

**Programm
Herbst/Winter
2020/21**



**zusammenleben.
zusammenhalten.
digital und analog**





Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, noch vor einiger Zeit hätten wir es alle nicht für möglich gehalten, wie tiefgreifend sich unser Leben und unser Alltag innerhalb kurzer Zeit ändern würden. Die Corona-Pandemie stellt uns alle vor große Herausforderungen.

Die Auswirkungen der Epidemie sind auch im Bildungsbereich spürbar: Das gewohnte Angebot Ihrer Volkshochschule hat sich deutlich verändert. Digitale Kurse in allen Themenbereichen, virtuelle Exkursionen und die Erlangung von digitalen Fähigkeiten werden in einem bislang nie da gewesenen Umfang ermöglicht. So zeigt sich, dass die Corona-Pandemie nicht nur viele negative Auswirkungen hat, sondern auch eine Triebfeder ist: Sie hat uns einen enormen Digitalisierungsschub auch im Erwachsenenbildungsbereich gebracht.

All das funktioniert jedoch nur im Zusammenspiel mit ganz analogen Angeboten. Die Volkshochschule Region Kassel hat neben den erforderlichen digitalen Seminaren und Kursen auch weiterhin ganz „persönliche“ Veranstaltungen in ihrem Programm. Dabei werden selbstverständlich die notwendigen hygienischen Vorkehrungen eingehalten: Die Kurse finden nur noch in Kleingruppen statt – mit dem Mindestabstand von 1,50 Meter und dem Tragen einer Mund- und Nasen-Bedeckung im Eingangsbereich. Möglichkeiten zum Händewaschen und auch zur Desinfektion werden in allen Häusern und Einrichtungen gewährleistet sein.

Das Angebot im vorliegenden Programmheft wurde schon im Frühjahr/ Frühlommer geplant und hat deshalb nur die bis dahin gültigen Maßnahmen und Empfehlungen berücksichtigen können. Aktuelle Hinweise und Verhaltensregeln erfahren Sie über die Homepage der Volkshochschule und über das Infotelefon.

Passen Sie auf sich auf, bleiben Sie gesund und nutzen Sie weiterhin das Angebot Ihrer Volkshochschule! Viel Freude beim Entdecken des wie immer attraktiven und vielfältigen Angebots Ihrer vhs!

Uwe Schmidt
Landrat des
Landkreises Kassel

Christian Geselle
Oberbürgermeister der
Stadt Kassel

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Volkshochschule Region Kassel,

nicht nur Corona hat unser Alltagsleben verändert, auch unsere interne Programmstruktur ist in Bewegung und das sogar ganz ohne Virus.

Sie finden Ihre Kurse und Veranstaltungen unter neuer Nummernsystematik und wir hoffen, dass die Programmheftinhalte für Sie dadurch übersichtlicher werden und Sie Ihren Kurs leichter finden.

Aus unseren bisher 5 Programmbereichen werden 22 Themenfelder, die eher Ihren Suchgewohnheiten entsprechen. Dazu kommt, dass die zunehmende Digitalisierung neue Wege ermöglicht, gezielt Kurse auf unserer Homepage zu suchen und diese schnell und einfach über Stichworte zu finden. Bisher war es auch so, dass immer mehr Veranstaltungen nicht den „klassischen“ Programmbereichen zuzuordnen waren, sondern in zwei oder drei Bereiche passten und dadurch für Sie in dem jeweilig anderen Bereich nicht zu finden waren. Das verbessern wir jetzt mit den neuen Themenfeldern.

Lassen Sie sich überraschen, stöbern Sie im Programmheft und suchen Sie sich passgenau das aus, was Sie haben wollen.

Für Anregungen sind wir dankbar.

Katharina Seewald
Leiterin der vhs Region Kassel



Wenn Sie den QR-Code scannen, können Sie sich das Vorwort von Katharina Seewald als Video anschauen.





Studium Generale	7	Digitale Welten	74	Bewegung und Sport	129
Geschichte und Politik	8	Digitale Grundlagen	74	Selbstverteidigung	141
Geschichte	8	Organisieren Planen Präsentieren	76	Schwimmen Aqua-Fitness	141
Politik	13	Techniken der Medienproduktion	80	Indoor- Outdoorsport	142
Kooperationspartner	14	Weitere Anwendungen und Tools	81	Essen, Trinken und Genuss	144
Kultur und Leben	16	Sprachen	83	Internationale Küche	146
Land und Leute	16	Englisch	83	Vegane und vegetarische Küche	147
Kultur in der Region	17	Französisch	89	Patisserie	147
Kultur im Dialog	18	Italienisch	91	Natur Ökologie Bauen	149
Philosophie Religion Ethik	20	Spanisch	92	Flora und Fauna	149
Literatur	21	Altgriechisch	96	Bauen	150
Digitale Angebote	21	Althebräisch	96	Junge vhs Eltern und Pädagogik	149
Literaturgeschichte	22	Arabisch	96	Angebote für Kinder/Jugendliche	151
Literatur verstehen	22	Chinesisch	96	Angebote für Familien	157
Lesungen	23	Dänisch	96	Hinweise und Informationen	
Schreib-/Gedicht-/Erzählwerkstätten	23	Finnisch	97	Vorwort	2
Hörspiele	25	Japanisch	97	Inhalt	3
Theater Kleinkunst	26	Latein	97	vhs Team	4
Musik	28	Neugriechisch	97	vhs in Kassel und Region	5
Musik verstehen	28	Niederländisch	98	vhs in Zeiten von Corona	6
Stimmbildung Gesang Chöre	29	Norwegisch	98	Bildungsurlaub	158
Musikwerkstatt Instrumentalkurse	30	Persisch	98	Vorträge/Veranstaltungen	159
Musik digital	36	Polnisch	98	Projekte der vhs	162
Hören, Zuhören und Akustik	36	Portugiesisch	98	Servicecenter/Bürgerhäuser Kassel	163
Tanz	37	Punisch	99	Ortsregister im Landkreis	164
Kunst und Gestaltung	43	Russisch	99	Stichworte	166
Kunst- und Kulturgeschichte	43	Schwedisch	99	Datenschutzbestimmungen	168
Kunst und Kultur verstehen	44	Tschechisch	99	Wissenswertes rund um Ihren Kurs	169
Zeichnen	44	Türkisch	99	Muster-Widerrufsformular	170
Malen	45	Deutsch und Integration	100	Teilnahmebedingungen	171
Malerische und zeichnerische Themen	46	Integrationskurse	101	Anmeldungen über	
Illustration Comic Karikatur	48	Alphabetisierungskurse	103	• Tel. 0561-1003 1681:	
Fotografie Film Bildbearbeitung	48	Berufsbezogene		montags bis freitags 7 - 18 Uhr,	
Schriften Kalligrafie	51	Deutschsprachförderung	104	samstags 9 - 13 Uhr	
Bildhauerei	51	Prüfungen	104	• www.vhs-region-kassel.de	
Handwerkliche Techniken	52	Grundbildung	105	Semesterbeginn	
Keramik	52	Vorbereitung auf Schulabschlüsse	105	• Herbst/Winter 2020/21:	
Handwerkstechniken	53	Forum für Gesundheit	106	Montag, 14. September	
Textiles Gestalten	55	Bildungsurlaube	106	• Frühjahr/Sommer 2021:	
Nähen	57	Vorträge	106	Montag, 15. Februar	
Persönliche und berufliche Kompetenz	60	Alternative Methoden rund	108	Hessische Schulferien	
Bildungsurlaube	60	um die Gesundheit	110	• Ostern 2021: 05.04. – 16.04.	
Vorträge	61	Gesundheitsreisen	110	• Sommer 2021: 19.07. – 27.08.	
Lebensgestaltung	61	Selbständig und kompetent im Alter	112		
Kommunikation Professionalität	66	Entspannung und Körpererfahrung	114		
Lern- und Arbeitstechniken	70	Autogenes Training	115		
Recht im Alltag Verbraucherfragen	72	Progressive Muskelentspannung	116		
Ehrenamt	72	Feldenkrais-Methode	116		
Themen- und zielgruppenorientierte	72	Massage	116		
Fortbildungen	73	Yoga	117		
		Qigong	125		
		Taijiquan	127		
		Meditation	128		



Programmverantwortung

Barbara Benedix

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

Jörg Bollerhey

Tel. 0561 1003-2231
joerg-bollerhey@landkreiskassel.de

Susanne Ebbers

Tel. 0561 1003-3190
susanne-ebbers@landkreiskassel.de

Thomas Ewald

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

Jenny Giambalvo Rode

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

Sven Hebestreit

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

Helgard Hesse

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

H.-Friedrich Lammers

Tel. 0561 1003-1687
friedrich-lammers@landkreiskassel.de

Achim Rache

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

Anna Rein

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

Elfriede Schäth

Tel. 0561 1003-3193
elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Bernhard Wolff

Tel. 0561 1003-2223
bernhard-wolff@landkreiskassel.de

Zentrale Beratung und Anmeldung:

**0561 1003-1681 oder
vhs@landkreiskassel.de**

Programmassistenz

Brigitte Böhle

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

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

Thomas Günther

Tel. 0561 1003-3191
thomas-guenther@landkreiskassel.de

Katharina Hecht

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

Marco Hellwig

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

Anna Maria Möller

Tel. 0561 1003-1666
anna-maria-moeller@landkreiskassel.de

Regina Piller

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

Stephanie Reuter

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

Jörg Stange

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

André Tentrop

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

Nils Torbohm

0561 1003-1696
nils-torbohm@landkreiskassel.de

Klaudia Vogt

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

Sabine Weigelt-Scharla

Tel. 0561 1003-1099
sabine-weigelt-scharla@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

Kundenmanagement

Jörg Stange

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

Öffentlichkeitsarbeit/ Marketing

Christina Prell

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

Martin Rode

Tel. 0561 1003-1671
martin-rode@landkreiskassel.de

vhs.digital

Martin Rode

Tel. 0561 1003-1671
martin-rode@landkreiskassel.de

Leitungsteam

Gesamtleitung

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

Verwaltungsleitung

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

Leitungsassistenz

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 1003-1662, Fax 0561 1003-1669
vhs-integration@landkreiskassel.de
Öffnungszeiten:
Mo+Mi 9:00 - 11:30 Uhr, Do 14:00 - 16:30 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

Irmgard 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

Fuldatal

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

Uwe Schröder
05605 924170

Liebenau

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

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

Wesertal

vhs Haus Hofgeismar
Tel. 0561 1003-2222

vhs in Zeiten von Corona

Lernen und Weiterbildung an der vhs in Zeiten der Corona-Pandemie – Mit Hygieneregeln und digitaler Infrastruktur

Aus der Erfahrung des notwendigen Abbruchs des vorherigen Semesters und der immer noch andauernden Corona-Pandemie wird auch das aktuelle Programm unter Anwendung eines speziellen Hygienekonzepts stattfinden, welches uns erlaubt, Präsenzkurse mit reduzierter Teilnehmerzahl und unter Einhaltung der Abstandsgebote durchzuführen. Die zulässige Teilnehmerzahl richtet sich nach der Größe der Räume.

