an. Für Anfängerinnen und Anfänger oder zur gründlichen Wiederholung.

**X4816 / Helene Stach  
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 11.9. / 12:15 - 15:30 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.

**X4822 / Helga Hartung  
Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 9.9. / 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 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

**X4840** / Mo. 12.8.**X4841** / Mo. 9.9.**X4842** / Mo. 14.10.**X4843** / Mo. 11.11.**X4844** / Mo. 9.12.**DeuFö A2**

Der Kurs A2 umfasst in der Regel 400 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel das Sprachniveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerechtigte, die trotz einer ordnungsgemäßen Teilnahme an einem Integrationskurs das Sprachniveau A2 nicht erreicht haben. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

**X4844DH / Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Mo. 11.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 80 Termine /  
gebührenfrei

**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

**X4847** / Mo. 12.8.**X4847N** / Mo. 19.8.**X4848** / Mo. 9.9.**X4849** / Mo. 14.10.**X4850** / Mo. 11.11.**X4851** / Mo. 9.12.**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.

**X4861 / Helene Stach  
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 12.9. / 16:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 132 €

**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 hören.

**X4865 / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 9.9. / 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 Teilnehmerechtigte, die trotz einer ordnungsgemäßen Teilnahme an einem Integrationskurs das Sprachniveau B1 nicht erreicht haben. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

#### X4870 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 26.8. / 13:30 - 17:45 Uhr / 80 Termine / gebührenfrei

#### X4871H / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Mo. 9.9. / 13:30 - 17:45 Uhr / 80 Termine / gebührenfrei

#### X4871W / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Mo. 11.11. / 13:30 - 17:45 Uhr / 80 Termine / gebührenfrei

#### 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

X4880 / Mo. 12.8.

X4881 / Mo. 9.9.

X4881N / Mo. 16.9.

X4882 / Mo. 14.10.

X4883 / Mo. 11.11.

X4884 / Mo. 9.12.

#### X4884H / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Mo. 12.8. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1

#### X4884W / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Mo. 9.9. / 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

X4888 / Mo. 12.8.

X4889 / Mo. 9.9.

X4890 / Mo. 14.10.

X4890N / Mo. 21.10.

X4891 / Mo. 11.11.

X4892 / Mo. 9.12.

#### X4892HN / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Mo. 12.8. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1

#### X4893H / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Mo. 9.9. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1

#### X4893W / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
Mo. 12.8. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1

#### X4894W / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Mo. 14.10. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1

#### Deutsch-Nachmittagskurs B1

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik. Sie lernen, vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören.

#### X4895 / Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshaus  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 9.9. / 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.

#### X4896 / Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshaus  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 11.9. / 16:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 132 €

#### 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.

#### X4899 / Lars Ludolph

Kassel  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 9.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €  
Linie 1 B1

## Orientierungskurse

### Orientierungskurs

Geschichte, Institutionen, Leben in Deutschland

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 245 €

X4913 / Mo. 12.8.

X4914 / Mo. 9.9.

X4915 / Mo. 14.10.

X4916 / Mo. 11.11.

X4917 / Mo. 9.12.

## Prüfungen B 1

### telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

#### X4918 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 10.9. / 8:30 - 12:00 Uhr / 180 €  
Anmeldung bis: 1.7.

**X4919 / Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 25.10. / 8:30 - 12:00 Uhr / 180 €  
Anmeldung bis: 13.9.

**X4920 / Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 22.11. / 8:30 - 12:30 Uhr / 180 €  
Anmeldung bis: 27.9.

**X4921 / Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 13.12. / 8:30 - 12:30 Uhr / 180 €  
Anmeldung bis: 8.11.

**X4922 / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 17.1. / 8:30 - 12:00 Uhr / 180 €  
Anmeldung bis: 6.12.

**X4923 / Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 24.1. / 8:30 - 12:30 Uhr / 180 €  
Anmeldung bis: 13.12.

**Deutsch-Test für Zuwanderer****X4918A / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 13.9. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 1.7.

**X4919A / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 25.10. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 13.9.

**X4920A / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 22.11. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 27.9.

**X4921A / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 13.12. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 8.11.

**X4923A / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 24.1. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 13.12.

**Einbürgerungstest**

Seit dem 1. September 2008 wird für die Einbürgerung ein Nachweis über „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ verlangt. Im Ankreuz-Verfahren gilt es, mindestens 17 von 33 Fragen richtig zu beantworten. Der Gesamtkatalog umfasst 300 allgemeine Testfragen und 10 Fragen, die sich auf das Land Hessen beziehen.

Jeder Antragsteller erhält seine persönlichen Testfragen.  
Die Anmeldung zum Test ist nur persönlich möglich.

**X4925 / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 21.8. / 14:00 - 15:30 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 19.6.

**X4926 / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 18.9. / 14:00 - 15:30 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 21.8.

**X4927 / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 23.10. / 14:00 - 15:30 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 18.9.

**X4928 / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 20.11. / 14:00 - 15:30 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 23.10.

**X4929 / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 18.12. / 14:00 - 15:30 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 20.11.

**B 2****Deutsch-Intensivkurs B 2**

Der Kurs B2 umfasst 300 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel, das Sprachniveau B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine Ausrichtung. Der Kurs kann mit einer telc-Zertifikatsprüfung abschließen.

**X4930 / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 12.8. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 720 €  
Lehrbuch: Aspekte Neu B2

**X4930A / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 18.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 720 €  
Lehrbuch: Aspekte Neu B2

**Berufsbezogene Deutschsprachförderung**

Die berufsbezogene Sprachförderung richtet sich an Personen mit Migrationshintergrund bei berufsbezogenem Sprachförderbedarf. Im Einzelnen sind dies: SGBII-, SGBIII-Bezieher, Asylbe-

werber mit nachrangigem Zugang zum Arbeitsmarkt, Arbeitssuchende und Beschäftigte.

**DeuFö B2**

Der Kurs umfasst 500 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel das Sprachniveau B2 des GER zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

**X4931 / Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 19.8. / 8:30 - 12:45 Uhr / 100 Termine / gebührenfrei

**X4932N / Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 16.9. / 13:30 - 17:45 Uhr / 100 Termine / gebührenfrei

**Deutsch-Abendkurs B 2**

Dieser erste Teil der Mittelstufe führt Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen zum Niveau B 2.

**X4934 / Rudolf Sommer Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 10.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €  
Aspekte Neu B2, Lektion 1-5.

**Deutsch-Sprechen, Schreiben und Grammatik B2**

In diesem Kurs werden sowohl die Grammatik als auch das freie Sprechen geübt und verbessert. Abwechslungsreiche Themen stoßen eine lebendige Diskussion an.

**X4935 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 9.9. / 15:00 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 132 €

**Prüfungen B2****Prüfung B2/ B2 DeuFöV****X4937 / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 15.11. / 8:15 - 12:30 Uhr / 220 €  
Anmeldung bis: 4.10.

**X4938 / Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 28.1. / 8:15 - 12:30 Uhr / 220 €  
Anmeldung bis: 18.12.



### 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.

##### X4941 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mo. 12.8. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 720 €  
Aspekte neu C1

#### 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 umfasst 400 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel das Sprachniveau C1 des GER zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

##### X4942 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 2.9. / 13:30 - 17:45 Uhr / 80 Termine /  
gebührenfrei

#### Deutsch-Abendkurs C 1

In den Bereichen Grammatik, Leseverständnis, Hörverständnis und Sprechfertigkeiten arbeiten Sie systematisch an einer persönlichen Verbesserung Ihrer vorhandenen Kenntnisse.

##### X4944 / Anna Lina Dux, Delkhiitsetseg Tuul

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 10.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €  
Aspekte Neu C1, Lektion 6-10.

#### Prüfung C1/DeuFö

##### X4945 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 21.1. / 8:15 - 13:15 Uhr / 220 €  
Anmeldung bis: 8.11.

#### 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.

##### X4953 / Graziella Rode, Peter Brockmann Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Raum 127  
Do. 12.9. / 10:00 - 15:00 Uhr / 195 €  
Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zur Prüfung am 12. September 2019 ausschließlich über die Homepage [www.testdaf.de](http://www.testdaf.de) im Zeitraum vom 18.07.2019 - 15.08.2019 möglich ist.

##### X4954 / Graziella Rode, Peter Brockmann Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Raum 127  
Di. 5.11. / 10:00 - 15:00 Uhr / 195 €  
Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zur Prüfung am 5. November 2019 ausschließlich über die Homepage [www.testdaf.de](http://www.testdaf.de) im Zeitraum vom 10.09.2019 - 08.10.2019 möglich ist.

#### Alphabetisierungskurse

#### Deutsch-Lesen lernen, Schreiben lernen/Integrationskurs

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 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 €

X4971/WH1 / Mo. 12.8.

X4971/WH2 / Mo. 9.9.

X4971/WH3 / Mo. 14.10.

##### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

X4972/3 / Mo. 12.8.

X4972/4 / Mo. 9.9.

X4972/5 / Mo. 14.10.

X4972/6 / Mo. 11.11.

X4972/7 / Mo. 9.12.

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008/112  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

X4981/WH1 / Mo. 12.8.

X4981/WH2 / Mo. 9.9.

X4981/WH3 / Mo. 14.10.

X4982H/1 / Mo. 9.9.

X4982H/2 / Mo. 14.10.

X4982H/3 / Mo. 11.11.

X4982H/4 / Mo. 9.12.

X4982H/5 / Mo. 27.1.

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“/101/102  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

X4986W/1 / Mo. 9.9.

X4986W/2 / Mo. 14.10.

X4986W/3 / Mo. 11.11.

X4986W/4 / Mo. 9.12.

X4986W/5 / Mo. 27.1.

X4987/WH1 / Mo. 12.8.

X4987/WH2 / Mo. 9.9.

X4987/WH3 / Mo. 14.10.

X4988/WH1 / Mo. 9.12.

#### 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 Wohnungsnahe.

##### X4990 / Helene Stach Lohfelden

Evang. Gemeindehaus, Stadion 2  
Mo. 9.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 30 Termine  
Mo. und Do. jeweils 10:00 - 11:30 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](http://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](http://www.bildungspraemie.info)



## Ansprechpartner/-innen

### Abitur | Lesen und Schreiben für Erwachsene | Kaufmännische Praxis | Management | Mathematik

Thomas Ewald  
Tel. 0561 1003-1695 | [thomas-ewald@landkreiskassel.de](mailto:thomas-ewald@landkreiskassel.de)

Regina Piller  
Tel. 0561 1003-2222 | [regina-piller@landkreiskassel.de](mailto:regina-piller@landkreiskassel.de)

### Computerwelten | Digitale Welten | Tastschreiben

H.-Friedrich Lammers  
Tel. 0561 1003-1687 | [friedrich-lammers@landkreiskassel.de](mailto:friedrich-lammers@landkreiskassel.de)

Brigitte Böhle  
Tel. 0561 1003-3192 | [brigitte-boehle@landkreiskassel.de](mailto:brigitte-boehle@landkreiskassel.de)

### Management | Persönlichkeitsentwicklung | Fortbildungen für Pädagogische Fachkräfte | Bildungsberatung

Elfriede Schäth  
Tel. 0561 1003-3193 | [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de)

Brigitte Böhle  
Tel. 0561 1003-3192 | [brigitte-boehle@landkreiskassel.de](mailto:brigitte-boehle@landkreiskassel.de)

### Fortbildungen für Personen in der Kindertagespflege und Pädagogische Fachkräfte

Kerstin Schultheis  
Tel. 0561 1003-1693 | [kerstin-schultheis@landkreiskassel.de](mailto: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 10.07.2003 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  
Beginn: 10.09.2019  
Gesamtleitung: Thomas Ewald,  
Telefon: 0561-1003-1695

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 Realschulab-

schluss und den Hauptschulabschluss erwerben.

Abendschule Kassel  
Ysenburgstr. 41  
34125 Kassel  
Tel.: 0561- 87 40 54

E-Mail: sekretariat@abendschule-kassel.de  
Internet: www.abendschule-kassel.de

#### Informationsveranstaltung zum Nachholen des Abiturs

An diesem Abend erhalten Sie alle notwendigen Informationen. Sollten Sie an dem Termin nicht können, verabreden wir uns gerne an einem anderen Tag mit Ihnen. Rufen Sie an unter 0561 1003-1695.

#### X5000 / Thomas Ewald, Dr. Wolfgang Jacob Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 10.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / gebührenfrei

#### Abitur, Geschichte

#### X5001 / Thomas Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 16.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 66 €

#### Abitur, Englisch

#### X5002 / Dr. Sarah Thelen Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 16.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 66 €

#### Abitur, Deutsch

#### X5003 / Hans-Peter Ziegler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 17.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 66 €

#### Abitur, Biologie

#### X5004 / Dr. Wolfgang Jacob Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 17.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 66 €

#### Abitur, Mathematik, Grundkurs

Dieser Kurs ist kostenfrei, wenn auch die anderen Kurse im Abiturbereich belegt werden.

#### X5005 / Friedhelm Wende Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Fr. 27.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / gebührenfrei

#### Abitur, Mathematik

#### X5006 / Friedhelm Wende Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Fr. 27.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 66 €

### Mathematik und Rechtschreibung

#### 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 "Mathemachhilfe" geeignet.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck oder Ähnliches (mind. 20cm)

#### X5010 / Rudolf Daum Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Do. 12.9. / 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.

#### X5013 / Martina Henne Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Mo. 28.10. / 18:00 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 84 €

→ Sprachen für den Beruf siehe Programmereich 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

#### X5019 / Andreas Klauke Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Do. 5.9. / 18:00 - 21:15 Uhr / 7 Termine  
Do. und Mi. jeweils 18:00 - 21:15 Uhr / 130 €  
Anmeldung bis: 31.8.  
+ Kosten für Fotokopien  
Gebührenermäßigung für Schüler/-innen auf Anfrage

### Buchführung

#### Aufbaukurs

Vertiefung von Buchführungskenntnissen mit folgenden Themen:  
Abschreibung  
Besonderheiten beim Warenein- und verkauf  
Belegbuchführung  
Privatkontenführung  
Umsatz- und Vorsteuer  
Weitere Themen nach Absprache.  
Lehrbuch: Schmolke / Deitermann: Buchführung für Wirtschaftsschulen, Teil 1

#### X5022 / Andreas Klauke Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 16.10. / 18:00 - 21:15 Uhr / 7 Termine  
Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15 Uhr / 136 €  
Anmeldung bis: 11.10.  
+ Kosten für Fotokopien

### Buchführung mit Lexware-Buchhalter

Wenn Sie über gute Buchführungskenntnisse verfügen und mittels der Software Lexware-Buchhalter auf EDV umsteigen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt, da nur die Anwendungsmöglichkeiten von Lexware-Buchhalter vermittelt werden.

#### X5023 / Andreas Klauke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Sa. 9.11. / 8:00 - 15:00 Uhr  
So. 10.11. / 8:00 - 15:00 Uhr  
2 Termine / 100 €  
Anmeldung bis: 4.11.  
+ 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.

#### X5033 / Axel Schulz, Unternehmensberater, Coach Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 3.12. / 20:00 - 21:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 28.11.

### Coaching

#### Mehr Zufriedenheit und Kreativität im Berufs- und Privatleben

Voraussetzung: Besuch des Info-Abends am 3.12. um 20 Uhr

Stress und schwierige Situationen im Beruf erfordern Mut, Flexibilität, Authentizität und unser volles Potenzial. 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.

#### X5033 / Axel Schulz, Unternehmensberater, Coach

Kursort wird bei Anmeldung bekannt gegeben  
Di. 14.1. / 20:00 - 22:15 Uhr / 3 Termine / 80 €  
Anmeldung bis 9.1.  
+ 10 € 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 5.11. erwünscht. Für weitere Informationen melden Sie sich bei [anna-rein@landkreiskassel.de](mailto:anna-rein@landkreiskassel.de), Telefon 0561 1003-1692 oder [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de), Telefon 0561 1003-3193

Gerne konzipieren und terminieren wir zu diesem Thema auf Anfrage auch spezifische Schulungen für Ihren Bedarf.

#### X5034 / Elfriede Schäth, Anna Rein Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 12.11. / 16:00 - 19:00 Uhr / gebührenfrei

## ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE



### LEHRGÄNGE MIT IHK-ABSCHLUSS

Fachkraft Rechnungswesen	fortlaufend
Management-Assistent/-in	fortlaufend
Fachkraft Betriebswirtschaft	14.08.2019
Datenschutzbeauftragte/r	17.08.2019
Agile Mindsetter	20.09.2019
Projektmanagement für Projektleiter/-innen	27.09.2019
Marketing-Manager/-in	25.10.2019
Veränderungsmanager/-in	26.10.2019

Ihre Ansprechpartnerin:  
Johanna Niebel  
Tel.: 0561 9596-352  
[j.niebel@bz-kassel.de](mailto:j.niebel@bz-kassel.de)





### Kulturelle Vielfalt im beruflichen Alltag

In unserer globalisierten Arbeitswelt brauchen wir mehr und mehr Hintergrundwissen und Handwerkszeug, um mit interkulturellen Begegnungen und auch mit interkulturellen Konflikten konstruktiv umzugehen. Interkulturelle Kompetenz wird in einer vielfältigen Gesellschaft zu einer notwendigen Kernkompetenz, die ein hohes Maß an Sensibilität für kulturelle Werte und Kenntnisse anderer kultureller Verhaltensweisen erfordert. Wir alle sind geprägt von Werten und Normen, die wir von Kindheit an erlernt haben, die uns selbstverständlich und unbewusst prägen. Dies betrifft beispielsweise den Umgang mit Zeit und Raum, die Gestaltung familiärer und freundschaftlicher Kontakte oder auch, ob wir auf Anweisungen warten oder Eigeninitiative zeigen. In einem vielfältigen Umfeld ist es nicht möglich alle Kulturen zu kennen - vielmehr geht es darum, Kenntnisse über kulturelle Unterschiede zu erwerben und Wege zu finden, mit diesen Unterschieden umzugehen. Neben Grundlagen interkultureller Kompetenz werden vor allem die eigene kulturelle Prägung reflektiert, das Thema der Kulturellen Fremdheit und Kulturdimensionen erarbeitet, die uns hilfreiche Muster für den Zugang zu anderen Kulturen zeigen. Das Seminar lädt ein zu einem Perspektivwechsel, mit vielen praktischen Übungen und der Möglichkeit eigene Beispiele und Erfahrungen einzubringen.

#### X5035 / Anna Rein Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Di. 21.1. / 9:00 - 16:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis 7.1.

### Raumkonzepte für Arbeitsbereiche

#### Vortrag

Egal, ob Sie die Steuererklärung machen, Briefe schreiben, Mails bearbeiten, eine Besprechung vorbereiten oder eine neue Geschäftsidee entwickeln - der Raum, indem sie dies tun, sollte Ihnen Konzentration erlauben, praktisch eingerichtet sein und Ihre Kreativität fördern. Im Vortrag erhalten Sie Kriterien für die Gestaltung Ihres Home-Office und Hinweise mit welchen Maßnahmen Sie eine inspirierende Atmosphäre nach Ihren Bedürfnissen schaffen können.

#### Lydia Baumann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 22.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 €

#### Lydia Baumann Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Di. 19.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

### Raumkonzepte für Arbeitsbereiche

#### Workshop

Warum können wir uns an manchen Arbeitsorten mehr und an anderen weniger konzentrieren? Wie wirken bestimmte Formen, Farben, Materialien und Düfte auf Sie persönlich? Das können Sie in diesem Workshop erfahren und ausprobieren. Auf dieser Grundlage geht es in einem zweiten Schritt darum, die Gestaltung der eigenen Arbeitsumgebung konkret neu auszuloten. Bitte Fotos und Grundrisse des derzeitigen Arbeitsraumes mitbringen.



#### X5038 / Lydia Baumann Habichtswald-Ehlen

Richtungswechsel, Mainweg 9  
Sa. 25.1. / 10:00 - 15:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 14.1.  
Inkl. Materialien, Getränke, Snacks

### 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 uns üben, das Wesentliche zu erfassen.

#### X5039 / Anna Rein Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mi. 27.11. / 17:30 - 20:30 Uhr / 24 €  
Anmeldung bis: 19.11.

**KASSELER  
INSTITUT**  
FÜR  
SYSTEMISCHE  
THERAPIE UND  
BERATUNG e.V.

Das Kasseler Institut unter der Leitung von Ingrid Voßler bietet seit mehr als 2 Jahrzehnten eine lebendige Vielfalt an zertifizierten systemischen Weiterbildungen und aktuellen, interessanten Seminaren und Vorträgen. Bei uns treffen Sie auf ein Team erfahrener, hochqualifizierter und zertifizierter LehrtherapeutInnen. Wer hier war, kommt gern wieder!

#### Nächste Angebote sind:



#### Weiterbildung

### SYSTEMISCHE THERAPIE UND BERATUNG

Nächster Start:  
30.10. - 01.11. 2019  
Laufende Einführungskurse,  
nächster Termin: 15. - 17.08.2019



#### Weiterbildung

### SYSTEMISCHE SUPERVISION

Nächster Start:  
12. - 14.02.2020



#### Seminar

### SCHWERE ARBEIT LEICHTER MACHEN

Entlastung in der Arbeit mit  
belasteten PatientInnen  
mit Dagmar Mihr

Termin:  
18. und 19.11.2019



## 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 verdeutlicht. 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.

### X5040 / Anna Rein Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Sa. 23.11. / 10:00 - 15:45 Uhr / 45 €  
Anmeldung bis: 12.11.

### X5041 / Anna Rein Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 5.12. / 9:00 - 14:45 Uhr / 45 €  
Anmeldung bis: 26.11.

### X5042 / Anna Rein Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Sa. 25.1. / 10:00 - 15:45 Uhr / 45 €  
Anmeldung bis: 14.1.

## Visualisieren - Flipcharts gestalten - Aufbauworkshop

*Komplexe Inhalte einfach und klar darstellen*

Sie haben bereits Grundlagen und Techniken, um Flipcharts ansprechend zu gestalten, erlernt. Dieser Aufbauworkshop bietet die Möglichkeit eigene Kenntnisse aufzufrischen und anschließend zu vertiefen. Einer kurzen Wiederholung zu den Grundlagen der Visualisierung schließt sich die gemeinsame Erarbeitung eines Bild-Grundwortschatzes an. Sie lernen verschiedene Sachverhalte zu skizzieren, Zusammenhänge zu visualisieren um im Ergebnis komplexe Inhalte einfach und klar darzustellen.

### X5043 / Anna Rein Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 5.12. / 17:30 - 20:30 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 26.11.

## 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.

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.

### X5044 / Elfriede Schäth

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 26.9. / 10:00 - 15:00 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 17.9.



## 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. 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](http://bit.ly/2jABRQX) oder [prez.is/bod15](http://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.

### X5045 / Alexander Rein Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Sa. 23.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 48 €  
Anmeldung bis: 12.11.

## Eine Lerngruppe, viele Köpfe -

*Arbeiten mit heterogenen Gruppen*

Es macht Spaß gemeinsam zu lernen! Gruppen zu leiten ist eine besondere Herausforderung, vor allem wenn die Zusammenstellung der Gruppenmitglieder sehr unterschiedlich - also heterogen ist. Heterogene Gruppen sind in der Arbeitswelt, im Vereinsleben wie auch in der Weiterbildung anzutreffen; sie setzen sich aus Individuen zusammen, die sich in Alter, Geschlecht, aber auch in Vorkenntnissen und Lernerfahrungen stark unterscheiden können

Der Schlüssel um alle Lernenden optimal zu fördern liegt zunächst darin, die Heterogenität genau zu erkennen. So liegt der Fokus dieses Workshops zunächst auf der Sensibilisierung zur Erkennung der Unterschiedlichkeit. Mit dem Ziel den Lernprozess für alle Beteiligten erfolgreich zu gestalten werden exemplarisch Ansätze der Binnendifferenzierung aufgezeigt.

### X5047 / Jenny Giambalvo Rode, Elfriede Schäth

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 25.10. / 15:00 - 18:00 Uhr / 24 €  
Anmeldung bis: 15.10.

### X5048 / Jenny Giambalvo Rode, Elfriede Schäth

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 28.1. / 18:00 - 21:00 Uhr / 24 €  
Anmeldung bis: 14.1.

## Überzeugen durch persönliche Wirkung und Rhetorik

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

### X5051 / Andrea May Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013  
Fr. 18.10. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 19.10. / 10:00 - 17:00 Uhr  
2 Termine / 60 €  
Anmeldung bis: 8.10.



### Zielorientierte Kommunikation in Stresssituationen

*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

**X5053 / Andrea May**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Fr. 15.11. / 18:00 - 21:00 Uhr  
 Sa. 16.11. / 10:00 - 17:00 Uhr  
 2 Termine / 60 €  
 Anmeldung bis: 5.11.

### Aktiver Umgang mit Gefühlen im Berufsalltag

Der Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen ist eine tägliche Aufgabe für jede Mitarbeiterin und jeden Mitarbeiter im Unternehmen. So muss mit den eigenen Vorgesetzten, mit Kunden und Kolleginnen und Kollegen interagiert werden. Hierbei ist es nur natürlich, dass nicht immer alles „reibungslos“ verläuft. Gefühle wie Ärger, Enttäuschung, Frust oder gar Angst können auftreten. Das Training arbeitet mit realen Themen der Teilnehmer/innen und liefert mit einem hohen Übungsanteil einfache, anwendbare Techniken für „den täglichen Bedarf“, um belastende Ereignisse schneller hinter sich zu lassen und mit fremden negativen Emotionen und Verhaltensweisen sicherer und deeskalierend umzugehen. Hierdurch werden die innere Balance, die Kommunikations- und Konfliktfähigkeit sowie eine selbstbewusstere Grundhaltung gefördert.

**X5054 / Jörn Henning Pistorius**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Sa. 1.2. / 9:00 - 16:30 Uhr  
 So. 2.2. / 9:00 - 15:30 Uhr  
 2 Termine / 80 €  
 Anmeldung bis: 21.1.

### 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.

**X5057 / Peter Brockmann**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Sa. 28.9. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €  
 Anmeldung bis: 17.9.

### 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 "wecheln können", büßen Sie einen Teil Ihrer Souveränität ein.

Meist fallen einem die passenden Antworten auf Angriffe erst später ein. Dabei kann man Schlagfertigkeitstechniken lernen.

- Inhalt:
- Wann setzt man einen verbalen Konter und wann nicht - situative Schlagfertigkeit
  - Methoden und Muster der schlagfertigen Antwort - verschiedene Techniken der Schlagfertigkeit
  - Sein und Schein - körpersprachlich souverän reagieren
  - Die feine Replik - maßvoller Umgang mit der Schlagfertigkeit

**X5059 / Peter Brockmann**  
**Wolfhagen**  
 vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
 Sa. 12.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €  
 Anmeldung bis: 1.10.

„Mit Kindern kommt Leben in die Bude...“



Sie suchen eine neue Aufgabe mit Spaß und Verantwortung?  
Werden Sie Tagesmutter oder Tagesvater!

Sprechen Sie uns an:  
 Fachbereich Jugend im Landkreis Kassel  
 Fachdienst Kindertagespflege  
 Tel. 0561 1003-1410 oder -1417



## 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".

### X5060 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013  
Sa. 30.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 19.11.

## Selbst- und Zeitmanagement

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

### X5061 / Peter Brockmann Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Fr. 17.1. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 18.1. / 10:00 - 17:00 Uhr  
2 Termine / 60 €  
Anmeldung bis: 7.1.



## 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
- Schnellese-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.

### X5062 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 11.11. - Fr. 15.11. / 5 Termine / 180 €  
Anmeldung bis: 1.10.

## 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 Handwerkszeug und individuelle Begleitung über die Kompetenz- und Bildungsberatungsarbeit im HESSENCAMPUS Kassel.

### X5075 / Elfriede Schäth Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 24.10. / 9:00 - 16:00 Uhr  
Do. 7.11. / 9:00 - 16:00 Uhr  
2 Termine / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 15.10.

Auf Anfrage kann dieses Seminar auch zu anderen Terminen in kleinen Gruppen zusätzlich geplant werden.