Das vollständige Hygienekonzept können Sie auf unserer Website oder vor Ort in unseren Räumlichkeiten einsehen. Selbstverständlich werden wir die allgemeine Situation und die Entwicklungen um das Coronavirus genau beobachten, um ggf. flexibel reagieren zu können.



Ergänzt wird das Programm durch Onlineangebote, die im Programmheft gekennzeichnet sind online und auch auf unserer Website unter der Rubrik vhs.digital angekündigt werden. Dort werden auch im laufenden Semester aktuelle Onlineangebote veröffentlicht, die nicht im Programmheft aufgeführt sind. Zudem werden wir neue und aktuelle Angebote neben der Website und der hiesigen Presse auch auf den sozialen Netzwerken Facebook und Instagram bekanntgeben.



Folgen Sie unseren Kanälen:



facebook.de/vhs.regionkassel



instagram.com/vhsregionkassel

Durch die Corona-Krise ist die Nachfrage nach digitalen Lernangeboten stark gestiegen. Viele Menschen arbeiten im Homeoffice und Videokonferenzen wurden im Arbeitsalltag fast zur Selbstverständlichkeit.

Auch unsere Kursleiterinnen und Kursleiter haben sich dieser Herausforderung gestellt und kurzfristig Unterrichtskonzepte für digitale Angebote entwickelt. Vor diesem Hintergrund erfreut sich unsere (DSGVO*-konforme) Lernplattform vhs.cloud aktuell großen Zulaufs. Die vhs.cloud ermöglicht uns innovative Formen des Lehrens und Lernens zu entwickeln und bietet eine geschützte und zuverlässige Arbeitsumgebung.

Wir sind bestrebt unser Programm auch über die Krise hinaus mit digitalen Angeboten anzureichern. Der erste Schritt dafür ist getan.



Wenn Sie den QR-Code scannen, können Sie auf unserem Youtube-Kanal in einem Video die vhs.cloud kennen lernen.

*) DSGVO = Datenschutz-Grundverordnung

Studium Generale

Eine fundierte Allgemeinbildung auf unterschiedlichen Gebieten ist das Ziel. In kurzer Zeit kann ein solides Grundwissen erworben werden. Folgende Inhalte werden auf hohem Niveau in allgemein verständlicher Sprache angeboten:

- Geschichte, Politik, Wirtschaft
Deutsche Geschichte, Geschichte der USA und Wirtschaftsgeschichte
- Kunst, Musik, Film
Die Geschichte von bildender Kunst und klassischer Musik
- Literatur und Philosophie
Die Geschichte der deutschen Literatur und die grundlegenden Inhalte der klassischen und modernen Philosophie
- Naturwissenschaften
Einführungen in bestimmte Fachbereiche der Naturwissenschaft wie Astronomie, Geologie, Evolution und Verhaltensforschung

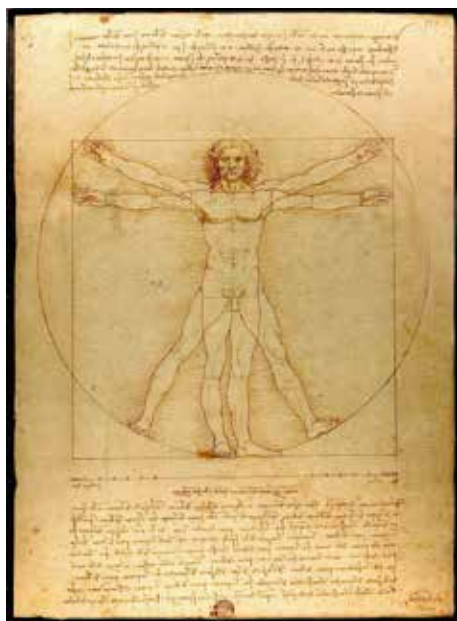
Team:

Programmverantwortung:

Thomas Ewald

Assistenz:

Regina Piller



STUDIUM GENERALE: Kunst

Kunstgeschichte vom Mittelalter bis zum Impressionismus

Kunstgeschichte vom Mittelalter bis zum Impressionismus

**202-01002 / Silke Renner-Schmittziel
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 21.10. / 18:15 - 19:45 Uhr
Mi. 28.10. / 18:15 - 19:45 Uhr
Mi. 4.11. / 18:15 - 19:45 Uhr
3 Termine / 30 €

STUDIUM GENERALE: Literatur

Geschichte der Deutschen Literatur vom Mittelalter bis zur Weimarer Klassik

Geschichte der Deutschen Literatur vom Mittelalter bis zur Weimarer Klassik

**202-01003 / Jürgen Strothmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 11.11. / 18:15 - 19:45 Uhr
Mi. 18.11. / 18:15 - 19:45 Uhr
Mi. 25.11. / 18:15 - 19:45 Uhr
3 Termine / 30 €

STUDIUM GENERALE: Geschichte

Deutsche Geschichte von Karl dem Großen bis zur Französischen Revolution

**202-01001 / Thomas Ewald
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 16.9. / 18:15 - 19:45 Uhr
Mi. 23.9. / 18:15 - 19:45 Uhr
Mi. 30.9. / 18:15 - 19:45 Uhr
3 Termine / 30 €



STUDIUM GENERALE: Naturwissenschaft

Geschichte der Erde

**202-01004 / Dr. Marion Irmgard Müller
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 2.12. / 18:15 - 19:45 Uhr
Mi. 9.12. / 18:15 - 19:45 Uhr
Mi. 16.12. / 18:15 - 19:45 Uhr
3 Termine / 30 €

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Geschichte und Politik

Team:

Programmverantwortung:
Thomas Ewald, Anna Rein

Assistenz:
Regina Piller

Hier stehen historische Epochen sowie aktuelle politische und gesellschaftliche Entwicklungen im Fokus.

Die vhs bietet Ihnen Veranstaltungen zur Antike, zum Mittelalter, zur frühen Neuzeit und zur Moderne. Ein besonderer Schwerpunkt ist stets der Nationalsozialismus. Einen weiteren Schwerpunkt bildet die Beschäftigung mit der Geschichte unserer nordhessischen Region. Unsere Exkursionen machen komplexe Themen und Entwicklungen anschaulich.

Politische und historische Themen werden auch im Studium Generale angeboten.



Geschichte

Griechische Geschichte des Altertums im Überblick

Teil 2: Hellenismus und Nachfolgekönigreiche Alexanders des Großen

Mit der Begründung des Königreiches Makedonien im Norden Griechenlands um 340 v. Chr. trat die Entwicklung der griechischen Geschichte des Altertums in ihre hellenistische Phase: Nach den Eroberungsfeldzügen Alexanders des Großen (334 - 324 v. Chr.) und seinem Tod in Babylon (323 v. Chr.) etablierten sich vom Indus bis nach Nordgriechenland hinein verschiedene hellenistische Nachfolgekönigreiche des großen Makedonenherrschers. Diese Gesellschaften mit ihren zentralen Metropolen und Städten wurden im 3. und 2. Jahrhundert v. Chr. zum Katalysator von ökonomischer Prosperität, kultureller und wissenschaftlicher Blüte. Die Veranstaltung wird sich mit diesem „Höhepunkt der griechischen Geschichte“ des Altertums befassen. Behandelt wird die Zeit von der Mitte des vierten Jahrhunderts v. Chr. bis zur Einbeziehung Griechenlands und des östlichen Mittelmeerraumes in das Herrschaftsgefüge des Römischen Reiches seit dem 2. Jahrhundert v. Chr.

202-02101 / Dr. Andreas Mohr
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Fr. 18.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

Archäologie

Archäologische Funde aus der Region

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

202-02102 / Dr. Jürgen Kneipp
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 18.9. / 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.

202-02103 / Christian Klobuczynski
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 22.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 8 Termine / 44 €

Das haben wir nicht gewusst - Die Deutschen und der Holocaust

Vortrag

Was wussten die Deutschen vom Holocaust, von der systematischen Ermordung der europäischen Juden? Die meisten Zeitgenossen behaupteten, davon nichts gewusst zu haben. Aber kann man diese Behauptung aufrecht erhalten? Wenn man sich dieser Frage widmet, muss man auch berücksichtigen, wie viele Ämter und Organisationen an der Planung und Durchführung der Mordaktionen beteiligt waren. Konnte man dies geheim halten? Wussten die Deutschen viel mehr, als sie nach dem Krieg zugaben? Der Vortrag wird anhand neuester Forschungsergebnisse Antworten auf diese und weitere Fragen geben.

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. 17.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €



Fotos aus Sobibor

Vortrag

Belzec, Sobibor und Treblinka waren die Vernichtungslager der sog. „Aktion Reinhard“. Hinter dieser Bezeichnung verbirgt sich die Ermordung von mindestens 1,8 Millionen Juden, zumeist aus Polen, und 50.000 Sinti und Roma zwischen März 1942 und November 1943.

Johann Niemann war stellvertretender Kommandant des Vernichtungslagers Sobibor. Kürzlich wurden mehr als 350 Fotos und zusätzliche schriftliche Quellen aus seinem Besitz entdeckt. Die Fotos erlauben neue Einblicke zum Holocaust im deutsch besetzten Polen und zu den Krankenmorden der sogenannten Euthanasie, an denen Niemann auch beteiligt war.

Das Bildungswerk Stanislaw Hantz e.V. und die Forschungsstelle Ludwigsburg der Universität Stuttgart haben den Band „Fotos aus Sobibor. Die Niemann-Sammlung zu Holocaust und Nationalsozialismus“ herausgegeben.

PD Dr. Martin Cüppers, einer der Autoren und Leiter der Forschungsstelle Ludwigsburg, wird an diesem Abend über die einzigartige Bedeutung dieser neu entdeckten Quellen berichten.

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

PD Dr. Martin Cüppers

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 27.10. / 18:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Warum der Antisemitismus uns alle bedroht

Vortrag

Dr. Michael Blume ist Beauftragter der Landesregierung Baden-Württemberg gegen Antisemitismus und Leiter des Referates „Nichtchristliche Religionen, Werte, Minderheiten, Projekte Nordirak“ im Staatsministerium Baden-Württemberg.

Eine Veranstaltung des Evangelischen Forums in Zusammenarbeit mit der vhs Region Kassel.

Dr. Michael Blume

Kassel

Evangelisches Forum (Lutherkirche), Lutherplatz
Mi. 9.12. / 19:30 - 21:30 Uhr / 4 €

Terror von rechts gegen die Weimarer Republik - Der Kapp-Putsch und andere rechtsextreme Terrorakte

Vortrag

Die Weimarer Republik war nur etwas über ein Jahr alt, als im März 1920 rechtsradikale Freicorps auf Berlin marschierten und die demokratische Regierung für abgesetzt erklärten. Als Kapp-Putsch bzw. Kapp-Lüttwitz-Putsch ist dieser Umsturzversuch in die Geschichte eingegangen. Ein Generalstreik der Arbeiter und die Weigerung der meisten Beamten, den Putschisten zu gehorchen, hat diese Aktion scheitern lassen.