### HESSENCAMPUS- Bildungsberatung

Gesamtkoordination

#### X5080 / Elfriede Schäth Wolfhagen

vhs-Geschäftsstelle, Raiffeisenweg 2  
Terminvereinbarung: e.schaeth@bildungsberatung-region-kassel.de, Tel. 0561 1003-3202

#### X5082 / Barbara Ebke Kassel

KennenLERNladen, Görliitzer Str. 39h  
freitags 09:00 - 13:00 Uhr,  
Terminvereinbarung:  
b.ebke@bildungsberatung-region-kassel.de

#### X5083 / 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

#### X5084 / Ramona Beykirch Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21  
Terminvereinbarung: r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de

#### X5085 / Omar Dergui Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21  
Terminvereinbarung:  
o.dergui@bildungsberatung-region-kassel.de

#### X5086 / Ramona Beykirch Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Terminvereinbarung: r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de

#### X5087 / Peter Brockmann Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Schalterraum  
jeweils am ersten Freitag im Monat, jeweils 15:00 - 17:00 Uhr oder nach Terminvereinbarung: p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de oder Tel. 05609-8092354

#### X5088 / Peter Brockmann Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Besprechungsraum  
jeweils am letzten Donnerstag im Monat, jeweils 15:00 - 17:00 Uhr oder nach Terminvereinbarung: p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de oder Tel. 05609-8092354

### Computerwelten | Digitale Welten | Tastschreiben

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 Computer-Kursen 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 | Digitale Welten |  
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

#### X5109 / Gottfried Sommer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 4.11. / 18:15 - 21:30 Uhr / 4 Termine /  
103,50 €

Anmeldung bis: 26.10.

Ein Notebook mit installiertem Windows 8, Windows 8.1 oder 10 muss mitgebracht werden!

## 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


**X5110 / Margitta Ackerbauer Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
 Mo. 14.10. / 9:30 - 12:45 Uhr  
 Mo. 21.10. / 9:30 - 12:45 Uhr  
 Mo. 28.10. / 9:30 - 12:45 Uhr  
 Mo. 11.11. / 9:30 - 12:45 Uhr  
 4 Termine / 103,50 €  
 Anmeldung bis: 14.10.  
 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

**X5121 / Bernd Noé**

Wochenendseminar  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
 Sa. 26.10. / 9:30 - 17:00 Uhr  
 So. 27.10. / 9:30 - 16:15 Uhr  
 2 Termine / 97 €  
 Anmeldung bis: 19.10.

**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

**X5140 / Birgitt Müller Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
 Di. 22.10. / 8:30 - 12:45 Uhr  
 Di. 29.10. / 8:30 - 12:45 Uhr  
 Di. 5.11. / 8:30 - 12:45 Uhr  
 Di. 12.11. / 8:30 - 12:45 Uhr  
 Di. 19.11. / 8:30 - 12:45 Uhr  
 5 Termine / 161,50 €  
 Anmeldung bis: 14.10.  
 + 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

**X5165 / Bernd Noé Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
 Sa. 30.11. / 9:30 - 17:00 Uhr  
 So. 1.12. / 9:30 - 16:15 Uhr  
 2 Termine / 97 €  
 Anmeldung bis: 23.11.

**Tastschreiben**
**Tastschreiben am Computer**

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Tastschreiben nach dem Zehnringersystem 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

**X5250 / Angelika Wolnarek Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
 Mi. 25.9. / 16:30 - 18:00 Uhr  
 Mi. 16.10. / 16:30 - 18:00 Uhr  
 Mi. 23.10. / 16:30 - 18:00 Uhr  
 Mi. 30.10. / 16:30 - 18:00 Uhr  
 Mi. 6.11. / 16:30 - 18:00 Uhr  
 Mi. 13.11. / 16:30 - 18:00 Uhr  
 Mi. 20.11. / 16:30 - 18:00 Uhr  
 7 Termine / 91,90 €  
 Anmeldung bis: 17.9.  
 Inklusive Fachbuch 15,90 EUR



**Gepr. Industriemeister/-in Metall**  
**Gepr. Industriemeister/-in Elektro**  
**Gepr. Logistikmeister/-in**  
**Premiumlehrgänge inkl. REFA & QM**  
 Wochenende: Start 28.09.2019  
 Vollzeit: Start 27.01.2020  
 Info-Termine: 03.09.2019 und 28.11.2019  
 jeweils ab 18:00 Uhr im  
 REFA-Seminarzentrum Kassel

**Gepr. Techn. Betriebswirt/-in**  
 Start 01.11.2019  
 Start 14.01.2020  
 Vollzeit:  
 Teilzeit:  
 Info-Termine: 22.08.2019 und 05.12.2019  
 im REFA-Seminarzentrum Kassel

★★★★★ **Lehrgangsqualität**  
**Ihr IHK-Abschluss mit REFA-Kompetenz**  
**100 % Aufstiegs-BAföG gefördert**

**REFA-Seminarzentrum Kassel**  
 Werner-Heisenberg-Str. 4  
 34123 Kassel  
 Tel.: 0561 - 58 14 01  
 E-Mail: [seminare@refa-weiterbildung.de](mailto:seminare@refa-weiterbildung.de)  
[www.refa-weiterbildung.de](http://www.refa-weiterbildung.de)



Weitere Termine  
und Weiterbildungen



**REFA HESSEN**  
 Berufliche Aus- und Weiterbildung



### 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

#### X5301 / Stefan Metzger

Wochenendseminar  
Office-Version 2010

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 25.1. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 26.1. / 9:00 - 15:45 Uhr

97 €

Anmeldung bis: 18.1.

#### 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.

#### X5305 / Peter Brockmann

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 4.11. - Fr. 8.11. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 7.10.

#### Y5305 / Peter Brockmann

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 2.3. - Fr. 6.3. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 1.2.



### Textverarbeitung

#### Microsoft Word - Textverarbeitung Grundkurs

##### Wochenendseminar

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

#### Y5321 / Nasser Sanati

Word 2016

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 7.3. / 10:00 - 17:30 Uhr

So. 8.3. / 10:00 - 16:45 Uhr / 113,60 €

Anmeldung bis: 29.2.

Inklusive Fachbuch 16,60 €

### 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

Der Kurs findet in Form eines Präsenzseminars statt und wird in der vhs.cloud online nachbereitet.

#### X5365 / Oliver Jungwirth

Excel 2016

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 18.1. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 19.1. / 9:00 - 15:45 Uhr / 158,60 €

Anmeldung bis: 16.12.

Inklusive Fachbuch 16,60 €

##### Präsenzkurs ohne Online-Begleitung

#### X5377 / Stefan Metzger

Excel 2010

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 26.10. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 27.10. / 9:00 - 15:45 Uhr / 106,60 €

Anmeldung bis: 19.10.

Inklusive Fachbuch 16,60 €

**Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!**

#### Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Aufbaukurs

Vorkenntnisse: Excel Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

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

#### X5383 / Manfred Stein

Excel 2016

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 28.9. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 29.9. / 9:00 - 16:30 Uhr

120,70 €

Anmeldung bis: 21.9.

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](http://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.

**X5387 / Olaf Hartmann**

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 2.12. - Fr. 6.12. / 5 Termine / 258 €  
Anmeldung bis: 4.11.

**Y5387 / Olaf Hartmann**

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 22.6. - Fr. 26.6. / 5 Termine / 258 €  
Anmeldung bis: 23.5.

## Präsentation

### Microsoft PowerPoint - Präsentation Grundkurs

Präsenzkurs mit Online-Begleitung**Wochenendseminar**

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows und Word

PowerPoint ist ein professionelles Präsentationsprogramm, mit dem Sie Ihre Vorträge und Besprechungen effektiv unterstützen können.

- Inhalte
- Leistungsumfang und Nutzen eines Präsentationsprogramms
  - Bildschirmansichten bedienen und wechseln
  - Folienlayouts und Foliendesigns zuweisen
  - Präsentationen erstellen, speichern, öffnen, bearbeiten und drucken
  - Folienelemente: Texte, Zeichnungselemente (Objekte) erstellen, gestalten und präzise ausrichten und verteilen
  - WordArt-Objekte, Fotos, Filme und Sounds einfügen und bearbeiten
  - Präsentationsdesigns nutzen
  - Präsentationsablauf mit Folienübergängen versehen und automatisieren
  - Präsentationen vorführen

Der Kurs findet in Form eines Präsenzseminars statt und wird in der vhs.cloud online nachbereitet.

**X5393 / Oliver Jungwirth**

PowerPoint 2016

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Sa. 2.11. / 9:00 - 16:30 Uhr  
So. 3.11. / 9:00 - 15:45 Uhr / 158,60 €  
Anmeldung bis: 26.10.  
Inklusive Fachbuch 16,60 €

**Auf Anfrage richten wir gerne einen PowerPoint-Kurs für Fortgeschrittene ein.**

### Richtig gut präsentieren

**Kompaktkurs**

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Erfahrungen  
Jeder von uns kommt sicherlich mehr als einmal im Leben in die Situation, präsentieren zu müssen: das Referat in der Schule oder Uni, ein Bewerbungsgespräch, eine Kaufverhandlung... Mal geschieht das mit Hilfe von zusätzlichen Medien, mal steht man nur als Person im Fokus. Beides soll Thema dieses Kurses sein. Wir nehmen uns selbst wahr, mit Stimme, Körpersprache und Raumverhalten. Wir erfahren, wie wir damit von anderen wahrgenommen werden. Es gibt Gelegenheiten, Neues zu probieren, beziehungsweise Vorhandenes zu variieren. Mit dieser Erfahrung machen wir uns auf den Weg, den persönlichen Vortragsstil zu finden und als verbesserungswürdig empfundene Eigenheiten zu ändern.

Dazu werden kleine Vorträge vorbereitet und gehalten, mit einer Kamera aufgezeichnet und dann gemeinsam besprochen. Das findet in

einem entspannten, persönlichen Rahmen statt, unterstützt von der Sylter Urlaubsatmosphäre. Das Programm wird ergänzt durch Übungen zu Atmung, Stimme und Entspannung. Typische Reaktionen im Zusammenhang mit Vorträgen (zum Beispiel Lampenfieber) werden beleuchtet und Lösungsansätze besprochen und gegebenenfalls geübt.

Wir lernen typische, mediale Hilfsmittel, die bei Präsentationen eingesetzt werden, kennen:

- Präsentationsprogramme (PowerPoint, aber auch Alternativen wie Impress, Prezi...)
- Zeichnen am Flipchart
- Stopp-Motion-Animationen
- Präsentationstechniken

Am Ende haben alle Teilnehmenden ein Repertoire an technischen und persönlichen Möglichkeiten des Präsentierens kennengelernt, vertieft und erweitert.

Infos zum Jugendseeheim Kreis Kassel auf der Nordseeinsel Sylt  
[www.jugendseeheim.de](http://www.jugendseeheim.de)

**Z5394 / Oliver Jungwirth****Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Mo, 19.10.2020 bis So, 25.10.2020

Anreise bis 16:00 Uhr, Abreise bis 09:00 Uhr / 483 €

Anmeldung bis: 31.8.

Leistungen: Seminargebühr, Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche/WC, Vollverpflegung + 46 € Einzelzimmer-Zuschlag + Anreise

Sollte ein höherwertiges Zimmer gebucht werden können, ist ein weiterer Zuschlag einzuplanen. Ein eigenes Notebook muss unbedingt mitgebracht werden; möglichst mit einer Präsentationssoftware.

Ihr Karriereziel  
in greifbarer Nähe!

### Gepr. Technische/r Betriebswirt/in IHK

Vollzeit-Lehrgang, Start: 04.11.2019

Wochenend-Lehrgang, Start: 10.01.2020

### Gepr. Industriemeister/in IHK

### Elektrotechnik, Mechatronik, Metall

### und Gepr. Logistikmeister/in IHK

Schichtbgl. Lehrgang, Start: 17.08.2019

Wochenend-Lehrgang, Start: 20.09.2019

Informationen u. weitere Termine:

[www.ftk-kassel.de](http://www.ftk-kassel.de) | Tel. 0561 - 58 50 76



FACHSCHULE  
FÜR TECHNIK  
KASSEL E.V.





### Apple Fotos für Mac, iPhone und iPad

Mit der App 'Apple Fotos' können Fotos auf dem Mac, iPhone und iPad bearbeitet und freigegeben werden. Über die iCloud werden die Fotos zwischen den Geräten synchronisiert und lassen sich auch auf Windows-Computern verwalten. So wird auch jede Veränderung an den Fotos stets auf allen Geräten angezeigt.

Inhalte:

- App einrichten/Fotos importieren und aufnehmen (iPhone/iPad)
- Sortierung
- Bildbearbeitung (auch mit Apps von Drittanbietern, zum Beispiel Photoshop)
- Freigabe

#### X5441 / Jörg Bollerhey Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Mo. 25.11. / 18:00 - 20:30 Uhr  
Mo. 2.12. / 18:00 - 20:30 Uhr  
2 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 18.11.

## 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.

Inhalte:

- Werkzeuge - zeichnen, auswählen, transformieren
- Ebenen und Transparenz
- Farbton, Helligkeit, Kontrast
- Retusche und Montage
- Filter und Effekte

#### X5449 / Oliver Jungwirth Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Sa. 16.11. / 9:00 - 16:30 Uhr  
So. 17.11. / 9:00 - 15:45 Uhr  
2 Termine / 97 €  
Anmeldung bis: 9.11.

## AUFSTIEGSWEITERBILDUNG



### LEHRGÄNGE MIT IHK-ABSCHLUSS

Gepr. Wirtschaftsfachwirt/-in	14.08.2019
Gepr. Industriefachwirt/-in	14.08.2019
Gepr. Fachwirt/-in für Büro- und Projektorganisation	10.09.2019
Gepr. Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen	02.09.2019
Gepr. Handelsfachwirt/-in	(kompakt) 19.08.2019 (spät) 21.08.2019
Gepr. Bilanzbuchhalter/-in	27.09.2019
Gepr. Betriebswirt/-in	04.09.2019

Ihre Ansprechpartnerin:  
**Alina Eschhold**  
Tel.: 0561 9596-351  
a.eschhold@bz-kassel.de



### 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)

#### X5462 / Janine Ernd

Die Referentin ist gelernte Mediengestalterin und arbeitet seit mehr als 10 Jahren in der Werbebranche.

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Sa. 9.11. / 9:00 - 16:30 Uhr  
So. 10.11. / 9:00 - 16:30 Uhr  
2 Termine / 122,50 €  
Anmeldung bis: 2.11.  
Inklusive Fachbuch 19,50 €  
Bitte kein Notebook mitbringen!

## 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.

#### X5480 / Gottfried Sommer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Do. 26.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 19,50 €  
Anmeldung bis: 18.9.



## 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.

### X5481 / Gottfried Sommer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
 Do. 17.10. / 18:00 - 21:15 Uhr  
 Do. 24.10. / 18:00 - 21:15 Uhr  
 Do. 31.10. / 18:00 - 21:15 Uhr  
 77,50 €

Anmeldung bis: 9.10.