Wer waren die Putschisten? Welche rechtsextremen Terrorakte gab es außerdem? Welchen Einfluss hatten diese Ereignisse auf den Nationalsozialismus?

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. 24.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Freiwilligen
Dienste



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

- Freiwilliges Soziales Jahr
- Bundesfreiwilligendienst
- Internationale Freiwilligendienste

Finde jetzt freie Stellen und bewirb dich unter:
ib-freiwilligendienste.de/kassel

IB Südwest gGmbH
für Bildung und Soziale Dienste
Freiwilligendienste
Königsplatz 57
34117 Kassel
Tel. 0561 57 46 370



Ein Angebot des **IB**

Gefördert vom Unsere Programme



Ausstellungseröffnung: Umbruch Ost. Lebenswelten im Wandel

vhs-Ausstellung

Die Ausstellung widmet sich dem Alltag der deutschen Einheit seit 1990. Im Zentrum stehen die Umbruchserfahrungen der Ostdeutschen. Deren Lebenswelten hatten sich mit der Wiedervereinigung am 3. Oktober 1990 grundlegend verändert.

Zwischen Elbe und Oder markiert das Jahr 1990 den Beginn eines lange währenden Umbruchs. Schnell wird deutlich, dass die DDR-Wirtschaft der Konkurrenz aus dem Westen nicht gewachsen ist. Allerorten werden Betriebe geschlossen. Die Arbeitslosenquote steigt Ende der neunziger Jahre auf fast 20 Prozent. In den Jahren nach der Jahrtausendwende wendet sich manches zum Besseren. Doch auch 30 Jahre nach der friedlichen Revolution sind die Debatten der neunziger Jahre längst nicht beendet.

Autor der Ausstellung ist der Historiker und Publizist Stefan Wolle. Herausgeber sind die Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und der Beauftragte der Bundesregierung für die neuen Bundesländer. Die Ausstellung wird vom 2.10. bis 12.11.2020 im Foyer des Kreishauses zu den Öffnungszeiten zu sehen sein.

Zur Eröffnung am 1.10. wird der Autor Stefan Wolle einen Einführungsvortrag halten. Weitere Begleitveranstaltungen finden Sie auf unserer Internetseite: vhs-region-kassel.de
Kooperationspartner: Gegen Vergessen für Demokratie e.V.

202-02110 / Stefan Wolle
Kassel

Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19-21
Do. 1.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei

→ Im Kurs 202-02221 „Kassel - Vom Zonenrandgebiet zum Mittelpunkt Deutschlands“ können Sie sich auf Spurensuche zu einem einzigartigen Moment deutscher Geschichte begeben. Die Ergebnisse werden Teil der Ausstellung „Umbruch Ost“ sein.

Keltenzeit im Norden Hessens

2014 bis 2018 haben wir in unserem vhs-Kurs „Antike Reisewege im hessischen Mittelgebirge“ vorgeschichtliche Heer- und Handelsstraßen sowie römische Marschwege erforscht. Über Hessen hinaus auch in Ostwestfalen, Südniedersachsen und Westthüringen. Seit dem Frühjahr 2019 nehmen wir die Keltenzeit (Eisenzeit / Hallstattzeit / Laténezeit / Römische Kaiserzeit) im Norden Hessens unter die Lupe.

Für das Herbstsemester 2020 haben wir uns folgende eisenzeitliche Orte vorgenommen:

- Hahn bei Deisel
- Eisenberg bei Battenberg
- Landsburg bei Schwalmstadt-Michelsberg
- Hohestein bei Meinhard-Motzenrode

An fünf Kursabenden sammeln wir alle über die behandelten Orte erhältlichen Informationen, bereiten diese entsprechend auf und erkunden auf vier Exkursionen die geschichtlichen Stätten. Bei unserer Suche nach geschichtlichen und archäologischen Informationen setzen wir - das ist eine tolle Erfahrung aus unseren letzten Kursen - auf die Suchstärke der Teilnehmer. Diese haben in den letzten Kursen eine Findkraft bei Google und ihrem Bücherschrank bewiesen, die unschlagbar ist.

Zu den Exkursionen bilden wir Fahrgemeinschaften.

5 Kursabende:

Dienstag, 27. Okt., 10. + 24. Nov., 8. + 15. Dez.,
19:30 bis 21:30 Uhr

vhs Region Kassel, Wilhelmshöher Allee 19-21,
Großer Saal

4 Exkursionen:

Samstag, 31. Okt., 14. + 28. Nov., 12. Dez.

**202-02201 / Klaus Fröhlich;
Dr. Udo Schlitzberger**
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 27.10. / 19:30 - 21:30 Uhr / 5 Termine / 51 €

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.

202-02203 / Lennart König
Kassel

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4
Fr. 23.10. / 10:00 - 12:00 Uhr / 9 €

202-02204 / Lennart König
Kassel

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4
Fr. 13.11. / 12:00 - 14:00 Uhr / 9 €

MEHR NÄHE

MEHR FLEXIBILITÄT

MEHR ENGAGEMENT

EAM

WIR TUN MEHR

www.EAM.DE
TEL. 0561 9330 - 9330

Die Neue Herkulesbahn in Kassel-Wilhelmshöhe

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

Exkursion

Eine Wanderung auf der Steilstrecke der Herkulesbahn soll die technische Pionierleistung verdeutlichen, die vor über 110 Jahren mit dem Bau der Herkulesbahn vollbracht wurde. Bei etwa 9 Prozent Steigung wurden mehr als 60 Jahre lang die Fahrgäste sicher befördert.

Bei der Wanderung wird die alte Trasse erläutert und zugleich die Möglichkeit einer neuen Herkulesbahn betrachtet. Vor Ort wird auf die Unterschiede zwischen der alten Trasse und einer denkbaren Ergänzungstrasse für den Neuaufbau eingegangen.

Die Wanderstrecke beträgt ab Herkules ca. 2 km und endet an der Haltestelle Neuholland, Dauer ca. zwei Stunden. Geeignete Kleidung mit festem Schuhwerk wird empfohlen. Die Wanderung ist nicht barrierefrei.

202-02210 / Peter Klemt Kassel

Herkules-Bauwerk, Terrasse Stadtseite
So. 18.10. / 13:15 - 15:15 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 15.10.

Kriegsgräber erzählen Geschichte(n): Die britische und russische Gräberstätte in Niederzwehren

Exkursion

Die ehemaligen Lagerfriedhöfe in Kassel-Niederzwehren sind Zeugnisse des massenhaften Sterbens im Ersten Weltkrieg. Denn Tote gab es auch jenseits der Front. In der Führung geht es um die Geschichte des Kriegsgefangenenlagers, zu dessen Areal der Friedhof ursprünglich gehörte. Daneben stehen die Gräber selbst im Mittelpunkt, die den heutigen Besucher sofort mit Fragen konfrontieren: Warum sieht der britische Friedhof so anders aus als der russische? Warum liegen hier Tote aus beiden Weltkriegen bestattet? Wir gehen gemeinsam auf die Suche nach Antworten.

Termin: 20. September 2020, 15.00 Uhr (Dauer ca. 1 Stunde)

Treffpunkt: Eingang zum britischen Friedhof, Kassel-Niederzwehren/ auf dem Keilsberg
Ohne Teilnehmergebühr. Um Spenden wird gebeten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Eine Veranstaltung des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V. in Kooperation mit der vhs Region Kassel

202-02212 / Maike Bartsch Kassel

Soldatenfriedhöfe Niederzwehren, auf dem Keilsberg
So. 20.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei



Die Herkulesbahn auf der Fahrt zum Herkules. Links im Hintergrund das Elektrizitätswerk von Gustav Henkel.

Mit dem Tablet in die Vergangenheit - Spurensuche auf dem Kasseler Hauptfriedhof

Tagesseminar

Wie war die Zeit des Nationalsozialismus in Kassel? Nur noch wenige können aus eigenem Erleben berichten. So bleiben Bücher, historische Quellen, Lebensberichte - und Friedhöfe. Denn auch diese geben Informationen. Möchten Sie wissen, was Friedhöfe zu erzählen haben? Geführte Rundgänge, auch mit modernen Tablets und der App „Actionbound“, zeigen, welche Auswirkungen ein totalitäres System haben kann.

Eine Veranstaltung des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V. in Kooperation mit der vhs Region Kassel
Hauptfriedhof Kassel, Treffpunkt am Haupteingang, Tannenheckerweg 6
Teilnehmer: Maximal 25, Anmeldung bis 23. September unter hessen.nord@volksbund.de

202-02213 / Dr. Bettina Dodenhoeft Kassel

Hauptfriedhof, Eingang Mombachstr.
Di. 29.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 4 €

Projekttag zur Kriegsgräberstätte in Niederzwehren - Wer sind

Alexej Alkimov und Vasilij Abromov?

Tagesseminar

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.

Teilnahmezahl: maximal 15. Bitte mit Voranmeldung!

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

Auto erforderlich! Bitte Lunchpaket mitnehmen!

Eine Veranstaltung des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge in Kooperation mit der vhs Region Kassel

Anmeldung bis zum 28.9. 2020 unter hessen.nord@volksbund.de

202-02214 / Dr. Bettina Dodenhoeft Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mi. 7.10. / 10:00 - 15:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 28.9.

„Heldentod“ und „Sautter-Leiche“. Eine Führung zu den vielen Fassetten des Ehrenmals in der Kasseler Karlsaue

Tagesseminar

Am sogenannten Ehrenmal in der Karlsaue ist Geschichte in Stein gemeißelt. Verschiedene Meinungen und politische Haltungen haben sich im Laufe zweier Weltkriege hier verewigt und überlagert. So kommt es, dass Heldenverehrung hier ebenso sichtbar wird wie die Mahnung gegen den Krieg. Wir entdecken gemeinsam die Besonderheiten des frisch sanierten Denkmals. Eine Veranstaltung des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V. in Kooperation mit der vhs Region Kassel

Treffpunkt: Eingang am unteren Teil des Denkmals

202-02215 / Maike Bartsch Kassel

Treffpunkt: Ehrenmal in der Karlsaue
So. 25.10. / 15:00 - 16:00 Uhr / ohne Teilnehmergebühr. Um Spenden wird gebeten.

Wissensrouten

„Kassel - Vom Zonenrand zum Mittelpunkt Deutschlands“

Erinnerungen und Spurensuche zu einem einzigartigen Moment deutscher Geschichte

Bis 1989 war Deutschland ein geteiltes Land, dann fing das System der DDR an zu bröckeln. Vor 30 Jahren fiel die Mauer zwischen Ost- und Westdeutschland und Deutschland war wieder vereinigt.