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).

**Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!**

### 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

### X5483 / Jörg Bollerhey Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
 Mo. 16.9. / 18:00 - 20:30 Uhr  
 Mo. 23.9. / 18:00 - 20:30 Uhr  
 Mo. 14.10. / 18:00 - 20:30 Uhr  
 Mo. 21.10. / 18:00 - 20:30 Uhr  
 77,50 €

Anmeldung bis: 9.9.

Bitte ein einsatzbereites Gerät und ein USB-Verbindungskabel mitbringen.



### Apple Watch - Einführung

Sie haben eine Apple Watch oder planen sich eine anzuschaffen? Wir zeigen Ihnen, was diese Smartwatch von Apple außer der Zeitdarstellung noch kann. Besonders in den Bereichen Fitness, Prävention und Gesundheit entwickelt sich die Apple Watch zu einer leistungsstarken Hilfe im Alltag. Seit Freischaltung der Überwachung auf Vorhofflimmern und der EKG-Aufzeichnung in Deutschland ist die Apple Watch ein Medizinprodukt; aber auch Termine, Aufgaben, Navigation, Nachrichten, Listen und vieles mehr können am Handgelenk aufgerufen werden.

Inhalte:

- Koppeln mit dem iPhone
- Auswahl und Einrichtung von Ziffernblättern und Komplikationen
- Sturzerkennung
- EKG/Herzfrequenz
- Navigation

### X5484 / Jörg Bollerhey Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
 Mo. 11.11. / 18:00 - 20:30 Uhr / 19,50 €

### 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

### X5485 / Gottfried Sommer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
 Mi. 16.10. / 10:00 - 12:30 Uhr  
 Mi. 23.10. / 10:00 - 12:30 Uhr  
 Mi. 30.10. / 10:00 - 12:30 Uhr  
 Mi. 6.11. / 10:00 - 12:30 Uhr  
 77,50 €

Anmeldung bis: 8.10.

### Android-Smartphone/-Tablet

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dies ist ein Grundlagen-Kurs. Das Smartphone ist eine Weiterentwicklung des klassischen Handys mit einer Vielzahl neuer Funktionen. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die anfangen, ihre Android-Smartphones beziehungsweise Tablets, zu nutzen oder die ihre Kenntnisse auffrischen oder vervollkommen möchten.

Inhalte:

- Gerätekauf, Ersteinrichtung und Registrierung
- Vorstellung der wichtigsten Grundfunktionen
- Versenden von Nachrichten
- Verbindungsaufbau mit einem WLAN-Netzwerk
- Sicherheit und Einstellungen
- Individuelle Einrichtung der Oberfläche
- Nutzung des Google Play Stores
- Installieren und Entfernen von Apps

### X5486 / Wolfgang Langer Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3  
 Mi. 6.11. / 10:00 - 12:30 Uhr  
 Mi. 13.11. / 10:00 - 12:30 Uhr  
 Mi. 20.11. / 10:00 - 12:30 Uhr  
 Mi. 27.11. / 10:00 - 12:30 Uhr  
 77,50 €

Anmeldung bis: 29.10.



### 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.

#### **X5591 / Manfred Stein** **Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 11.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine /  
260,70 €

Anmeldung bis: 14.10.

Inklusive Fachbuch 20,70 EUR

#### **Y5591 / Manfred Stein** **Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 11.5.2020 / 9:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine /  
260,70 €

Anmeldung bis: 11.4.2020

Inklusive Fachbuch 20,70 EUR

### Lesen und Schreiben für Erwachsene

Trotz Schulpflicht gibt es viele Menschen, die nur unzureichend lesen und schreiben können. Oftmals führt das zu schweren Belastungen im Alltagsleben, zu Hemmungen und Ängsten bei Ämtern oder beim Ausfüllen von Formularen. Wenn Sie jemanden kennen, der betroffen ist und sich selbst helfen will, dann können wir Ihnen helfen.

Um einen guten Start im richtigen Kurs zu ermöglichen, ist es notwendig, ein Beratungsgespräch zu vereinbaren. Wir beraten kostenlos und anonym. Gemeinsam finden wir einen passenden Kurs. Rufen Sie uns ganz unverbindlich an und vereinbaren Sie einen ersten Gesprächstermin mit uns. Wir freuen uns auf Sie!

Ansprechpartner:

Thomas Ewald, Tel. 0561 1003-1695

Gökcan Göksu, Tel. 0561 1003-2220

Ein Einstieg in laufende Kurse ist grundsätzlich immer möglich. Zur Zeit gibt es Kurse in Kassel, Hofgeismar und Wolfhagen. In Kassel wird am Montagabend im Philipp-Scheidemann-Haus unterrichtet. Daneben gibt es Kurse in der vhs-Geschäftsstelle in der Wilhelmshöher Allee, und zwar Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag jeweils nachmittags. In Hofgeismar wird am Montagnachmittag im vhs-Gebäude unterrichtet. In Wolfhagen wird am Mittwochnachmittag im vhs-Gebäude unterrichtet.

Beginn der Kurse wird bekannt gegeben.

→ Siehe auch Kurse für Kinder und Jugendliche X6646 „Lego Mindstorms NXT - Lego-Roboter konstruieren und programmieren“ in der Rubrik „Kinder-vhs“

Wir setzen auf  
Schulungsunterlagen von

# HERDT

■ [www.herd.com](http://www.herd.com)



# Kinder-vhs



## Kinder-vhs

Die „Kinder-vhs“ der Volkshochschule Region Kassel freut sich auf den Besuch von Kindern und Jugendlichen. Damit Ihr Kind gut und sicher bei uns lernen kann, bitten wir Sie, Folgendes zu beachten.

Ob kreatives Angebot oder Fahrradtour mit Übernachtung: wir haben stets nur eine begrenzte Zahl an „Arbeitsplätzen“, Material oder Übernachtungsmöglichkeiten anzubieten. Deshalb muss uns für alle Kurse rechtzeitig vor dem ersten Veranstaltungstag eine Anmeldung durch die Eltern vorliegen.

Wir erwarten von Ihnen, dass Sie Ihr Kind in den Kursraum begleiten, um es persönlich der Obhut der Kursleitung zu übergeben. Bei Bedarf können Sie Ihr Kind bereits im laufenden Kurs für eine Fortsetzung anmelden oder über das Internet, Fax und Telefon im Voraus einen der begehrten Plätze belegen. Wir beraten Sie gern.

## Ansprechpartner/-innen

### Abenteurer unterwegs | Nähen

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

### Nähen | Schmieden | Malen

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

### Formen und Farben

Jörg Bollerhey  
Tel. 0561 1003-2231 | joerg-bollerhey@landkreiskassel.de

### Musik | Ballett | Gewaltprävention

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

### Schwimmen | Sport und Spiel | Entspannung | Kochen

Susanne Ebbers  
Tel.: 0561 1003-3190 | susanne-ebbers@landkreiskassel.de

### Chinesisch

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

### Mathematik | Naturwissenschaften

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

### Computerwelten | Digitale Welten | Tastschreiben

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

## Koordination

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



## Abenteurer unterwegs

### Nichts für Angsthassen!

*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 Wasserschlosses und dunkle Wälder mit Schatzsuche lassen es einem eiskalt den Rücken herunter laufen.

**X6194 / Tobias Hoose, Dennis Beer  
Trendelburg-Wülmersen**

Wasserschloss

Sa. 19.10. / 8:30 - 21:00 Uhr

So. 20.10. / 9:00 - 13:00 Uhr / 66 €

Anmeldung bis: 3.9.

Leistungen: Seminargebühr, Übernachtung für Vater / Großvater

+ 15 EUR Material- und Verpflegungskosten pro Person, vor Ort zu zahlen

+ 13 EUR Übernachtungskosten pro Kind

+ Grillgut für Samstagabend bitte selbst mitbringen

### Flusspiraten

*Ein Vater-Kind-Kanu- und Zeltwochenende an der Diemel (ab 7 Jahre)*

*Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e. V.*

#### Wochenendseminar

Am Wasserschloss Wülmersen werden die Zelte aufgeschlagen und ein Piratenlager eingerichtet.

Am Samstag werden nach einem Fußmarsch zur Domäne in Trendelburg die Kanus gekapert.

Danach ist die Diemel flussabwärts bis Bad Karlshafen fest in der Hand von Kindern und Vätern (Väter und Kinder müssen schwimmen können).

Die Abende klingen nach Piratensitte am Lagerfeuer aus.

**Y6192 / Achim Mathusek, Tobias Hoose  
Trendelburg-Wülmersen**

Wasserschloss

Fr. 26.6.20 / 16:30 - 21:00 Uhr

Sa. 27.6.20 / 9:00 - 21:00 Uhr

So. 28.6.20 / 9:00 - 13:45 Uhr

3 Termine / 118 €

Beratung durch die Kursleitung: 0561-52 62 37

Anmeldung bis: 20.4.20

Leistungen: Seminar-, Kanu- und Zeltplatzgebühr für Vater / Erwachsene

+ Selbstverpflegung (vor Ort zu zahlen)

+ 31 EUR Kanu- und Zeltplatzgebühr pro Kind



## Musik

### Keyboard/Klavier

Unter dem Motto "Spielen(d) lernen" bieten wir Ihren Kindern einen Weg, Tasteninstrumente wie Keyboard/Klavier leicht und mit Spaß zu erlernen. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 5 bis 6 Kindern und Jugendlichen statt, sodass eine gute Begleitung und Förderung gewährleistet ist.

#### Grundkurs

*für Kinder und Jugendliche von 8-14 Jahren*

Durch spielerische Zugänge werden in diesem Kurs Interessierten erste Erfahrungen am Keyboard vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Lust auf Rhythmus, Melodien und das Lernen erster Schritte der Notenschrift sollte vorhanden sein.

**X6220 / Christian Köhn**

(Gruppengröße 5-6)

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Mo. 16.9. / 15:45 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 73 €

#### Aufbaukurs I

*für Kinder und Jugendliche von 8-14 Jahren*

Durch spielerische Zugänge werden in diesem Kurs Interessierten erste Erfahrungen am Keyboard vermittelt. Voraussetzung: Grundkurs.

**X6221 / Christian Köhn**

(Gruppengröße 5-6)

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Mo. 16.9. / 16:45 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 73 €

## Tanz

### Ballett

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.

*für Kinder von 4 - 6 Jahre*

**X6230 / Anastasia Schöbel**

(Gruppengröße 6-9)

**Ahnatal-Heckershausen**

Grundschule, An der Ahna 9

Mi. 18.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 65 €

*für Kinder ab 5 Jahre*

**X6231 / Yukie Fukuzumi-Weinrich  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Fr. 13.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 12 Termine /

50,50 €

*für Kinder ab 7 Jahre*

**X6232 / Yukie Fukuzumi-Weinrich  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Fr. 13.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine /

50,50 €

*für Kinder von 5 - 10 Jahre*

#### Waganowa-Methode

**X6233 / Irina Kotovitch**

**Kassel**

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

Raum 13

Mo. 9.9. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine /

82,50 €

Anmeldung nach Beratung durch Frau

Kotovitch: 0561-4000265

*für Kinder und Jugendliche von 11 - 17 Jahre*

#### Waganowa-Methode

**X6234 / Irina Kotovitch**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Fr. 13.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine /

82,50 €

Anmeldung nach Beratung durch die

Kursleitung: 0561-4000265



## Malen | Schmieden | Formen

### Zeichnen und Ideen umsetzen

*Meine eigene Welt aufs Papier bringen!*

*Kinder bis Klasse 4*

#### Ferienkurs

Wie geht das? Gesichter, Menschen oder geplante Dinge auf Papier bringen oder einen kleinen Comic zeichnen? Der Phantasie werden keine Grenzen gesetzt und dass soll hier auch mit Stiften, Farben auf verschiedenem Papier zu Form und Bild gebracht werden. Ziel ist, mit viel Spaß einen leichten Zugang zu den Grundlagen des Zeichnens und des künstlerischen Ausdrucks kennen zu lernen.

#### X6651 / Annika Putz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mo. 30.9. - Do. 3.10. / 10:00 - 12:30 Uhr /  
4 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 18.9.  
Materialkosten ca. 5 € je nach Verbrauch direkt an die Kursleiterin



### Manga, Comics, Konzepte und Phantasien

*Zeichnen als Denk- und Ideenmaschine*

*Kinder und Jugendliche ab Klasse 5-6*

#### Ferienkurs

Wir erproben verschiedene Zeichentechniken und Schrift- und Bildideen. Im Verlauf des Kurses versuchen wir, unsere Ideen und Gedanken in eine zwei- oder dreidimensionale bildnerische Struktur umzusetzen und eine ganz eigene Ausdrucksform zu finden.

#### X6653 / Annika Putz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mo. 30.9. - Do. 3.10. / 14:00 - 16:30 Uhr /  
4 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 18.9.  
Materialkosten ca. 5 € je nach Verbrauch direkt an die Kursleiterin

### Eltern-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: X6261)

#### X6260 / Kristian Marx, Iris Speck Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Sa. 5.10. + So. 6.10. / 10:00 - 13:00 Uhr / 75 €  
Anmeldung bis: 23.9.  
+ 5 € Materialkosten an die Kursleitung

### Die Welt der Formen und Farben - Kreativität für Kinder

#### Für Kinder von 6 - 12 Jahren

Habt ihr Lust auf Kneten, Körbe flechten, mit Stoffen experimentieren, Kinderschminken, malen, zeichnen, Schmuck basteln, filzen und vieles mehr?

Dann seid ihr hier genau richtig. Gruppenbilder und Gruppenspiele gehören natürlich dazu.

#### X6263 / Václava Frycová Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 11.9. / 15:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 59 €  
+ Kosten für Material nach Verbrauch.

## Nähen

### Kinder-Nähkurs mit Nähmaschinenführerschein

#### Für Kinder ab 6 Jahren

Nähen macht große Freude und ist gar nicht schwer. Mit viel Spaß und Kreativität werden individuelle Projekte verwirklicht und Grundbegriffe des Zuschneidens und Nähens ganz einfach erklärt.

#### X6291 / Julia Eckl Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 11.1. / 9:30 - 14:00 Uhr / 4 Termine / 74 €  
Vorbesprechung: Sa. 4.1. / 10:00 - 11:00 Uhr  
Nähmaschinen müssen mitgebracht werden.  
Anmeldung bis: 4.1.  
+ 8 € Materialkosten, vor Ort zu zahlen



### 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 Knöpfe annähen oder Stücken können ausprobiert werden. Und wer sich mal mit Häkeln oder Stricken versuchen möchte - nur zu!