Die Veränderungen kamen schnell und unerwartet und brauchten Zeit, um sich ihrer Bedeutsamkeit für das wiedervereinigte Deutschland bewusst zu werden. Dem großen Aufbruch folgte eine Katerstimmung, als man merkte, dass es nach Wegfall der Grenze nicht damit getan war, einen modernen Bahnhof zu eröffnen, damit man der zentralen geografischen Lage gerecht wurde. „Drüben“ war plötzlich „nebenan“, doch der Status „Zonenrandgebiet“ haftete stark in der Stadt und noch stärker im Landkreis Kassel. Auch heute noch ist von den neuen und alten Bundesländern, vom Osten und vom Westen die Rede.

Was hat sich wirklich verändert, was ist geblieben, was ist noch in Bewegung? Gibt es Unterschiede zwischen Stadt und Landkreis Kassel? Wie sehen die individuellen Erinnerungen und Erfahrungen dazu aus? Was sind Ihre ganz persönlichen Einschätzungen dieses epochalen Prozesses der friedlichen Revolution? Kommen Sie mit auf eine Spurensuche zur deutschen Geschichte.



Ihr Beitrag

In unserem dritten Durchgang des Multimedia-Projekts „Wissensrouten“ unter dem Titel „Kassel - Vom Zonenrand zum Mittelpunkt Deutschlands“ können Sie diesen und weiteren Fragestellungen nachgehen, recherchieren und Ihre Geschichte audiovisuell umsetzen. Sie stellen allein oder in einer Kleingruppe das für Ihren Beitrag notwendige Material zusammen. Dabei können Sie z.B. Interviews führen, Orte beschreiben, Geräusche aufnehmen, kleine Hörspielszenen gestalten, kurze Videoclips drehen mit Handy/Tablet oder Fotos schießen - je nachdem, was Ihnen für Ihren Beitrag passend erscheint.

Neue Wege des medialen Geschichtenerzählens

Sie lernen Arbeitstechniken für eine multimediale Produktion kennen und anzuwenden, verfassen Texte und trainieren, diese mediengerecht zu sprechen und aufzunehmen. Dann setzen Sie die einzelnen Bestandteile zu einem Werk am Computer zusammen. Und ganz nebenbei lernen Sie in einer angenehmen Arbeitsatmosphäre interessante Menschen und deren Geschichte kennen.

Nach dem letzten Workshop werden Ihre Audiostücke und multimedialen Beiträge zu Ihrer Geschichte auf einer eigens dafür erstellten Online-Landkarte des Hessischen Volkshochschulverbands veröffentlicht. Parallel zu unserem Projekt entstehen an weiteren hessischen Volkshochschulen Audioguides zu unterschiedlichen Themenbereichen. Mit der Verknüpfung der Beiträge auf der Online-Landkarte entstehen dann die Wissensrouten, die jederzeit z.B. per Smartphone, Tablet oder PC aufgerufen werden können.

Workshops

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 60 € für die drei Workshops.

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

202-02221 / Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge; Nicole Zaspel Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Fr. 28.8. / 16:00 - 19:30 Uhr
Sa. 29.8. / 10:00 - 16:30 Uhr
Fr. 4.9. / 16:00 - 19:30 Uhr
Sa. 5.9. / 10:00 - 16:30 Uhr
Fr. 11.9. / 16:00 - 19:30 Uhr
Sa. 12.9. / 10:00 - 16:30 Uhr
6 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 23.8.

Infotermin

Am 19. August laden wir Sie herzlich zur Auftaktveranstaltung ein. Dort stellen wir Ihnen exemplarisch einige Beiträge der Wissensrouten vor und präsentieren die aktuelle Themenstellung. Dieser Auftakt ist informativ und verpflichtet nicht zur Teilnahme.
19.8.2020 / 19:30 - 21:00 Uhr /
Kassel, Freies Radio Kassel, Opernstr. 2, Saal

Politik

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.

202-02401 / Heidrun Schmidt-Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 14.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-02402 / Heidrun Schmidt-Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 14.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-02403 / Dr. Barbara Richarz-Riedl Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 16.9. / 10:40 - 12:10 Uhr / 15 Termine / 81 €

Das kleine Börsen-ABC:

Aktien, Börsenkurs, Zertifikate

Tagesseminar

Der Zustand der Börse und die damit zusammenhängenden Anlagemöglichkeiten sind direkte Auswirkungen der nationalen, europäischen und globalen Geld- und Finanzpolitik.

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.

202-02390 / Cornelia Keth Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 23.10. / 17:00 - 21:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 12.10.



Das kleine ABC der Finanzierung: 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 meinem 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.

202-02391 / Cornelia Keth; Thomas Ludolph Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 30.10. / 17:00 - 21:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 20.10.



DEN ENTDECKERGEIST HAT
ER VON SEINEN ELTERN.

DIE FÖRDERUNG DER
AUSSTELLUNG KOMMT
VON UNS.

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Rückenwind ist einfach.

Wenn man gemeinsam neue Welten erkunden kann.

www.rueckenwind-fuer-unsere-region.de

 Kasseler
Sparkasse

Kooperationspartner der vhs

Arbeit und Leben

Arbeit und Leben ist eine der ältesten Arbeitsgemeinschaften für politische Bildung. Sie besteht seit 1946. Der DGB Landesbezirk Hessen und der Hessische Volkshochschulverband e.V. stellen ihr die Aufgabe, mit allen Interessierten in Seminaren, Arbeitskreisen, Bildungsurlaubsveranstaltungen sowie bei Vorträgen und Diskussionsveranstaltungen Themen aus Politik, Geschichte und Wirtschaft zu behandeln. Weitere Informationen bei Thomas Ewald, Telefon: 0561-10031695.

Gedenkstätte Breitenau

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

Vom Sommer 1940 bis zum Kriegsende 1945 wurde in Breitenau ein so genanntes Arbeitserziehungslager betrieben, das der Kasseler Gestapo unterstand. Bis zum Kriegsende waren hier etwa 8.300 Menschen, zumeist ausländische Zwangsarbeiter, inhaftiert. Darunter auch mindestens 200 Frauen. Von Breitenau aus wurden deutsche Juden weiter in die Konzentrationslager Buchenwald und Auschwitz deportiert. Heute befindet sich auf dem Gelände die Gedenkstätte Breitenau. Leiterin der Gedenkstätte ist Dr. des. Ann-Katrin Düben
Kontakt: Gedenkstätte Breitenau, Brunnenstr. 12, 34302 Guxhagen, Telefon: 05665-3533, Fax: 05665-1727, E-Mail: Info@gedenkstaette-breitenau@t-online.de

Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit

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

Kontakt: Dagmar Fuhr
Telefon: 0561-9200 949 54
Fax: 0561-9200 949 59
Internet: www.cjz-kassel.de

Deutsch-Israelische Gesellschaft

Die Deutsch-Israelische Gesellschaft engagiert sich in der Vertiefung der „besonderen Beziehungen“ zwischen Deutschland und Israel in Fragen des öffentlichen und kulturellen Lebens. Die Gesellschaft dient der Förderung internationaler Verbundenheit, der Toleranz und der Verständigung der Völker, insbesondere im Nahen Osten. Kontakt: Markus Hartmann, Rothwester Str. 8, 34314 Espenau
Telefon: 0162-9304463,
Email: info@geheimis-israel.de

Deutsch-Italienische Gesellschaft e.V.

Die DIG Kassel wurde im Jahr 1952 als eine der ersten deutsch-italienischen Gesellschaften in Deutschland mit dem Ziel der Verständigung im Rahmen deutsch-italienischer Freundschaftsbeziehungen gegründet. Ihre Hauptaufgabe besteht in der

50 Euro sind Ihnen sicher!



Wir checken Ihre Versicherungen

Wir meinen, 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.

Sollte die HUK-COBURG nicht günstiger sein, erhalten Sie einen 50-Euro-Amazon.de-Gutschein – als Dankeschön, dass Sie verglichen haben.

Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

Mehr Informationen und Teilnahmebedingungen finden Sie unter www.HUK.de/check

Geschäftsstelle

Kassel

Tel. 0800 2153153

Fax 0561 7204-19990

GS-Kassel@HUK-COBURG.de

Friedrich-Ebert-Str. 21

34197 Kassel

Mitte

Mo. – Do. 08:00 – 18:00 Uhr

Fr. 08:00 – 16:00 Uhr



HUK-COBURG

Aus Tradition günstig

Pflege kultureller Beziehungen auf allen Gebieten des täglichen Lebens. Die Gesellschaft organisiert monatliche Vorträge, Studienfahrten, Tagesfahrten und gesellige Abende. Sie fördert das Erlernen der italienischen Sprache. Zusätzlich unterstützt sie die Beziehungen zwischen den Partnerstädten Kassel und Florenz.

Präsidentin: Frau Andrea Boesken,
Telefon: 0172-664 75 88
Kontakt über Frau Christiane Koch,
Telefon: 0561-880 288, oder
DIG-Geschäftsstelle,
Am Versuchsfeld 4, 34128 Kassel
E-Mail: koch-christiane@arcor.de

Der Naturpark Habichtswald - Aktivität und Erholung in reizvoller Landschaft

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

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

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

Gegen Vergessen für Demokratie e.V.

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

Kontakt: Hans-Peter Klein
Telefon: 05661-53670

Sara-Nussbaum-Zentrum für jüdisches Leben

Mit dem Sara-Nussbaum-Zentrum besteht in Kassel eine neue Wirkungsstätte für jüdisches Leben. Während die Synagoge das Gebets- und Versammlungshaus für Jüdinnen und Juden ist, steht das Sara-Nussbaum-Zentrum als weltlicher Ort allen Menschen offen. Das Zentrum befindet sich in der ersten Etage in der Ludwig-Mond-Straße 127. Es gibt Dauer- und Wechselausstellungen, kulturelle Veranstaltungen, politische Diskussionen sowie Bildungsange-

bote. Das Zentrum ist nach der Kasseler Ehrenbürgerin Sara Nussbaum benannt. Es wird von einer gGmbH getragen. Gründerin ist die Kasseler Unternehmerin Ilana Katz, die auch Vorsitzende der Jüdischen Gemeinde ist. Leiterin des Sara-Nussbaum-Zentrums ist Elena Padva.

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

Verein für hessische Geschichte und Landeskunde

Der 1834 in Kassel gegründete Verein gehört zu den ältesten und größten Geschichtsvereinen Deutschlands. Zu seinen Gründern und ersten Mitgliedern zählten die führenden hessischen Historiker Georg Landau und Christoph von Rommel, die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm, die Politiker Carl Schomburg (erster Oberbürgermeister der Stadt Kassel) und Karl Bernhardi (Mitglied der ersten deutschen Nationalversammlung in der Frankfurter Paulskirche 1848). Rundschreiben, Vorträge, Fahrten, Ausstellungen und nicht zuletzt Veröffentlichungen (darunter die renommierte Zeitschrift des Vereins für hessische Geschichte und Landeskunde) gehören zu den wesentlichen Aktivitäten des Vereins.

Telefon: 0561 70798-0
E-Mail: kontakt@geschichtsverein-kassel.de

Verein „Stolpersteine“

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

Kontakt: Stolpersteine in Kassel e.V.,
Jochen Boczkowski,
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: 0561-28760 24
E-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 Gewalt Herrschaft 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 historisch-politischen Bildungsarbeit zu entwickeln.

Weitere Informationen über:
Regionalstelle Hessen Nord:
0561-7009 10

Angebote der vhs im Justizvollzug

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

PC-Workshop:
Herr Noé

Künstlerisches Gestalten:
Frau Niederhoff

Schach-AG:
Herr Niemeyer

Kultur und Leben

Team:

Programmverantwortung:

Barbara Benedix, Thomas Ewald,
Anna Rein

Assistenz:

Regina Piller, Jörg Stange

Kultur macht neugierig und lädt zum Entdecken ein. Das Angebot der vhs umfasst die Alltagskultur genauso wie geschichtliche Aspekte, Architektur, Kunst oder Philosophie.

Bei Exkursionen und Ausflügen erfahren Sie mehr über die Region und entdecken neue und alte Orte. Bei Land und Leute schauen Sie über den Tellerrand Nordhessens und lernen in spannenden Vorträgen zum Beispiel ferne Länder und ihre Besonderheiten kennen. In Rundgängen, Gesprächsrunden und interessanten Veranstaltungen können Sie mit Anderen ins Gespräch kommen. Auch der Blick hinter die Kulissen kultureller Einrichtungen lohnt sich.

Land und Leute

Abenteuer Ruanda und Ostkongo

Eine Reise durch Ruanda und den Osten der Demokratischen Republik Kongo

Vortrag

An diesem Abend erleben Sie eine Reise durch zwei Länder mit kontrastreicher Geschichte und Natur. Von Kigali in Ruanda geht es zunächst nach Goma in der Demokratischen Republik Kongo, in dessen unmittelbarer Nähe der Virunga-Vulkan Nyiragongo liegt. Sein Krater beherbergt einen riesigen See aus kochender Lava und ermöglicht einen Blick in das rot glühende Innenleben der Erde. Nach einem sich anschließenden Besuch einer Gruppe „Östlicher Flachlandgorillas“ im Kahuzi-Biéga Nationalpark führt die Reise über den Kivu-See nach Bukavu. Von dort erfolgt die Rückkehr nach Kigali über den Ort Murambi mit seiner Gedenkstätte an einen Völkermord, der Ruanda und die Weltgemeinschaft in der Zeit vom 6. April bis Mitte Juli 1994 erschütterte. Die tiefen Wunden, die diese von Menschen angerichtete Katastrophe in der Gesellschaft hinterließ, sind bis in die Gegenwart hinein spürbar - ebenso wie der intensive Versuch von politischer Seite, diese zu heilen.

Peter-Joachim Focke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 19.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 €



Himalaya - Gipfel, Götter, Glücksmomente

Nepal - Buthan - Ladakh - Tibet

Vortrag

Über mehrere Jahre hinweg taucht Pascal Violo immer wieder in die mystische Welt des Himalaya ein. Seine Reisen führen ihn über verschneite Pässe, auf eisige Berge und durch abgelegene Dörfer, vor allem aber zu den Menschen dieser einzigartigen Region. In seiner Live-Reportage erzählt er die spannendsten Geschichten aus acht abenteuerlichen Reisen durch Nepal, Buthan, Ladakh und Tibet.

Auf der Suche nach der Seele dieser Region besteigt der Reisejournalist einen 6.400m hohen

Gipfel, erkundet das Everest-Basecamp und hat die einmalige Gelegenheit, dem Dalai Lama höchstpersönlich zu begegnen. Auf einem alten indischen Motorrad bereist Violo die Region Ladakh. Er erlebt die Ernte auf 4.000m hoch gelegenen Feldern, wird von einem buddhistischen Mönch ins Klosterleben eingeweiht und trinkt Buttertee mit Nomaden in ihren Jurten.

Pascal Violo Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal
Di. 10.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 €

Das Kronotsky-Naturschutzreservat auf der russischen Halbinsel Kamtschatka

Eine Reise in das Kronotsky-Naturschutzreservat sowie das Hochland im Bereich der aktiven Vulkane „Mutnovsky“ und „Gorely“

Vortrag

Mit einer von Berlin nach Petropavlovsk-Kamtschatsky gerechneten Entfernung von ca. 7.800 km gelangt man zu der Halbinsel Kamtschatka am östlichsten Ende von Russland. Die gesamte Halbinsel befindet sich auf dem Pazifischen Feuerring und ist größtenteils durch unberührte, wilde Naturlandschaften geprägt. Aufgrund der außergewöhnlichen Vielfalt und Schönheit wurde ein von Nordosten nach Südwesten verlaufender Streifen mit hoher Vulkandichte von der UNESCO 1996 als Weltnaturerbe ausgewiesen. Die Präsentation zeigt das nur per Helikopter zu erreichende Kronotsky-Naturschutzreservat im Nordosten. Touristen gelangen hierher selten und wenn sie es schaffen, sind Begegnungen mit stattlichen Kamtschatka-Braunbären und anderen außergewöhnlichen Wildtieren wahrscheinlich.

Danach führt die Tour von der Stadt Yelizovo aus mit einem umgebauten Kamaz-Lkw zum Hochland im Südosten der Halbinsel in den Bereich der aktiven Vulkane „Mutnovsky“ und „Gorely“. Menschen, die sich für Natur interessieren, sollten sich diesen Vortrag nicht entgehen lassen.

Peter-Joachim Focke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 12.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 €



© Peter-Joachim Focke

Irland - die grüne Insel

Vortrag

Michael Stuka hat die Schönheit Irlands auf drei Reisen erlebt und seine ganz persönlichen Eindrücke in Bildern festgehalten. Der Hannoveraner ist wie immer mit seinem Zelt unterwegs gewesen und konnte so die für ihn schönsten Orte zum Übernachten auswählen und die Natur hautnah genießen. Erleben Sie einen einfühlsamen, unterhaltsamen, live-kommentierten Reisebericht mit schönen, eindrucksvollen Natur- und Personenaufnahmen.

Michael Stuka

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 21.9. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €

Kultur in der Region

Geschichte und Geschichten vom Bahnhof Rengershausen

Vortrag

Um 1850 wurde an der Main-Weser-Bahn die Blockstelle No. 8 erbaut. Im Jahr 1941 wurde sie zum Empfangsgebäude mit Stellwerk und Fahrkartverkauf erweitert. Das Gebäude stand seit 2002 leer und war dem Verfall preisgegeben. Seit 2016 wird es nun zu Wohnzwecken umgebaut, die Sanierung ist noch nicht vollständig abgeschlossen. Das mechanische Stellwerk von 1920, das die Weichen und Signale des Bahnhofs stellte, war in einem sehr schlechten Zustand, konnte aber wieder aufgearbeitet werden.

Um 14:30 Uhr hält Klaus-Peter Lorenz einen Vortrag zum Thema „Bahnhof Rengershausen - Ein Bahnhof an einer europäischen Fernbahn, ein Haltepunkt zwischen zwei Dörfern“: Als 1980 die letzte Fahrkarte verkauft worden war, blieb dem Bahnhof Baunatal-Rengershausen nur noch seine betriebliche Funktion als Stellwerk mit einem Vorbahnhof für Kassel. Zwar halten hier auch heute viele Züge des Nahverkehrs, aber die Zeiten, als die Casseläner zum Schwoof und zum Suffen zum Ausflugslokal „Felsengarten“ mit der Bahn fuhren, und die Dittershäuser Henschelaner mit Dampf zur Arbeit pendelten, sind vorbei. Das Bahnhofsgebäude fiel in einen Dornröschenschlaf, aus dem der neue Eigentümer es wiedererweckt hat.

Zum Vortrag gibt es eine kleine Fotoausstellung mit Schwarzweiß-Fotografien rund um Rengershausen aus den Jahren 1980 bis 2000. Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen und die Bedienung des mechanischen Stellwerks wird vorgeführt.

Dr. Klaus-Peter Lorenz; René Pabst Baunatal-Rengershausen

Bahnhof

So. 13.9. / 14:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 4.9.

Räume zum leben.

Zu Hause bei der GWH.

www.gwh.de

GWH
RÄUME ZUM LEBEN

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.



© Harald F. Schmidt

Auf den Spuren der Weserrenaissance in Hann. Münden

Exkursion

Vom Startpunkt an der historischen Steinbrücke in Hann. Münden führt der Rundgang entlang erhaltener Befestigungsanlagen zum ersten Ziel, dem Welfenschloss aus dem 16. Jahrhundert. Hier ist die Bedeutung als Handelsstadt mit bevorzugten Privilegien am Zusammenfluss von Fulda und Werra sichtbar. Vom Wohlstand der Stadt zeugen schicke Stadthäuser und das imposante Rathaus. Der Platz vor dem Rathaus wird zu diesem Zeitpunkt von einem stimmungsvollen Markt belebt. Der Rundgang endet in der imposanten Blasiuskirche aus dem 13. Jahrhundert im Zentrum. Sie bietet Platz für 900 Personen.

202-03315 / Harald F. Schmidt
Hann. Münden

Werra Steinbrücke, Lange Str.
Sa. 19.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 9.9.

Ein Rundgang durch Hann. Münden

Exkursion

Der Rundgang beginnt an der Langen Straße an der Werra Steinbrücke in Hann. Münden. Von dort aus erkunden wir die Inseln Doktorwerder und Tanzwerder. An der historischen Steinbrücke schauen wir uns die moderne Energiegewinnung an und entdecken die Aussicht von der Tillyschanze. Die Stadtbefestigungen und die Rotunde, Doktor Eisenbarts Begräbnisort, sowie ein forstbonatischer Park sind weitere interessante Stationen des Rundgangs.

202-03320 / Harald F. Schmidt
Hann. Münden

Werra Steinbrücke, Lange Str.
So. 27.9. / 14:00 - 16:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 17.9.

Bad Karlshafen - Entstehung und Gegenwart der historischen Hafenstadt an Weser und Diemel

Exkursion

Die Geschichte des Pack- und Invalidenhauses, Handelshäuser, Kanal und Hafen sowie Bauweise der Karrees werden Gegenstand eines etwa einstündigen Rundgangs um das Hafenbecken sein. Zuvor ist bei einer Führung in der 1895 gegründeten Firma Krebs und Riedel die moderne Produktion von Trenn- und Schleifscheiben zu erleben.

202-03325 / Harald F. Schmidt
Bad Karlshafen

Firma Krebs und Riedel, Bremer Str. 44,
Parkplatz
Fr. 9.10. / 14:00 - 16:30 Uhr / 11 €
Anmeldung bis: 30.9.