Bitte mitbringen falls zuhause vorhanden: eine alte Jeans und ein altes T-Shirt zum Zerschneiden, alte Knöpfe, Wolle und eine Schere.

#### X6293 / Malali Rasa Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 7.10. - Do. 10.10. / 10:00 - 12:30 Uhr /  
4 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 23.9.  
+ ca. 5€ Materialkosten direkt an die Kursleiterin

### Kinder-Nähkurs mit Nähmaschinenführerschein

#### Für Kinder ab 6 Jahren

#### Wochenendseminar

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.

#### X6295 / Martina Petersen Greibenstein

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3  
Sa. 19.10. / 10:00 - 12:00 Uhr / 13 €  
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: 2.10.  
+ Materialkosten 8 €



### **X6296 / Martina Petersen Gredenstein**

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3  
Sa. 19.10. / 12:30 - 14:30 Uhr / 13 €  
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: 2.10.  
+ Materialkosten 8 EUR

### **Loop-Schal und Beanie-Mütze**

*Ab 6 Jahren, für Anfänger mit einfachen Nähkenntnissen*

#### *Wochenendseminar*

Die Kinder bzw. Jugendlichen schneiden sich ein ihrer Größe entsprechendes T-Shirt oder Top aus den von der Nähwerkstatt zur Verfügung gestellten Stoffen und nähen dieses anschließend. Abschließend haben die Kinder die Möglichkeit ihr Shirt nach ihren Wünschen mit Sprüh-Textilfarbe, diversen Schablonen und anderen Kreativtechniken individuell zu verzieren.

### **X6298 / Martina Petersen Gredenstein**

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3  
Sa. 26.10. / 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: 15.10.  
+ 20 EUR Materialkosten

### **Weihnachtsnähen für Kinder**

*Für Kinder ab 6 Jahren*

Die Kinder können verschiedene Dekosachen für das bevorstehende Weihnachtsfest nähen... Weihnachtswichtel, kleine Engel, Sterne, Kissenhülle, Kekskörbchen und noch einiges mehr.

### **X6299 / Martina Petersen Gredenstein**

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 3  
Sa. 30.11. / 10:00 - 12:30 Uhr / 13,50 €  
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, Malstifte, Schablonen, Stoffe, Perlen, 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: 12.11.  
+ 12 EUR Materialkosten

## Schwimmen

### **Baby- und Kleinkinderschwimmen**

*Kinder im Alter von 4 - 12 Monaten mit einem Elternteil*

Wassergewöhnung in der Kleingruppe.

### **X6301 / Kerstin Wehran Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5  
Mi. 4.9. / 14:15 - 15:00 Uhr / 11 Termine / 73,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-9419803  
inkl. Eintritt Hallenbad

### **X6302 / Kerstin Wehran Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5  
Mi. 4.9. / 15:00 - 15:45 Uhr / 11 Termine / 73,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-9419803  
inkl. Eintritt Hallenbad

### **X6303 / Kerstin Wehran Immenhausen**

Sensomotorische Früherziehung und spielerischer Umgang mit dem Element Wasser in der Kleingruppe.  
Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5  
Mi. 4.9. / 15:45 - 16:30 Uhr / 11 Termine / 73,50 €  
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 verfestigen und spielerisch Vertrauen im Wasser aufbauen.

### **X6304 / Kerstin Wehran Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5  
Mi. 4.9. / 16:30 - 17:15 Uhr / 11 Termine / 73,50 €  
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.

### **X6306 / Veronika Humburg Ab 4 Jahre**

**Hofgeismar**  
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 13.8. / 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**

*Grundkurs*

Ziel des Kurses ist das Schwimmen ohne Hilfsmittel und der Erwerb des Schwimmabzeichens "Seepferdchen".

### **X6307 / Veronika Humburg Ab 5 Jahre**

**Hofgeismar**  
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 13.8. / 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





**X6308 / Veronika Humburg**

Ab 5 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Do. 15.8. / 14:30 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kurslei-

tung: Tel. 05671-500 079 und 05671- 81 813

+ Eintritt Hallenbad

**Schwimmen für Kinder****Aufbaukurs**

Durch intensives Training kann das Bronze- oder Silberabzeichen erworben werden.

**X6309 / Veronika Humburg**

Ab 5 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Di. 13.8. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kurslei-

tung: Tel. 05671-500 079 und 05671- 81 813

+ Eintritt Hallenbad

**X6310 / Veronika Humburg**

Ab 5 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Do. 15.8. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kurslei-

tung: Tel. 05671-500 079 und 05671- 81 813

+ Eintritt Hallenbad

**X6311 / Veronika Humburg**

Ab 5 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Do. 15.8. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kurslei-

tung: Tel. 05671-500 079 und 05671- 81 813

+ Eintritt Hallenbad

**Schwimmen für Kinder - Juniorretter**

Durch intensives Training kann der Juniorretter erworben werden.

**X6312 / Veronika Humburg****Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Fr. 16.8. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kurslei-

tung: Tel. 05671-500 079 und 05671- 81 813.

+ Eintritt Hallenbad

**X6313 / Veronika Humburg****Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Fr. 16.8. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kurslei-

tung: 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.

**X6314 / Ute Rost****Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7

Mo. 9.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung, Tel. 05606-60 595

**X6315 / Ute Rost****Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7

Di. 10.9. / 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.

**X6316 / Ute Rost****Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7

Mo. 9.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung, Tel. 05606-60 595

**X6317 / Ute Rost****Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7

Di. 10.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung, Tel. 05606-60 595

**Gewaltprävention für Mädchen**

(6-12 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.

**X6321 / Sabine Mackrodt****Kassel**

WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10

Do. 10.10. + Fr. 11.10. / 9:00 - 13:00 Uhr / 44 €

Anmeldung bis: 27.9.

+ € 5 für Raumnutzung

**Kochen und Backen****"Topfgucker" - ran an den Herd***Für Kinder von 8 - 14 Jahren*

Wir kochen, backen und genießen gemeinsam leckere Gerichte. 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.

**Fastfood gesund und lecker****Tagesseminar**

Wir kochen und genießen gemeinsam ein schnelles aber dennoch gesundes Essen.

**X6333 / Christiane Meyer-Hozak****Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12

Do. 12.9. / 16:30 - 19:30 Uhr / 11 €

Anmeldung bis: 6.9.

+ Lebensmittelumlage 4,50 EUR

**X6334 / Christiane Meyer-Hozak****Trendelburg-Gottsbüren**

Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 5

Do. 21.11. / 16:30 - 19:30 Uhr / 11 €

Anmeldung bis: 11.11.

+ 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.

#### X6335 / Christiane Meyer-Hozak Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12

Do. 5.12. / 16:30 - 19:30 Uhr / 11 €

Anmeldung bis: 25.11.

+ Lebensmittelumlage 4,50 EUR

#### X6336 / Christiane Meyer-Hozak Trendelburg-Gottsbüren

Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 5

Do. 19.12. / 16:30 - 19:30 Uhr / 11 €

Anmeldung bis: 9.12.

+ Lebensmittelumlage 4,50 EUR

## Frischer Wind in der Küche

Jugendliche und junge Erwachsene von 12 bis 18 Jahre

### Tagesseminar

Wir zaubern kreatives Fingerfood für Party und Picknick.

#### X6337 / Christiane Meyer-Hozak Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12

Fr. 20.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 11 €

Anmeldung bis: 9.9.

+ Lebensmittelumlage 4,50 EUR

## Frischer Wind in der Küche

Jugendliche und junge Erwachsene von 12 bis 18 Jahre

### Tagesseminar

Wir kochen uns ein leckeres 3-Gänge-Menü und lassen es uns gut gehen.

#### X6338 / Christiane Meyer-Hozak Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12

Fr. 18.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 11 €

Anmeldung bis: 7.10.

+ Lebensmittelumlage 4,50 EUR

## Entspannung

### Reise ins Entspannungsland für Eltern mit ihren Kindern (5 - 7 Jahre)

#### Tagesseminar

Ziel ist der spielerische Umgang mit Entspannung. Der Tag beinhaltet altersgerechte Bewegungsspiele, Entspannungsgeschichten und Jin Shin Yjutsu. Sie können so erleben, welches Verfahren Ihr Kind am besten entspannen lässt. Regelmäßige Entspannung kann günstige Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit, die Schulleistungen und auf gesundheitliche Probleme haben.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Kissen mit.

#### X6344 / Simone Wettig Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Sa. 2.11. / 15:00 - 17:00 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 28.10.

### Kids in Balance - Entspannung für Eltern und Kinder (10 - 14 Jahre)

#### Tagesseminar

Ziel ist der spielerische Umgang mit Entspannung. Sie lernen altersgerechte Atemtechniken, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Meditationspraktiken kennen und können erleben, welches Verfahren Ihr Kind am besten entspannen lässt. Regelmäßige Entspannung kann günstige Auswirkungen auf Konzentrationsfähigkeit, Schulleistungen und gesundheitliche Probleme haben.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Kissen mit.

#### X6345 / Simone Wettig Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Sa. 9.11. / 14:00 - 17:00 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 28.10.

## Sprachen

### Chinesisch

#### Chinesisch Anfänger 1

Lehrbuch Zhongwen Band 8

#### X6400 / Hong Ying Li Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Sa. 17.8. / 14:00 - 15:00 Uhr / 16 Termine / 109 €

#### Chinesisch Anfänger 2

X6401 / Hong Ying Li

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Sa. 17.8. / 15:00 - 16:00 Uhr / 16 Termine / 109 €

#### Chinesisch HSK 4

X6403 / Hong Fan-Hofmeister

Kassel, Bürgerhaus Harleshausen, Raum 10

Fr. 16.8. / 15:00 - 16:00 Uhr / 16 Termine / 109 €

## 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 gemalt 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)

X6500 / Rudolf Daum

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Mi. 11.9. / 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

#### X6510 / Angelika Wolnarek Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 7.10. / 9:00 - 12:30 Uhr / 5 Termine / 69,90 €  
Anmeldung bis: 16.9.  
Inklusive Fachbuch 15,90 €

## Natur und Umwelt

### Wasserfloh und Co.

Eine Reise in die Welt unserer  
Kleinlebewesen

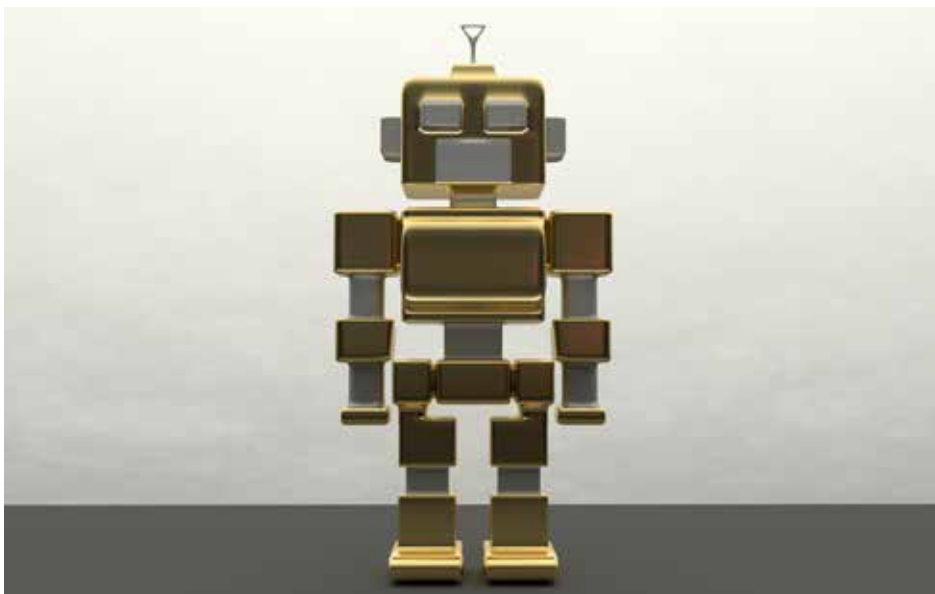
#### Tagesseminar

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.

#### X6530 / Wolfgang Grigoleit Ahnatal

Schulungsraum, Berliner Str. 60  
Sa. 28.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 8 €



## Computerwelten

### 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.

#### X6644 / Bernd Noé Programmieren mit Excel 2016

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 7.10. - Do. 10.10. / 14:15 - 17:30 Uhr /  
4 Termine / 103,50 €  
Anmeldung bis: 16.9.  
+ Skript 3 EUR

Du hast den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden?  
Hier ist bestimmt etwas für dich dabei:  
[www.vhs-nordhessen.de](http://www.vhs-nordhessen.de)

### Lego Mindstorms NXT - 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

#### X6646 / Bernd Noé Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 30.9. - Fr. 4.10. / 14:15 - 17:30 Uhr /  
4 Termine / 103,50 €  
Anmeldung bis: 16.9.

# 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, Vertreter/-innen 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. 0561 1003-3193  
elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

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

## „Mit über 80 Jahren“

**Dienstag, 15. Oktober 2019, 14:00 - 17:00 Uhr, Stadthalle Hofgeismar, Georgenstr. 2-4**

**Menschen über 80 sind heute ganz anders als vor 30 oder 50 Jahren. Die meisten von ihnen können und wollen aktiv sein und in der Gesellschaft beteiligt bleiben. Diese Tatsachen nimmt die Veranstaltung genauer in den Blick.**

### Ziele der Veranstaltung

- Der demografischen Bedeutung dieser Altersgruppe Rechnung tragen
- Das positive Bild dieser Lebensphase herausarbeiten: Die Hochaltrigen sind nicht nur zahlreicher, sondern viele sind auch geistig und körperlich fitter denn je
- Die Differenziertheit des hohen Alters aufzeigen
- Eine bislang „nicht ausgeleuchtete Altersgruppe“ sichtbar machen
- Menschen über 80 Jahren Möglichkeiten zum Engagement erhalten bzw. eröffnen

### Eingeladen sind

- Interessierte jeden Alters
- Über 60-Jährige, um Ermutigung für ein Leben mit durchschnittlich noch 20-25 Jahren zu erfahren
- Über 80-Jährige, um sich bestätigt, gefordert, motiviert zu sehen
- Struktur-/Entwicklungsverantwortliche und Entwicklungsinteressierte aus den Kommunen
- Politische Mandatsträger aus den Gemeinden

### Hauptvortrag

„Mit über 80 – den Jahren Leben geben - Ein Gewinn für den Einzelnen selbst und die Gesellschaft“, Prof. Dr. Ursula Lehr, Bundesministerin a.D.