Kultur im Dialog

Kultur-Spaziergang durch Kassel

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

Wir beginnen in der Volkshochschule oder vielfach auch vor Ort. So kann das kulturelle Leben in Kassel vertrauter werden.

Geschlossene Gruppe! Neueinstieg nur nach Rücksprache möglich! Tel. 0561-26859.

202-03400 / Angela Landgrebe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 1.9. / 10:30 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 67 €
14-tägig
+ Eintritte

202-03402 / Angela Landgrebe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 10.9. / 10:30 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 67 €
14-tägig
+ Eintritte

SYLT
Jugendseeheim

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

Angebote für alle

„Kassel, Kunst + Kaffee“

Als eine Gelegenheit für diejenigen, die sich Kassels Kulturschätzen in kleinen Einheiten nähern wollen, wird dieser Kurs zu Kunstwerken im öffentlichen Raum und zu den Menschen, die diese in Kassel bewirken, angeboten (auch Atelierbesuche sind möglich). Beim anschließenden integrierten Kaffeetrinken in einem jeweils nahen Café oder Restaurant kann das Gesehene diskutiert und mit eigenen Erfahrungen ergänzt werden.

Geschlossene Gruppe! Neueinstieg nur nach Rücksprache möglich! Tel. 0561-26859.

202-03420 / Angela Landgrebe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 2.9. / 16:00 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 45 €
14-tägig
+ Eintritte

202-03422 / Angela Landgrebe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 9.9. / 15:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 45 €
14-tägig
+ Eintritte

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

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-Vollmarshausen ein. Das Frauencafé ist ein Treffpunkt für Frauen mit und ohne Kinder zum Kennenlernen, Unterhalten und Entspannen.

Sie können sich über aktuelle Themen informieren, im Rahmen von Mini-Workshops in verschiedene Themen hineinschnuppern und bei Interesse bei der Gestaltung und Planung mithelfen.

Herbstblüten nass gefilzt

Vortrag

Aus handgefärbter Merinowolle und Seidenfasern lassen wir liebevoll gestaltete Filzblüten-Unikate entstehen. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Bitte ein altes Handtuch mitbringen.

Angelika Schülken Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 15.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 5 €
Keine Anmeldung erforderlich
+ Materialkosten ca. 2,50

Gesundheit im Alter

Vortrag

Superfood und grüne Smoothies.....Vitamine, Lebensmittel zum Leben?

Was kann ich mit Lebensmitteln präventiv für meine Gesundheit tun?

Reicht da der eine Apfel am Tag?

**Christiane Griese
Lohfelden-Vollmarshausen**
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 20.10. / 10:00 - 11:30 Uhr / 5 €
Keine Anmeldung erforderlich

Kopf-, Nacken- und Handmassage

Vortrag

Diese energetische Kopf-, Nacken- und Handmassage wird mit Akupressurpunkten und Reflexzonen ausgeführt und wirkt sehr entspannend. Sie hilft gezielt gegen Stress und Verspannungen und vitalisiert den Körper. Bitte mitbringen: eine Decke, ein Kissen und auf Wunsch Massageöl.

**Ingrid Rudolph
Lohfelden-Vollmarshausen**
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 17.11. / 10:00 - 11:30 Uhr / 5 €
Keine Anmeldung erforderlich

Adventscafé

Vortrag

Wir laden Sie in das Frauencafé zum gemeinsamen Einstimmen in die vorweihnachtliche Zeit ein.

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 15.12. / 10:00 - 11:30 Uhr / kostenfrei
Keine Anmeldung erforderlich



Team:

Programmverantwortung:
Thomas Ewald

Assistenz:
Regina Piller

Philosophie bedeutet wörtlich „Liebe zur Weisheit“. Philosophie will die Welt und die menschliche Existenz deuten und verstehen. Sie ist dabei nicht begrenzt, sondern bedient sich einer Vielzahl von Methoden und Teildisziplinen. Unsere Veranstaltungen thematisieren wichtige Philosophen, philosophische Richtungen sowie aktuelle Kontroversen.

Philosophische Anschauungen und Theorien entstehen nicht im luftleeren Raum, sondern sind geprägt von den politischen, ökonomischen und gesellschaftlichen Bedingungen der jeweiligen Zeit. Daher stehen stets auch gesellschaftliche Auswirkungen der Philosophie im Fokus.

In unregelmäßigen Abständen bieten wir darüber hinaus Veranstaltungen zu theologischen und religiösen Themen an.

Die Geschichte der Philosophie wird im Studium Generale angeboten.

Das Unbehagen in der Kultur. Sigmund Freuds kulturtheoretische Schriften

Sigmund Freud gehört zu den einflussreichsten Denkern des 20. Jahrhunderts. Seine Theorien haben nicht nur die Sicht auf den Menschen, sondern auch die Deutung von Kultur und Zivilisation verändert. Insbesondere sein spätes Werk wie der 1930 veröffentlichte Aufsatz Das Unbehagen in der Kultur belegen seinen Weg von der Medizin über die Psychologie hin zu kulturtheoretischen und philosophischen Menschheitsfragen. Freud, der u.a. von Schopenhauer und Nietzsche beeinflusst war, lässt hier deutlich Skepsis und Pessimismus bezüglich der Anstrengungen der Ratio erkennen. Gegenüber der Apologie des Irrationalismus jedoch, die sich bei vielen seiner Zeit- und Weggenossen abzeichnete und die schließlich 1933 mit der Machtübernahme der Nationalsozialisten in Deutschland zur Staatsreligion erhoben wurde, bleibt Freud ein Mann der Aufklärung.

In diesem Kurs wollen wir zunächst Freuds Kulturkritik nachzeichnen, wichtige Stationen ihrer Rezeptionsgeschichte diskutieren und sie, last but not least, auf ihre Aktualität befragen.

Sigmund Freud, Das Unbehagen in der Kultur. Und andere kulturtheoretische Schriften. Fischer TB, ISBN 13: 9783596104536

202-04001 / Jürgen Lachmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

Hölderlin, Hegel oder Schelling? Wer schrieb „Das Älteste Systemprogramm des Deutschen Idealismus“?

Vortrag

„Das älteste Systemprogramm des deutschen Idealismus“ ist der Titel eines vermutlich im Jahr 1797 entstandenen Textfragments in der Handschrift des Philosophen Georg Wilhelm Friedrich Hegel. Erstmals veröffentlicht wurde der Text 1917 von Franz Rosenzweig. Seit seiner Entdeckung wird dem Text große Bedeutung für die Geschichte und die Interpretation der Ursprünge der Philosophie des Deutschen Idealismus beigemessen. Zu heftigen Kontroversen hat die Frage geführt, ob Hegel und/oder einer seiner kongenialen Mitstreiter aus dem Tübinger Stift, Friedrich Wilhelm Joseph Schelling und Friedrich Hölderlin, als Verfasser anzusehen sind. Mit dem Vortrag soll eine neue Deutung der Verfasserschaft und des Textes plausibel gemacht werden.

Axel Schmitt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 16.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Eingedenken. Walter Benjamins „Engel der Geschichte“

Vortrag

Axel Schmitt

Kassel

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

„Eigenes“ und Fremdes“. Heideggers Gespräche mit Hölderlin von Text zu Text

Vortrag

Heideggers Auseinandersetzung mit Hölderlin steht nicht nur im vergangenen 20. Jh. einzigartig da. Würden wir versuchen, eine ebenbürtige Begegnung eines Denkers mit einem Dichter zu finden, dürfte allein Platons Streit mit Homer zu nennen sein. In seinen Gesprächen mit Hölderlin wiederholt Heidegger jenen „alten Streit zwischen Philosophie und Dichtung“ und begründet ihn neu. Zentrales Thema dieser Text-Gespräche ist das vielfach variierte Durchspielen des Grundgedankens, dass nur in der Auseinandersetzung mit dem „Fremden“ bzw. „Anderen“ das „Eigene“ zu sich kommen kann. Diese in sich wichtige philosophische Denkfigur, an der Heidegger seine „Kehre“ nach 1934 festmacht, sowie die eng mit ihr verknüpften idealistisch-dialektischen Wechselbezüge der „Liebe“ und des „Zwischen“ lassen sich nur auf dem Hintergrund seines vielschichtigen Diskurses zu Hölderlin begreifen, der in diesem Vortrag nachgezeichnet werden soll.

Axel Schmitt

Kassel

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

Jesus, Joschuah, Isa, der Mann aus Nazareth und die Folgen

Vortrag

Jesus im Christentum, im Judentum und im Islam. Was sagen die Quellen? Historie und Legenden.

Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 25.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Literatur vermittelt nicht nur Unterhaltung, Information und Wissen. Literatur ist auch dazu geeignet, gesellschaftliche Realitäten abzubilden, unseren Gefühlshorizont zu erweitern, uns denkend und spürend zu machen. Der Umgang mit Worten kann helfen, sensibler und bewusster zu werden.

Dafür bieten wir Literaturkurse, in denen aktiv über Inhalte oder Autoren diskutiert wird. Bei Lesungen können Sie den spannendsten Passagen aus Büchern lauschen. In Schreib-, Gedicht- und Erzählwerkstätten oder Hörspiel-Workshops können Sie praktisch mit Sprache experimentieren.

Team:

Programmverantwortung:
Barbara Benedix, Anna Rein

Assistenz:
Regina Piller, Jörg Stange

Digitale Angebote

Das Haiku - Eine Einführung in Theorie und Praxis

online

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der wohl beliebtesten Lyrikform der japanischen Dichtung kennen: geschichtlicher Ursprung, die Besonderheiten des Haiku in der deutschen Sprache, seine charakteristischen Kennzeichen und Stilmittel. Anhand von Beispielen bekommen Sie ein Gefühl für den Charakter eines gelungenen Haiku, den formalen Aufbau, das Spiel der Assoziationen, die Bedeutung der Jahreszeitwörter etc.

Das theoretische Grundwissen vermittelt Ihnen ein pdf-Dokument mit einer Vielzahl von Beispielen. Im Anschluss erarbeiten Sie die zugehörigen Übungen, verfassen erste eigene Haiku und senden das Ganze zur Begutachtung an den Dozenten. Hierzu erhalten Sie innerhalb einer Woche ein qualifiziertes Feedback. Auf dieser Basis haben Sie im Anschluss die Möglichkeit, die Thematik im direkten Austausch mit dem Dozenten zu vertiefen. Der Kurs besteht aus 4 einzeln zu bearbeitenden Kurspaketen mit jeweils einem pdf-Dokument, Übungen und einem Feedback. Nach Kursende haben Sie die Möglichkeit, bis zu 5 Haiku in einer Anthologie zu veröffentlichen (Zusatzkosten 15 Euro).

Der Kurs beginnt spätestens eine Woche nach Anmeldung. Eine Anmeldung ist jederzeit möglich! Sie bekommen dann eine E-Mail mit einem Zugang zur vhs.cloud. Wenn Sie nicht mit der vhs.cloud arbeiten möchten, kann der Kurs auch über E-Mail und Telefon durchgeführt werden.