Veranstaltung ist kostenfrei – Anmeldung bis 7. Oktober erforderlich – Achtung: Begrenzte Platzzahl

- Telefonische Anmeldung bei Nicole Hedrich und Diana Kliner (Bürgermeisteramt Hofgeismar) unter 05671 999028 oder 05671 999029
- Anmeldung per Mail an [nicole.hedrich@stadt-hofgeismar.de](mailto:nicole.hedrich@stadt-hofgeismar.de) oder [diana.kliner@stadt-hofgeismar.de](mailto:diana.kliner@stadt-hofgeismar.de)

### Mitwirkende

- AltenBeratungsCentrum Hofgeismar ABC
- Diakonisches Werk Region Kassel
- Soziale Dienste und Angebote LK Kassel
- BezirksLandFrauenverein Wolfhagen
- Kirchenkreise Hofgeismar und Wolfhagen
- vhs Region Kassel
- DemografieAgentur LK Kassel
- Kreissenorenrat

### Veranstalter

Stiftung  
**ProAlter**  
für Selbstbestimmung  
und Lebensqualität



Landkreis Kassel



Stadt Hofgeismar

Stiftung ProAlter für Selbstbestimmung  
und Lebensqualität

# 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, siehe Programmbereich Gesundheit, Kurse X3460 – X3496

## 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](mailto:nina.hesemeier@kassel.de)

oder  
Elfriede Schäth, Tel: 0561 1003-3193,  
E-Mail: [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de)



Konzentration-Bewegung-Koordination und vor allem Spaß bei der Gruppenstunde



Kompetenztraining – auf die Jahre zugehen

## 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](http://www.sima-akademie.de))



## SimA®-Basic

**X7720 / Charlotte Vortmann  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 1. 11. / Sa., 2. 11. / und Fr. 22.11.  
jeweils 09:00 – 16:30 Uhr  
3 Termine / 24 Unterrichtseinheiten

## SimA®-Kompetenztraining

**X7721 / Elfriede Schäth  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 29.11. und Sa. 30.11.  
jeweils 9:00 - 16:30 Uhr  
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: 0561 1003-3193



# Veranstaltungen/Vorträge

## August

---

### Leben ohne Kohle

#### Ausstellungseröffnung

Thomas Pflaum, Dr. Klaus-Peter Lorenz  
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus  
Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12  
Fr. 23.8. / 20:00 - 21:30 Uhr / gebührenfrei

## September

---

### Gesundheit im Gespräch

#### *Muskelschwäche, Muskelschwund - wie lebt es sich damit?*

Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 3.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

### Geistig fit und körperlich beweglich bleiben - wer rastet der rostet

Elfriede Schäth  
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus,  
Am Erlenbach 5  
Mi. 4.9. / 14:45 - 16:15 Uhr / kostenfrei

### Wege zur Entspannung

Inga Zieglmeier  
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus,  
Am Erlenbach 5  
Mi. 4.9. / 14:45 - 16:15 Uhr / 3 €

### Anstaltsmord an Patientinnen aus der Landesheilanstalt Merxhausen (1841-1945)

*In Kooperation mit dem Kultur- und Geschichtsverein und der Christine-Brückner-Schule Bad Emstal*

Georg Lilienthal  
Bad Emstal-Sand, Christine-Brückner-Schule, Aula  
Mi. 4.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 5 €  
Schülerinnen und Schüler haben freien Eintritt.

### Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

Gundolf Wehr  
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus,  
Am Erlenbach 5  
Mi. 4.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / kostenfrei

### Spring Dich fit

Katrin Eschstruth  
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus,  
Am Erlenbach 5  
Mi. 4.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 3 €

### Rembrandts Weg zur Kunst - Seine Anfänge

Konrad Nachtwey  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 4.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Führung zum Tag des offenen Denkmals. Die britischen und russischen Gräberstätten in Niederzwehren.

Maïke Bartsch  
Kassel, Soldatenfriedhöfe Niederzwehren, auf dem Keilsberg  
So. 8.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

### Landschaftsfotografie im Reinhardswald und im Diemeltal

Diethart Rindermann  
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus  
Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
So. 8.9. / 16:00 - 16:45 Uhr / gebührenfrei

### Die Nationalisierung des Mythos. Richard Wagner und der germanische Mythos 1848/49

Axel Schmidt  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Große MusikerInnen im Portrait: Clara Schumann

*Mehr als nur Ehefrau von Robert Schumann - Zum 200. Geburtstag von Clara Schumann*

Dr. Wolfram Boder  
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Do. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

### Epische Strategien des literarischen Wagnerismus. Thomas Manns „Buddenbrooks“

Axel Schmitt  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Klopfen Sie sich frei

#### *Meridian-Energie-Techniken (MET) nach Rainer Franke®*

Ellen Thiele  
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 17.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 5 €

### Rembrandt und die Bibel

Konrad Nachtwey  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 18.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Weimarer Revue - Verrat der Vernunft

#### *Literarisches- Musikalisches- Politisches*

Jochem Wolff, Dr. Klaus-Peter Lorenz  
Wolfhagen, Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
Do. 19.9. / 19:30 - 21:30 Uhr / 7 €

### Richard Wagners Todesbilder und Thomas Manns „Der Tod in Venedig“

Axel Schmitt  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 19.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Schutz digitaler Identitäten - auch „über den Tod hinaus“

Aniane Emde  
Hofgeismar, vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Di. 24.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

### Erben und Vererben

Dr. Michael Müller-Goebel  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 24.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

# Veranstaltungen/Vorträge

## Projekttag zur Kriegsgräberstätte in Niederzwehren

Dr. Bettina Dodenhoeft  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Werkraum 1  
Mi. 25.9. / 10:00 - 15:00 Uhr / 15 €

## Einblick in die Behandlungsmethoden der Yoga-Therapie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Iris Wagner  
Wolfhagen, vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Do. 26.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

## Rente - und dann?

Peter Henniges  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Kleiner Saal  
Do. 26.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## „Radioman“ - Zum 80. Geburtstag von John Peel

Dr. Wolfram Boder  
Kassel, „Mutter“, Bunsenstr. 15  
Do. 26.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## Wildes Holz - Astrein

*Die Evangelische Kirchengemeinde Zierenberg lädt ein*

Zierenberg, Ev. Stadtkirche, Poststr. 17  
Fr. 27.9. / 19:30 - 21:15 Uhr / gebührenfrei  
Näheres entnehmen Sie bitte der Website  
[www.kirche-zierenberg.de](http://www.kirche-zierenberg.de)

## Oktober

---

### Leben mit Hochsensibilität

*Warum manche mehr empfinden und was das für sie und andere bedeutet.*

Matthias Gaenger  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 14.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 €

### Hypnose in der Therapie - Möglichkeiten und Grenzen

Heidemarie Hofmann  
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle,  
Brunnenstr. 9  
Di. 15.10. / 10:30 - 12:00 Uhr / 5 €

### Gesundheit im Gespräch

*Suizidgedanken, Suizidabsichten*

Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher  
Allee 19, Saal  
Di. 15.10. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

### Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

Dr. Michael Müller-Goebel  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 304  
Di. 15.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Rembrandt - König der Druckgraphik

Konrad Nachtwey  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 304  
Mi. 16.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Der Hitler-Stalin-Pakt

Prof. Dr. Jens Flemming  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 17.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

### Die Überwindung der Romantik. Thomas Manns „Zauberberg“

Axel Schmitt  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 304  
Do. 17.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Der richtige Weg zur Haussanierung - teure Fehler vermeiden

Volkhard Bouchon  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 303  
Fr. 18.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 €

### zusammenleben-zusammenhalten

Elena Padva, Thomas Ewald  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 22.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

### Cuba - Rhythmus, Rum & Revolution

Pascal Violo  
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus  
Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Mi. 23.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 €

### Raumkonzepte für Arbeitsbereiche

Lydia Baumann  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 304  
Di. 22.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 €

### Der Wahn des Gesamtkunstwerks. Nietzsche, Wagner und die politisch-ästhetische Utopie im Musiktheater

Axel Schmitt  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 304  
Mi. 23.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Schlaganfall - Ursachen, Folgen und Therapie

Sabine Leutiger-Vogel  
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus  
Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12  
Do. 24.10. / 15:30 - 16:15 Uhr / kostenfrei

### Die Geburt der Country Music im südlichen Piedmont

Dr. Wolfram Boder  
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher  
Allee 19, Raum H.14  
Do. 24.10. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

### Klopfen Sie sich frei

*Meridian-Energie-Techniken (MET) nach Rainer Franke®*

Ellen Thiele  
Wolfhagen, vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Do. 24.10. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

### Schutz digitaler Identitäten - auch „über den Tod hinaus“

Aniane Emde  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 28.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

# Veranstaltungen/Vorträge

## Heilpraktiker/in Psychotherapie

### Infoabend

Thomas Wiebke, Heilpraktiker  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Kleiner Saal  
Mo. 28.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / Eintritt frei

## Rembrandt und seine Meisterwerke

.Konrad Nachtwey  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 304  
Mi. 30.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## November

---

### Endlich „Ich-sein“

#### *Schein oder Sein?*

Angela Osius  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Kleiner Saal  
Di. 5.11. / 19:30 - 21:30 Uhr / 5 €

### Punisch A1

Dr. Andreas Mohr  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 304  
Mi. 6.11. / 16:30 - 18:00 Uhr / 6 €

### 25 Jahre Rammstein

#### *Geniale Provokation oder Fischen im rechten Sumpf?*

Dr. Wolfram Boder  
Kassel, „Mutter“, Bunsenstr. 15  
Do. 7.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Jahrhundertzeugen

#### *Tim Präse liest*

Zierenberg, Christophorus-Haus, Mittelstr.  
Fr. 8.11. / 19:30 - 21:15 Uhr / 10 €  
Abendkasse ab 19:00 Uhr

### Der Gigant aus der Provinz - 500 Jahre Leonardo da Vinci

Konrad Nachtwey  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 304  
Mi. 13.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## Große MusikerInnen im Portrait: Leopold Mozart

### *Mehr als nur der Vater eines Genies? Zum 300. Geburtstag von Leopold Mozart*

Dr. Wolfram Boder  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Kleiner Saal  
Do. 14.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

### Die Neue Rechte

Helmut Kellershohn  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 14.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

### Im Widerstand - Größe und Scheitern der Opposition gegen Hitler

Prof. Dr. Wolfgang Benz  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 18.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

### Selbstsicher älter werden

Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle,  
Brunnenstr. 9  
Di. 19.11. / 10:00 - 11:30 Uhr / kostenfrei

### Gesundheit im Gespräch

#### *Genetische Diagnostik*

Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher  
Allee 19, Saal  
Di. 19.11. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

### Raumkonzepte für Arbeitsbereiche

Lydia Baumann  
Wolfhagen, vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Di. 19.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

### Der Ursprung des Bösen

Dr. Jürgen Wolf  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 304  
Mi. 20.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Das Massaker von Marzabotto

Karl Bachsleitner  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 28.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

## Dezember

---

### Ernährung im Alter

Dörte Petersen  
Wolfhagen, vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Do. 5.12. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

### Adventscafé

Lohfelden-Vollmarshausen  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 10.12. / 10:00 - 11:30 Uhr / kostenfrei

## Januar

---

### Touch the Sound - Eine Klangreise mit Evelyn Glennie

#### *Dokumentarfilm*

Andreas Wrzeschniok  
Kassel, Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Fr. 17.1. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €  
Für diese Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich! Entgelt an Abendkasse



**Ansprechpartner:****Gerhard Klingelhöfer**

Telefon: 0561 1003-1670

gerhard-klingelhoef@landkreiskassel.de

Die nachfolgend aufgeführten Veranstaltungen sind bereits als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt bzw. im Anerkennungsverfahren.

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie in der betreffenden Kursbeschreibung unter der angegebenen Kursnummer in den Programmbereichen.

**Aktiv im dritten Lebensalter****X1152 / Kezia Rosenkranz****Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 10.11. - So. 17.11. / 8 Termine / 480 €  
Unterbringung EZ/VP, Seminargebühren  
eigene Anreise

**Regenerative Energie und die Länder des Südens****X1724 / Jann Hellmuth, Stefan Bitsch****Kaufungen-Niederkaufungen**

Tagungs- u. Begegnungshaus, Kirchweg 1  
Mo. 9.9. - Fr. 13.9. / 5 Termine / 250 €  
Die Kosten für Unterkunft und Ausflüge sind im Preis inbegriffen.  
Anmeldung bis: 3.8.

**Stressbewältigung**

*Ausgeglichen leben durch Achtsamkeit und ressourcenorientiertes Selbstmanagement auf der Grundlage des „Züricher Ressourcen Modells“ (ZRM)*

**X3040 / Alfons Claes,****Birgitt R. Repke, Heilpraktikerin****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 6. - Fr. 10.1. / 5 Termine  
jeweils 9:00 - 17:00 / 256 €  
Anmeldung bis: 22.11.

**Effektiver lernen - effektiver arbeiten****X5062 / Peter Brockmann****Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 11.11. - Fr. 15.11. / 5 Termine / 180 €  
Anmeldung bis: 1.10.

**Fit im Büro mit Office****X5305 / Peter Brockmann****Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Mo. 4.11. - Fr. 8.11. / 5 Termine / 258 €  
Anmeldung bis: 7.10.

**Y5305 / Peter Brockmann****Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Mo. 2.3. - Fr. 6.3. / 5 Termine / 258 €  
Anmeldung bis: 1.2.

**Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen -****X5387 / Olaf Hartmann****Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 2.12. - Fr. 6.12. / 5 Termine / 258 €  
Anmeldung bis: 4.11.

**Y5387 / Olaf Hartmann****Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 22.6. - Fr. 26.6.2020 / 5 Termine / 258 €  
Anmeldung bis: 23.5.2020

# 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.

## Weiterbildungstag „Integration geflüchteter Frauen“

„Jede Frau ist anders!“ Unter diesem Motto trafen sich über 50 Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Beratungsstellen aus Nordhessen im Hermann-Schafft-Haus, um sich über die Situation geflüchteter Frauen auf dem Arbeitsmarkt auszutauschen. Nach einem Input und Austausch von Prof. Dr. Schahrzad Farrokzhad wurden in einem Markt der Möglichkeiten vielfältige Frauenprojekte aus der Region Kassel vorgestellt. Unterstützt wurde die Fachtagung vom Land Hessen.



Foto: A. Bernhard

Sie führten durch den Weiterbildungstag: (v.l.) Anna Rein (vhs Region Kassel), Steffi Hoffmann (BDP Nordhessen), Walter Lochmann (ver.di Bildungswerk), Professorin Dr. Schahrzad Farrokzhad (TU Köln)



## Informationstermin zum Thema Interkulturelle Kompetenz

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 Wert-haltungen 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 weiter zu entwickeln.

**Di. 12.11.2019, 16:00 - 19:00 Uhr  
Kassel, Philipp-Scheidemann-Haus  
Kurs-Nr. X5034**

Gerne konzipieren und terminieren wir zu diesem Thema auf Anfrage auch spezifische Schulungen für Ihren Bedarf.

## Newsletter „Bildung verbindet“

Der Newsletter „Bildung verbindet“ trägt zur Transparenz und Vernetzung der Bildungsakteure im Bereich Neuzugewanderte bei. In einem Rhythmus von 3-4 Monaten stellt er für die Region Kassel Akteure vor, stellt Informationen bereit und berichtet über Aktuelles.

**Sie möchten den Newsletter per Mail erhalten?** Senden sie eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletter abonnieren“ an: [anna-rein@landkreiskassel.de](mailto:anna-rein@landkreiskassel.de)



Scannen Sie den QR-Code um den aktuellen Newsletter 1/2019 als pdf zu erhalten!

ANNA REIN  
Tel. 0561 1003-1692  
[anna-rein@landkreiskassel.de](mailto:anna-rein@landkreiskassel.de)



Schwerpunkte: Transparenz der Bildungsangebote, Beratung und Unterstützung bei Bildungsprojekten, Informationsbündelung und -bereitstellung



BIJAN OTMISCHI  
Tel. 0561 1003-1655  
[bijan-otmisch@landkreiskassel.de](mailto:bijan-otmisch@landkreiskassel.de)

Schwerpunkte: Arbeitsmarktintegration, Praktika, Ausbildung, Vernetzung Industrie und Wirtschaft

GEFÖRDERT VOM



Dieses Vorhaben wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert.

# 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. 0561-9499070  
E-Mail: claudia.blos@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



**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
Englisch	114f
Fitness	95ff
Französisch	117f
Ganzkörpertraining	92
Gitarre	35
Italienisch	120
Mikroskopieren	23, 155
Pilates	93
Selbstständig und kompetent im Alter	89
Spanisch	122
Steinbildhauerei	53
Yoga	79ff

## Bad Emstal

Historischer Rundgang	13
Historischer Vortrag	14
Malen	47
Nähen	57
Selbstständig und kompetent im Alter	89

## Bad Karlshafen

Fitness-Mix	98
Malen	49

## Baunatal

Autogenes Training	74
Biodanza®	74
Deutsch als Fremdsprache	130f
Eisenbahnhistorischer Spaziergang	20
Englisch	112ff
Entspannung	70, 74
Französisch	118
Gedächtnistraining	70
Haarstyling und Make-up	59
Italienisch	120
Kochen	104ff
Kreislauftraining	70
Malen	47f
Massage	77
Nordic Walking	102
Pilates	93
Progressive Muskelentspannung	75
Rückengymnastik	94
Selbstständig und kompetent im Alter	89
Spanisch	124
Steuerrecht für Vereine	21
Taijiquan	87
Yoga	80ff

## Breuna

Aktiv- und Wellnessstag	74
Aqua-Fitness	101f
Energy Dance®	100
Ganzkörpertraining	92
Lesung	26
Selbstständig und kompetent im Alter	89

## Calden

Ausgleichsgymnastik	91
Englisch	114
Metallskulpturen	53
Nähen	57
Nanas + Skinnies	52
Rückengymnastik	94
Yoga	79

## Espenau

Englisch	115
Selbstständig und kompetent im Alter	89
Spinning	103

## Fuldabrück

Fitness	92
---------	----

## Fulda

Bogenschießen	103
Französisch	119
Malen	48
Orientalischer Tanz	39
Selbstständig und kompetent im Alter	89

## Grebenstein

Rückenfitness	95
Stricken und Nähen für Kids	151f

## Habichtswald

Ausgleichsgymnastik	91
Eltern-Großeltern-Kind-Turnen	153
Entspannung	74
Nähen	59
Pilates	93
Raumkonzepte	138
Rücken- und Ausgleichsgymnastik	95
Selbstständig und kompetent im Alter	89
Sport und Spiel für Kids	153
Yoga	77ff

## Helsa

Rückengymnastik	95
Tanzkreis	44

## Hofgeismar

Android-Smartphone und -Tablet	147
Apple iPad, iPhone, iPod touch	147
Aqua-Jogging	102
Ausgleichsgymnastik	91
Autogenes Training	74f
Backen	104
Backen für Kids	154
Deutsch als Fremdsprache	131, 134
Digitale Bildbearbeitung	146
Englisch	112ff
Entspannung	69, 74
Entspannung mit Klangschalen	74
Farb- und Stilberatung	60
Fitness	90, 98
Forum Gesundheit	62
Fotografie	50f
Gesundheitssport	92
Gitarre	35
Gymnastik	98
Haarstyling und Make-up	59
Hardanger Stickerei	56
Holzbildhauerei	52
InDesign	146
Kochen	105ff
Kochen für Kids	153f
Körpersprache	141
Kreatives Schreiben	28
Landeskundlicher Vortrag	24
Malen für Kids	151
Nähen	57f
Office	144
Pilates	92
Progressive Muskelentspannung (PME)	75
Regionalhistorische Exkursion	20
Rhetorik	139
Rückengymnastik	94f
Schminkschule	60
Schutz digitaler Identitäten	21
Schwimmen	101
Schwimmen für Kids	152f
Selbstständig und kompetent im Alter	89
Spanisch	122
Stricken	56
Tanzen	39
Windows	143
Yoga	78ff
Zumba®	99

# Ortsregister im Landkreis

## Immenhausen

Ausgleichsgymnastik	91
Baby- und Kleinkinderschwimmen	152
Englisch	113
Osteoporosegymnastik	96
Rückengymnastik	94
Schwimmen für Kids	152
Yoga	79ff
Zumba®	99

## Kaufungen

Deutsch als Fremdsprache	131
Englisch	113f
Entspannung	73
Französisch	119
Gymnastik	97
Italienisch	120
Klöppeln	56
Nähen	58
Orientalischer Tanz	38
Patchwork	55
Schreibwerkstatt	28
Selbsthypnose	69
Selbstständig und kompetent im Alter	89
Yoga	79ff

## Lohfelden

Adventscafé	90
Autogenes Training	75
Backen	108
Badminton	103
Deutsch als Fremdsprache	131ff
Digitale Bildbearbeitung	51
Effektiver lernen - effektiver arbeiten	141
Englisch	113f
Farb- und Stilberatung	60
Feldenkrais-Methode®	76
Französisch	118
Gymnastik	95f
Haarstyling und Make-up	59
Heilhypnose	69
Hypnose	90
Italienisch	120
Kommunikation	140
Kreativität für Kinder	151
Licht und Schatten	66
Malen	48
Nähen	57
Nähen für Kids	151
Obstbaumschnitt	23
Pilates	94
Progressive Muskelentspannung	75
Russisch	128
Smalltalk	140
Spanisch	122
Tschechisch	129

Visual Basic	148
Yoga	80ff
Zumba®	99

## Naumburg

Aktive Väter	22
Gymnastik	95
Pilates	93
Selbstständig und kompetent im Alter	89

## Nieste

Yoga	73
------	----

## Niestetal

Kochen	107
Selbstständig und kompetent im Alter	89
Spanisch	123
Yoga	79

## Oberweser

Historische Exkursion	13
-----------------------	----

## Schauenburg

Ausgleichsgymnastik	91
Disco-Fox	43
Gymnastik	95
Selbstständig und kompetent im Alter	89
Standard- und Lateintänze	43
Yoga	79

## Söhrewald

Entspannung	73
Rückenwellness	96

## Trendelburg

Backen für Kids	154
Fotografie	51
Gymnastik	95
Kochen für Kids	153
Selbstständig und kompetent im Alter	89
Vater-Kind-Wochenende	150

## Vellmar

Aroha	99
Ausgleichsgymnastik	91
Englisch	112ff
Entspannung	74

Farb- und Stilberatung	60
Faszientraining	96
Feldenkrais-Methode®	76
Fitness	92
Gymnastik	95f
Hardanger Stickerei	56
Italienisch	120
Lesen bereichert das Leben	26
Osteoporosegymnastik	96
Pilates	93f
Selbstständig und kompetent im Alter	89
Spanisch	122ff
Tennis	102
Yoga	78ff
Zumba®	99

## Wolfhagen

Afrikanische Percussion	37
Allround-Training	98
Ballett für Kids	150
Bodyforming	100
Deutsch als Fremdsprache	131ff
Energy Dance®	101
Englisch	111ff
Entspannung	65
Farb- und Typberatung	60
Fitness	92, 98
Gymnastik	95
Haarstyling und Make-up	59
Italienisch	120f
Kochen	106f
Lesung	26
Norwegisch	126f
Office	144
Osteoporosegymnastik	96
Regionalhistorische Exkursion	13
Schlagfertigkeit	140
Schminkschule	60
Selbst- und Zeitmanagement	141
Selbstständig und kompetent im Alter	89
Spanisch	124
Tabellenkalkulation	144
Tanzen	41, 44
Yoga	63, 83
Zumba®	99

## Zierenberg

Astronomie	23
Kochen	105
Lesungen	26
Nähen	57
Selbstständig und kompetent im Alter	89
Yoga	80

# STICHWÖRTE



Abitur	136	Chinesische Küche	107	Gitarre	35
Achtsame Sprache	65	Chöre der vhs	33	Goldschmieden	54
Achtsamkeit	72	Chronische Schmerzen	68	Griechische Volkstänze	42
Acrylmalerei	47	Coaching	67, 135, 141	Große Musiker*innen	32
Action Painting	50	Comiczeichnen	52, 151	Gudensberg	13
Adobe	146	Computer für Kids	155	Guntershausen	20
Aerobic	100	Computer-Einstieg	142	Gymnastik für Männer	91, 95
Afrikanische Percussion	37	Computerschreiben	143		
Aktiv- und Wellnessstag	74	Crossover Fitness	97		
Aktive Väter	22			Haarstyling	59
Aktzeichnen	47	Dance Fitness	99	Handy	146
Alexander-Technik	68	DanseVita®	41	Hardanger Stickerei	56
Allgemeinbildung	10	Darmgesundheit	69	Hatha-Yoga	78
Alphabetisierungskurse	134, 148	Datenschutz	21	Health Ballett	40
Alter	63, 89, 157	Dendrologische Führung	23	Heilkräuter	70, 105
Alternative Methoden rund um die Gesundheit	68	Dessau	28	Heilpraktiker/-in für Psychotherapie	62, 68
Android	147	DeuFöV	132	Hessische Geschichte	11
Antisemitismus	14	Deutsch als Fremdsprache	130	Heterogene Gruppen	139
Apple	52, 146	Deutsch B2	133	Hitler-Stalin-Pakt	14
Aqua Fitness	101	Deutsch C1	134	Hochsensibilität	66
Aquarellmalen	47	Deutsche Geschichte	10	Honigbienen	23
Arbeitssuche	141	Digitale Fotografie	50	Hörspiele	30
Archäologie	11	Disco-Fox	43	Hypnose	69
Aroha	98	Dokumentarfilm	44		
Astronomie	23			Ikebana	55
Atemarbeit nach Middendorf	68	Ebru	151	Im Westen nichts Neues	26
Ausgleichsgymnastik	91	EDV für Kids	155	Impro-Theater	29
Auszeit	74	Ehrenamt	21, 89, 157	InDesign	146
Authentizität	62	Eisenbahn	19f	Indoor Cycling	103
Autogenes Training	74	Energie Dance	100	Industriekultur	19
Ayurveda	80, 105	Englisch	111	Inklusion	157
		Englisch für den Beruf	111	Instrumentalkurse	34
		Englisch für Senioren	111	Integrales Yoga	78
Baby- und Kleinkinderschwimmen	152	Entspannung	70, 73	Integrationskurse	130
Backen	104, 153	Erlebnispädagogik	22	Interkulturelle Kompetenz	137
Bad Emstal	13	Ernährung	104	Internationale Küche	106
Badminton	103	Excel	144	Internationale Volkstänze	42
Ballett für Kinder/Jugendliche	150	Exkursionen	13	Internet	143, 146
Band-Projekt	36			iPad	52
Bauen	24	Familienforschung	11	Irish Dance	42
Bergpark Wilhelmshöhe	13	Farb- und Stilberatung	60		
Berufsbezogene Deutschsprachförderung	133	Fasten	69	Junge Männer	51
Betriebssysteme	142	Faszientraining	81, 94, 96		
Bewerbung	141	Feldenkrais-Methode	76	Kalligrafie	47
Bildbearbeitung	51, 146	Ferienkurse für Kinder	151, 155	Kassel Stadtgeschichte	15f
Bildungsberatung	141	Filzen	55	Kelten in Nordhessen	11
Bildungsurlaub	67, 141, 144, 148, 161	Finanzierungen	18	Keramik	53
		Fitness & Tanz	98	Keyboard	36, 150
Biodanza	74	Fitnessgymnastik	97	Kinder-Nähkurs	151
Blended Learning	144	Flamenco	39	Kinderturnen	153
Blockflöte	34	Fondant Motivtorten	108	Klangschalenmassage	74
Body Workout	100	Forum für Gesundheit	62	Kleinkinderschwimmen	152
Bodyforming - Bodystyling	100	Fotografie	50	Klöppeln	56
Body-Tuning	97	Französisch	117	Kommunikation	63, 137
Bogenschießen	103	Frauen	18, 43, 70, 91ff	Kompetenz	64, 137, 141, 157
Börse	18	FunctionalFit®	97	Konditions- und Fitnessgymnastik	97
Buchbinden	54			Konfliktmanagement	140
		Gedächtnistraining	89, 157	Konzentrationsfähigkeit	74, 89, 141
Cajón	37	Gesund leben	63	Konzert	26
Carlsbahn	20	Gesundheit im Gespräch	64	Koreanische Küche	107
Casseler Herbstball	41	Gewaltfreie Kommunikation	67	Kräuter	105
Charleston	40	Gewaltprävention	153	Kreatives Schreiben	28
		Gieselwerder	13	Kreistänze	43
		GIMP	146		