**202-05051 / Thomas Opfermann
Online**

Di. 1.9. / 4 Termine / 119 €

Online-Seminarreihe: Techniken des Schreibens

Diese Reihe widmet sich den Techniken des Schreibens und dient als erster Einstieg. Weiterführende (Literatur-)Tipps zur Vertiefung runden das jeweilige Online-Seminar ab. Vorwissen ist nicht erforderlich.

Die Online-Seminare finden über die vhs.cloud statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie per E-Mail die Informationen zum Login. Sie benötigen für die Teilnahme eine stabile Internetverbindung, einen Internetbrowser (Chrome, Firefox, Edge oder Safari) und einen Lautsprecher.



online

Erzählperspektiven

Allwissender-, Ich-Erzähler oder doch lieber die dritte Person? Wie verwendet man die unterschiedlichen Perspektiven korrekt? Welchen erzählerischen Vorteil bringen sie mit sich und welche Probleme? Kann man bedenkenlos mischen oder sollte man sich für eine Perspektive entscheiden?

Diese und weitere Fragen beantwortet das 1,5 stündige Online-Seminar. Nach ca. einer Stunde Theorie bleibt Zeit, um Fragen zu erörtern.

**202-05030 / Nicole Zaspel
Online**

Do. 1.10. / 17:00 - 18:30 Uhr / 6,50 €
Anmeldung bis: 21.9.

**202-05031 / Nicole Zaspel
Online**

Do. 29.10. / 10:00 - 11:30 Uhr / 6,50 €
Anmeldung bis: 19.10.

Figurenentwicklung

Gelungenen Figuren folgt man gern, sogar über 1000 Buchseiten. Doch wie gelingt eine Figur? Was braucht sie, um lebendig zu werden und zu fesseln? Muss die Identifikationsfigur immer der strahlende Held, die strahlende Heldin sein? Wie geht man bei der Planung von Figuren vor?

Diese und weitere Fragen beantwortet das 1,5 stündige Online-Seminar. Nach ca. einer Stunde Theorie bleibt Zeit, um Fragen zu erörtern.

**202-05035 / Nicole Zaspel
Online**

Do. 1.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6,50 €
Anmeldung bis: 21.9.

**202-05036 / Nicole Zaspel
Online**

Do. 29.10. / 14:00 - 15:30 Uhr / 6,50 €
Anmeldung bis: 19.10.



Kurzgeschichten - Von der Idee bis zur Publikation

online

Sie möchten endlich eine Kurzgeschichte schreiben? Sie haben schon erste Schreiberfahrung und möchten Ihrem Werk den letzten Schliff geben? In diesem Kurs bekommen Sie das notwendige theoretische Rüstzeug in Form eines pdf-Dokuments vermittelt und setzen dieses gezielt in Übungen und ggf. in bereits vorliegenden eigenen Kurzgeschichten um. Die Übungsaufgaben senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernte in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen. Der Kurs besteht aus 4 einzeln zu bearbeitenden Kurspaketen mit jeweils einem pdf-Dokument, Übungen und einem Feedback. Nach Kursende haben Sie die Möglichkeit, Ihre Geschichte in einer Anthologie zu veröffentlichen (Zusatzkosten 25 Euro).

Der Kurs beginnt spätestens eine Woche nach Anmeldung. Eine Anmeldung ist jederzeit möglich! Sie bekommen dann eine E-Mail mit einem Zugang zur vhs.cloud. Wenn Sie nicht mit der vhs.cloud arbeiten möchten, kann der Kurs auch über E-Mail und Telefon durchgeführt werden.

202-05052 / Thomas Opfermann
Online

Di. 1.9. / 4 Termine / 119 €

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Literaturgeschichte

Kasseler Literarisches Café: Hölderlin 2020

Ein einführender Vortrag soll 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.

Nachdem wir uns in einem früheren Semester sehr intensiv mit der Poesie von Friedrich Hölderlin (1770-1843) auseinandergesetzt haben, soll uns im Jubiläumsjahr die Nachwirkung dieser Dichtung beschäftigen, die heute unbestritten als ein Höhepunkt der deutschen und abendländischen Literatur gilt. Obwohl Hölderlins hymnischer Stil in der deutschen Literatur einmalig geblieben ist, hat seine prägnante und häufig fragmentarische Lyrik tiefgehenden Einfluss auf die Poesie z. B. von Stefan George, Rainer Maria Rilke, Georg Trakl und Paul Celan ausgeübt.

„Aufnahme in den Orden“. Hölderlin im George-Kreis

Vortrag

Axel Schmitt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 22.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

„Bruder“ Hölderlin. Georg Trakl und Rainer Maria Rilke im Zwiegespräch mit Hölderlin

Vortrag

Axel Schmitt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 29.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

„Einer / der die Gesänge zerschlug“. Paul Celan liest/ schreibt Hölderlin

Vortrag

Axel Schmitt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 12.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

Literatur 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.

202-05200 / Annegret Becker
Vellmar-Obervellmar

Stadtbücherei, Mittelring 24

Mi. 16.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 27 €
Monatliche Termine nach Absprache!

Irischer Überlebenskünstler: Frank McCourt - Die Asche meiner Mutter

„Natürlich hatte ich eine unglückliche Kindheit; eine glückliche Kindheit lohnt sich ja kaum.“
Der 1930 geborene amerikanische Schriftsteller Frank McCourt verbringt den größten Teil seiner Kindheit im katholisch geprägten Limerick in Irland. 1996 erscheint sein autobiographischer Roman „Die Asche meiner Mutter“, in dem er Armut, Schmutz und Verzweiflung in distanzierter, aber oft auch humorvoller Sprache schildert. In der Kritik der FAZ hieß es: „Wo Verzweiflung ist, das lehren die großen Dichter des Landes von Beckett bis Brendan Behan, da wächst das Komische auch. Frank McCourt stellt sich wie selbstverständlich in diese Tradition irischer Überlebenskünstler.“

202-05210 / Jürgen Strothmann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

Erich Kästner: Fabian - Die Geschichte eines Moralisten

Kästners Roman, der auch autobiographische Züge trägt, erschien 1931 und spiegelt ironisch provokant die Welt der späten 20er Jahre wieder. Der arbeitslose Germanist Fabian erlebt die trügerische Fassade einer Gesellschaft in der Weltwirtschaftskrise, in der Werte wie bürgerliche Freiheiten und zwischenmenschliche Solidarität „vor die Hunde“ gehen.

202-05212 / Jürgen Strothmann
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 16.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

Lesungen

Vergiss kein einziges Wort

Klaus-Peter Lorenz liest aus Dörthe Binkert „Vergiss kein einziges Wort“

Drei Epochen, drei Frauen, drei Schicksale: In den Geschichten von Martha, Maria und Magda im oberschlesischen Gleiwitz spiegelt sich die Geschichte einer Grenzregion wider: die Geschichte von Deutschen, Polen und Tschechen, Christen und Juden, die liebten und hassten, Familien gründeten und einander verließen, vertrieben wurden und sich wiederbegegneten. Dörthe Binkert spannt den großen Bogen von den 20er- bis zu den ausgehenden 60er-Jahren des letzten Jahrhunderts. Mit viel Herzblut zeichnet sie das Porträt einer Zeit und einer Region, in der Freude und Leid nur einen Wimpernschlag voneinander entfernt waren.

Dr. Klaus-Peter Lorenz
Baunatal-Altenbauna

Stadtbücherei, Marktplatz 14
Di. 27.10. / 16:00 - 17:30 Uhr / 5 €

In den Zeiten des abnehmenden Lichts

Klaus-Peter Lorenz liest aus Erwin Ruge: „In den Zeiten des abnehmenden Lichts“

Als sie aus dem mexikanischen Exil kamen, um ein neues Deutschland aufzubauen, haben die Großeltern noch für den Kommunismus gebrannt. Der Sohn kehrte derweil aus der Sowjetunion heim: mit einer russischen Frau, der Erinnerung ans Lager und dem festen Glauben an die politische Idee. Dem Enkel aber wird die Realität der DDR zu eng - ausgerechnet als Familie, Freunde und Feinde sich zum 90. Geburtstag des Patriarchen versammeln, ergreift er die Flucht.

Von den Jahren des Exils bis ins Wendejahr 1989 und darüber hinaus reicht diese wechselvolle Geschichte einer deutschen Familie. Sie führt von Mexiko über Sibirien bis in die neu gegründete DDR, führt über die Gipfel und durch die Abgründe des 20. Jahrhunderts. So entsteht ein weites Panorama, „ungeheuer menschlich und komisch“, ein großer Deutschlandroman, der international gefeiert und mit dem Deutschen Buchpreis ausgezeichnet wurde.

Dr. Klaus-Peter Lorenz
Baunatal-Altenbauna

Stadtbücherei, Marktplatz 14
Di. 24.11. / 16:00 - 17:30 Uhr / 5 €

Sophia oder Der Anfang aller Geschichten

Klaus-Peter Lorenz liest aus Rafik Schami: „Sophia oder Der Anfang aller Geschichten“

Ein großer Humanist und begnadeter Erzähler ist Rafik Schami. Migrantenschicksale spielen in vielen seiner zahlreichen Romane eine bedeutende Rolle, angesiedelt in der arabischen Welt und mit „Sophia“ wiederum verknüpft mit seiner Heimatstadt Damaskus - wie eben sein Pseudonym mit Damaszener Freund zu übersetzen ist. Damaskus, Rom und am Rande auch Heidelberg sind Stationen der einmaligen Reise des Exilanten an die Orte der Kindheit, begleitet von den großen Lieben eines reifen Lebens: Als Mädchen war Sophia heftig in Karim verliebt, dennoch heiratete sie einen reichen Goldschmied. Als Karim unschuldig unter Mordverdacht geriet, rettete sie ihm das Leben. Wann immer sie ihn brauche, verspricht er, wird er ihr helfen, auch unter Lebensgefahr. Viele Jahre später kehrt Sophias einziger Sohn Salman aus dem Exil in Italien nach Damaskus zurück. Plötzlich entdeckt er sein Fahndungsfoto in der Zeitung und muss untertauchen. Jetzt erinnert sich Sophia an das Versprechen Karims, der im Alter eine neue Liebe gefunden hat.

Dr. Klaus-Peter Lorenz
Baunatal-Altenbauna

Stadtbücherei, Marktplatz 14
Di. 26.1. / 16:00 - 17:30 Uhr / 5 €

Schreib-, Gedicht- und Erzählwerkstätten

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.

202-05400 / Nicole Zaspel

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 16.9. / 16:00 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 43,50 €
14-tägig
+ Material 5 Euro

202-05405 / Nicole Zaspel

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Fr. 18.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 43,50 €
14-tägig
+ Material 5 Euro



„Spurensuche“

Biografisches Schreiben für Frauen
Wochenendseminar

Haben Sie Lust, sich auf Ihre eigene Fahrt 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.