# STICHWÖRTE



Krimi schreiben	27	Physik	23	Tabellenkalkulation	144
Kuba	24	Pilates	92	Tablet	146
Kum Nye	82	Politische Religion	20	Taekwondo	88
Kundalini-Yoga	77, 82	Power Moves	99	Taijiquan	86
Kunstgeschichte	44	Powerpoint	145	Tango	39
		Power-Yoga	78	Tanz Aktuell	38
Länderkunde	24	Prezi	139	Tanzufit	99
Landschaftsfotografie	50	Programmierung	148, 155	Tastschreiben am Computer	143, 155
Laptop	142	Progressive Muskelentspannung	75	Tennis-Fitness	102
Latin Fitness	100	Protokolle	138	TestDaF	134
Lebensfreude	65, 89, 157	Prüfungen	132	Textverarbeitung	144
Lerntechniken	89, 141	<b>Q</b> igong	84, 95	Thailändische Küche	107
Lesen	26	Rammstein	32	Themen im Gespräch	18
Lesungen	26	Raumkonzepte	138	Thomas Mann	27
Line Dance	42	Rechtschreibung und Zeichensetzung	136	Tiffany	53
Literatur	26	Regionale Lebensmittel	24	Tomaten	24
Literaturgeschichte	26	Regionalgeschichte	11	Töpfern	53
Lossetal	51	Reinhardswald	51	Torten dekorieren	108
		Reisen und Gesundheit	71	Traditionelle Chinesische Medizin	68, 84
Malen	47	Rembrandt	45	Training Office	144
Mappenvorbereitungskurs	46	Rente und dann?	62, 67	Trauer	66
Massage	76	Resilienz	67	<b>U</b> ber den Dächern der Uni	16
Medical Move	94	Richard Wagners Antisemitismus	20	Ukulele	36
Meditation	88	Rock 'n' Roll	40	Ursprung des Bösen	21
Mentaltraining	65	Rückengymnastik, -schule	94		
Merxhausen	14	Salsa Aerobic	100	Vater-Kind-Aktionen	22
Messerschärfen	54	Schlaganfall	62	Vegetarische Küche	107
Metallskulpturen	53	Schlagfertigkeit	140	Versicherungsscheck	21
Mikroskopieren	23	Schmieden	54	vhs.cloud	8, 42, 144
Moderation	139	Schminkschule	60	Vinyasa Yoga	83
Modern Dance	40	Schreibwerkstatt	27	Virtueller Klassenraum	144
Mollige	60, 65	Schrott kreativ	53	Visual Basic	148
Multimedia	52, 146	Schwimmen	101	Visualisieren	139
Mundharmonika	36	Seelische Gesundheit	63	Vom Klang der Dinge	30
Musik	32	Selbstbehauptung	63, 88	Wassergymnastik	102
Musikgeschichte	10, 32	Selbstverteidigung	88	Weberlei	13
		Selbstwert	63	Weihnachtsnähen	152
Nähen	57	Seniorengymnastik	89, 91	Weimarer Republik	19
Nanas	52	Sicherheit im Internet	21	Wein	108
Nationalsozialismus	14	SimA® - Selbständig im Alter 89,	157	Weltkrieg	14, 19
Natur-Entspannung	74	Singen	33	Widerstand gegen Hitler	14
Nordic Walking	102	Singles	66	Wildkräuter	105
Notebook	142	Slowfox	44	Windows	142
Notfallapotheke	69	Smalltalk	140	Wissensrouten	31
Notfallkoffer	21	Smartphone	146	Wolffhagen	13
		Somatisches Yoga	83	Word	144
Obstbäume	23	Spinning	103	Work-Life-Balance	141
Office-Anwendungen	144	Standard- und Lateinamerikanische Tänze	43	<b>Y</b> in-Yoga	81
Ölmalerei	47	Steinbildhauerei	53	Yoga	77
OLY-FIT	102	Steptanz	40		
Online begleitetes Seminar	144	Steuerrecht für Vereine	21	Zeichnen	46
Orchester der vhs	34	Stimmtraining	33, 64	Zeitgenössischer Tanz	40
Orientalischer Tanz	38	Stressbewältigung	67, 70, 73, 140	Ziele erreichen	65
Orientierungskurse	132	Stricken	56	Zierenberg	26
Osteoporosegymnastik	96	Studium Generale	10		
		Sturzprophylaxe	89, 95		
Pädagogik	22	Sushi	107		
Papamobil	22	Sylt	71, 90		
Pastellkreide	49				
Patchwork	55				
Persönlichkeitsentwicklung	63, 137				
Philosophie	10				
Photoshop	51				

# Datenschutzbestimmungen

## Der Umgang der Volkshochschule Region Kassel mit Ihren Daten und Ihre Rechte.

Informationen nach Artikeln 13, 14 und 21 Datenschutz-Grundverordnung – DSGVO

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 (DSGVO) 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, zum 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 DSGVO zu korrigieren sowie Daten nach Art. 17 DSGVO sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns nach Art. 20 DSGVO auf eine andere Person übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde (Art. 77 DSGVO 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



# 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](http://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 / einen Platz reservieren

Sie können sich jederzeit online unter [www.vhs-region-kassel.de](http://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 vorgesehene 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 (SEPAMandat) erteilt haben. Dieses Mandat steht auf unserer Internetseite zum Download bereit, 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 SEPAMandat 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 Landkreis Kassel möglich. Aufgrund zusätzlicher Gebühren bieten wir keine elektronischen Bezahlverfahren wie PayPal oder Kreditkarte an.

## SEPA

Die EU-Kommission hat beschlossen, dass die nationalen Zahlverfahren Überweisung und Lastschrift zum 1. Februar 2014 auf den europäischen Standard SEPA umgestellt werden. Das bedeutet, dass ab diesem Zeitpunkt anstelle von Bankleitzahl und Kontonummer nur noch IBAN (International Bank Account Number) und BIC (Business Identifier Code) für Euro-Zahlungen – auch innerhalb Deutschlands – verwendet werden dürfen. Sie können sich aber als Privatperson bis Februar 2016 weiterhin mit Ihren gewohnten Kontodaten bei uns anmelden, wir wandeln diese dann automatisch beim Abbuchen um. Um Ihre Sicherheit bei Abbuchungsvorgängen zu erhöhen, dürfen wir nach europäischem Recht die Kursentgelte künftig nur noch dann von Ihrem Konto abbuchen, wenn uns ein sogenanntes SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Das ist im Prinzip nichts anderes als die bisherige Einzugsermächtigung. Wenn Sie Ihre Kursentgelte bisher schon per Bankeinzug bezahlt haben, besteht also der Unterschied nur darin, dass wir jetzt noch einmal eine schriftliche Erlaubnis von Ihnen benötigen. Diese gilt für 36 Monate und verlängert sich automatisch mit jeder Abbuchung eines Kursentgeltes.

## Kursbeginn / Kursausfall

Ein Großteil unseres Kursangebotes beginnt bereits zum Semesterstart bzw. unmittelbar in den folgenden Tagen und Wochen. Daneben fangen viele Veranstaltungen auch während des Semesters neu an und einige werden auch zusätzlich zum geplanten Programm angeboten. Bitte informieren Sie sich deshalb regelmäßig auf unserer Internetseite oder 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](mailto: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](mailto:joerg-stange@landkreiskassel.de) an unseren Verantwortlichen im Kundenmanagement wenden.

## Interesse an Kursleitertätigkeit

Sie haben Interesse an einer Kursleitertätigkeit für unsere Einrichtung, Sie haben entsprechende Fähigkeiten und Fertigkeiten oder unterrichten schon an anderen Institutionen, dann sprechen Sie uns an. Wir sind ständig auf der Suche nach motivierten Kursleitern, die auf Grundlage eines Honorarvertrages qualitativ hochwertige Kursinhalte vermitteln

An  
vhs Region Kassel  
Wilhelmshöher Allee 19-21  
34117 Kassel

Fax: 0561 1003-1660  
E-Mail: vhs@landkreiskassel.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (\*) den von mir/uns (\*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (\*) / die Erbringung der folgenden Dienstleistung (\*)

Bestellt am \_\_\_\_\_ (\*)/erhalten am \_\_\_\_\_ (\*)

Name des/der Verbraucher(s) \_\_\_\_\_

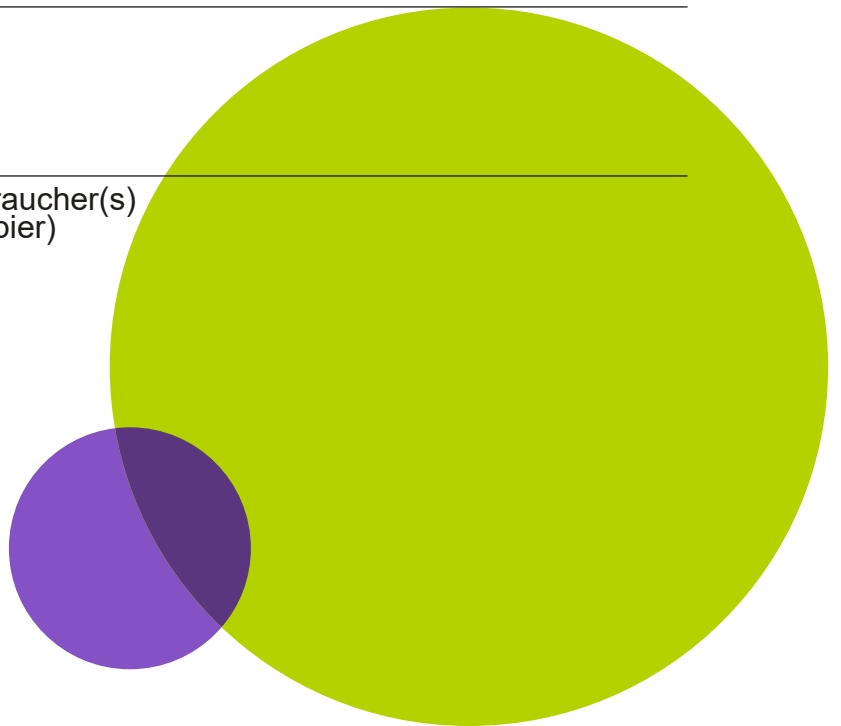
Anschrift des/der Verbraucher(s)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum

Unterschrift des/der Verbraucher(s)  
(nur bei Mitteilung auf Papier)

(\*) Unzutreffendes streichen



# Teilnahmebedingungen

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch Abgabe der vollständig ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldekarte bzw. per E-Mail an eine unserer vhs-Adressen. Sie haben außerdem die Möglichkeit, sich telefonisch oder online anzumelden. Der Vertragsschluss kommt mit Bestätigung der Anmeldung in Textform durch die vhs zustande. Bei persönlicher Anmeldung erfolgt keine gesonderte schriftliche Bestätigung. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt, wobei die Vorschriften über Fernabsatzverträge keine Anwendung finden auf gebuchte Kurse in dem Bereich Freizeitgestaltung, wenn der Kurs zu einem bestimmten Zeitpunkt oder innerhalb eines genau angegebenen Zeitraumes zu erbringen ist. Mit der Anmeldung werden die Kursgebühren fällig und in der Regel nach Veranstaltungsbeginn vom angegebenen Konto abgebucht bzw. durch Gebührenbescheid (zzgl. 2,50 Euro für den zusätzlichen Verwaltungsaufwand) erhoben.

## Rücktritt

Ein Rücktritt von einer Veranstaltung kann nur schriftlich erfolgen, und zwar bis zum angegebenen Anmeldeschluss, soweit ein solcher vorgesehen ist, bzw. bis zum Veranstaltungsbeginn. Nach Anmeldeschluss bzw. nach Veranstaltungsbeginn werden die Kursgebühren sowie die der vhs entstehenden Kosten (z. B. Umlagen, Aufenthalts- und Fahrtkosten o. ä.) fällig. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. In diesem Fall ist die volle Gebühr zu zahlen. Ein kostenfreier Rücktritt nach Anmeldeschluss bzw. Veranstaltungsbeginn ist nur möglich, wenn der Teilnehmende gleichzeitig die Anmeldung einer Ersatzperson zu den gleichen Veranstaltungsbedingungen benennt.

## Ermäßigung

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 Ehrenamtscards 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 Bildungsurlaubsseminare, 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.

## 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 abgedruckten 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 01.12.2011

## 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-Widerrufformular (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.

## Impressum

### Herausgeber

Volkshochschule Region Kassel  
Wilhelmshöher Allee 19-21  
34117 Kassel

### Gestaltung und Layout

Christina Prell, vhs Region Kassel

### Bildnachweis

Die verwendeten Bilder stammen aus dem Archiv der vhs und von der Website pixabay.com

### Herstellung

Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

### Bankverbindung der vhs

Kasseler Sparkasse  
IBAN: DE4352050353020000460  
BIC: HELADEF1KAS

# FANTASTISCHE WELTEN

STAATS  
THEATER  
KASSEL

KARTEN: 0561.1094-222  
WWW.STAATSTHEATER-KASSEL.DE

Foto: OPRETTA

## Beruf mit Perspektive PP KJP

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)

### 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

Aus- und Weiterbildungseinrichtung  
für klinische Verhaltenstherapie

[www.awkv.de](http://www.awkv.de)

DER ABARTH 595 COMPETIZIONE.

# ERWARTE DEN RAUSCH.

- 1.4 T-Jet mit 132 KW (180 PS)
- Dual Mode Sportauspuffanlage "Record Monza" vierflutig
- mechanisches Sperrdifferential
- Rennsport-Schalensitze >>Abarth Corsa By Sabelt® <<
- UConnect™ Navigation mit 7" Touchscreen
- Beats Audio™ Soundsystem

(Optionale Ausstattung)

\*Abbildung enthält Sonderausstattungen.



**Autohaus Cöster GmbH**  
Holländische Straße 100  
34127 Kassel

Phone: 0561 98325-60  
Fax: 0561 9893710  
Email: [verkauf@coester.de](mailto:verkauf@coester.de)

Sie möchten mehr  
erfahren?

**Sprechen Sie uns an!**  
[www.coester.de](http://www.coester.de)



**Cöster**  
Automobile mit Tradition.