202-05420 / Angelika Reimer

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 23.10. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 24.10. / 10:00 - 17:00 Uhr
So. 25.10. / 10:00 - 13:00 Uhr
3 Termine / 89 €
Anmeldung bis: 9.10.



Kindheit in den 50er und 60er Jahren

Biographischer Schreibkurs für Frauen

Wochenendseminar

- Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?
- Pucki - Brausepulver
- Gummitwist
- Hula-Hoop-Reifen
- Lassie
- Lurchi
- Lummerland
- Schokoladenessen
- PEZ
- Hemdröckchen
- HB-Männchen
- Maikäfer flieg, dein Vater ist im Krieg

Das alles scheint eine Ewigkeit her zu sein und hinter uns zu liegen und doch liegt es eher in uns und ist Teil unserer Geschichte und Entwicklung. An diesem Wochenende werden wir unsere Kinderzeit wieder lebendig werden lassen und dabei verschiedene Schreibformen (Geschichten, Gedichte, Briefe, Märchen...) ausprobieren und uns gegenseitig vorstellen.

Atem- und Bewegungsübungen, Phantasieereien, Töne und Lieder werden uns ebenfalls auf dieser Schreibreise in die eigene Vergangenheit unterstützen und begleiten.

(Wer mag, kann gerne Erinnerungsträger aus dieser Zeit - wie z.B. Fotos, Spielzeug oder Poesiealbum - mitbringen.)

202-05422 / Angelika Reimer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 20.11. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 21.11. / 10:00 - 17:00 Uhr
So. 22.11. / 10:00 - 13:00 Uhr
3 Termine / 89 €
Anmeldung bis: 6.11.

Schreiben befreit!

Schreibwerkstatt für Frauen

Kreativ, autobiografisch, literarisch und lustvoll einfach drauflos schreiben, in einer kleinen Gruppe mit anderen Frauen. Den weiblichen Blick auf das Innen und das Außen richten und dem Wahrgenommenen Ausdruck verleihen, die klärende und befreiende Wirkung spüren. Mit den Elementen der Sprache spielen, vielfältige Möglichkeiten des Wortes erkunden, über Schreibstockungen hinwegkommen und vom Handwerkszeug des Schreibens erfahren. Vorlesen, Feedback erhalten und von Zeit zu Zeit sich öffentlich zeigen. Das alles und noch viel mehr heißt: Schreibwerkstatt für Frauen.

202-05450 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mo. 14.9. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleiterin: 05605-926271

202-05452 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mi. 16.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleiterin: 05605-926271

202-05454 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Do. 17.9. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleiterin: 05605-926271

Schreibwerkstatt

Kreativ schreiben und Feedback bekommen

online

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

202-05457 / Kirsten Alers Online

Fr. 18.9. / 0:00 - 24:00 Uhr / 7 Termine / 50 €
Beratung durch die Kursleiterin:
kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de
Tel: 05605-926271
Anmeldung bis: 11.9.

Auf dem eigenen Wortweg wandeln

Tagesseminar

Dieses Angebot richtet sich an jene, die gerne mit Worten und Sprache spielen und einen „Samstag voller Buchstaben“ erleben möchten. Im Zentrum steht das einzelne Wort, hinter dem sich ein Gedankenraum öffnet. Mit Text- und Bildcollagen wird jedes einzelne Wort gestaltet, Sprache und Bilder fließen ineinander und weiten den Raum für Assoziationen. Jedem Wort wird eine ganze Buchseite gewidmet. Aus ihnen wird ein Buch gebunden (Spiralbindung).

Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich, Freude am „Schreiben mit Schere und Kleber auf besonderem Papier“ genügen vollkommen.

Mitgebracht werden können Zeitschriften, Zeitungen, Kalender, Fotos... alles, woraus ausgeschnitten werden kann.

202-05465 / Ellen Volkhardt Wolfhagen

Schreibwerkstatt WortWandelWege, Friedrichstr. 7
Sa. 24.10. / 10:00 - 14:30 Uhr / 33 €
Anmeldung bis: 12.10.
+ Material 10 Euro

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Meer schreiben - Die reisende Schreibwerkstatt

Sylt 2021

Kompaktkurs

Eine Woche kreatives Schreiben auf Sylt. Die Weite des Meeres schenkt der Fantasie Raum, die Inselfituation zeigt äußere und innere Grenzen, Strandgut, der Wind, der Sand, das Salz ...

Schreib-Experimente draußen und drinnen, autobiografische Texte, Übungen zu literarischen Genres und freie Textarbeit stehen auf dem Inselprogramm der reisenden Schreibwerkstatt. Es geht um kreative Lust und erlernbares Handwerk.

202-05080 / Kirsten Alers

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Fr. 13.2. - Sa. 20.2. / 9 Termine / 497 €

Vorbesprechung 4.12.2020, 18:30 Uhr.

Gebühren vorbehaltlich einer Anpassung der Preise des Eigenbetriebes JuFKK, Sylt.

Anmeldung bis: 1.12.

Leistungen: EZ mit Dusche/WC (DZ auf Anfrage), Vollpension. Eigene Anreise.



Hörspiele zur Weihnachtszeit selber machen

Wochenendseminar

Als Geschenk oder für uns selbst: Wir machen weihnachtliche Kurzhörspiele - von ganz klassisch bis total verrückt. Wir schreiben sie, sprechen sie ein und mischen sie mit Geräuschen ab. Abhängig von den Kapazitäten des „Freien Radio Kassel“ ist vorgesehen, die Hörspiele im Studio des Senders einzusprechen. Alternativ verwenden wir ein mobiles Aufnahmegerät. Nach Kursende haben Sie Ihr eigenes Hörspiel als MP3 und die Möglichkeit, es über das Freie Radio Kassel und die Hörspielsendung „Tinnitus“ auf ALEX BERLIN senden zu lassen. Bitte bequeme Kleidung und ausreichend Getränke (am besten Mineralwasser ohne Kohlensäure) mitbringen sowie Stift, Papier, einen USB-Stick und wenn möglich einen Laptop. Wer bereits über ein Schnittsystem verfügt, kann dies gern verwenden. Wer einen Laptop ohne Schnittsystem besitzt, kann z. B. die freeware „audacity“ (+ „lame.exe“ für den mp3-Export) vor Kursbeginn herunterladen und installieren. Willkommen sind alle, die sich im Hörspiel ausprobieren möchten.

202-05505 / Natalie Gorris
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Fr. 27.11. / 17:00 - 20:00 Uhr

Sa. 28.11. / 11:00 - 16:00 Uhr

So. 29.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 78 €

Anmeldung bis: 13.11.

Hörbücher mit Weihnachtsgedichten zu Hause selber machen

Vom Text zur Inszenierung

online

Wochenendseminar

Eine besondere Gattung unter den Hörbüchern ist die ‚Inszenierte Lesung‘. Nach einer kurzen theoretischen Einführung bereiten wir die Texte vor, sprechen sie selbst ein und mischen die Sprachaufnahmen z. B. mit Geräuschen, Atmos oder dialogischen Anteilen ab. Bestandteil dieser Vorbereitungen sind auch Elemente aus dem Atem- und Stimmtraining. Die fertigen Hörbücher können im Anschluss an den Kurs im Radio (Hörspielsendung „Tinnitus“ auf ALEX Berlin) gesendet werden. Der Kurs ist geeignet für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse und findet über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Der entsprechende Zugangs-Link wird mit Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt. Für die Sprachaufnahmen können z. B. Smartphones mit Apps (z. B. ‚Diktiergerät‘), Schnittprogramme auf dem PC + Mikrofon oder externe digitale Aufnahmegeräte verwendet werden. Für die Abmischung nutzen wir digitale Schnittprogramme. Kostenlos gibt es z. B. die Testversion von Magix ‚Samplitude Pro X‘ oder ‚audacity‘ (+ lame.exe). Wer bereits ein anderes digitales Schnittprogramm am PC oder auf dem Smartphone verwendet, kann dies nutzen.

202-05510 / Natalie Gorris
Online

Fr. 13.11. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 14.11. / 12:30 - 15:30 Uhr

So. 15.11. / 12:30 - 15:30 Uhr

3 Termine / 32,50 €

Anmeldung bis: 30.10.

Hörspiele

Hörspiele sprechen

Wochenendseminar

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

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

202-05500 / Natalie Gorris
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Sa. 7.11. und So. 8.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 60 €

Anmeldung bis: 30.10.

→ Einstieg ins Home-Recording
Von Musik über Hörbuch bis zum
Podcast
Siehe Kurs-Nr. 202-08480, Seite 36

Theater | Kleinkunst

Team:

Programmverantwortung:

Achim Rache

Assistenz:

André Tentrop

Theater berührt unsere Sinne, entwirft Bilder, setzt alles in ein anderes Licht. Es verdichtet die Wirklichkeit, stellt grundlegende Fragen und lässt neue Realitäten entstehen. Theater ist vielseitig, kunstvolles Spiel, Drama, Satire oder Kabarett auf großer oder kleiner Bühne.

Lassen Sie sich in die Welt des Theaters oder der „Kleinen Künste“ entführen, ganz praktisch und erforschend in Workshops. Dann lautet das Motto: „Die Bühne gehört Ihnen.“ Aber natürlich auch theoretisch, wie bei Kursen zur Geschichte und Entwicklung des Theaters oder zur Dramaturgie der aktuellen Inszenierungen im Staatstheater Kassel.



Improvisationstheater 60+

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

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

Voraussetzungen: keine

**202-07105 / Stephanie Braun
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.26
Fr. 18.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 81 €

Alles Theater!

Die Spielzeit 2020/21 des Staatstheaters Kassel

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

202-07050

Termine und Themen:

- 15.09. „Just“ Junges Staatstheater, Spielzeit 20-21 (Martina v. Boxen/Julia Hagen)
- 29.09. „La Cenerentola“ - Oper von Gioachino Rossini (Christian Steinbock)
- 20.10. „Medea“ - Schauspiel von Euripides (Michael Volk)
- 03.11. „La Traviata“ - Oper von Giuseppe Verdi (Christian Steinbock)

- 17.11. „Die Entfaltung“ - Tanztheater von Johannes Wieland (Lauren Rae Mace)
- 24.11. „Carmen“ - Oper von Georges Bizet (Ursula Benzing)
- 15.12. „Der Sturm“ - Schauspiel von William Shakespeare (Michael Volk)
- 12.01. „Kasimir und Karoline“ - Schauspiel von Ödön von Horváth (Petra Schiller)

Änderungen vorbehalten.

Kassel

Staatstheater, Personaleingang

Di. 15.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 8 Termine / 44 €

Spontanität gefällig!

Improvisationstheater

Wochenendseminar

Entdecken Sie mit Improvisationstheater Ihre Spontanität und lernen mit viel Spaß die Grundlagen und Techniken dieser Theaterform kennen. Auch in Ihnen steckt ein/e Geschichtenerzähler/ in und Narr oder Närrin. Tauchen Sie ein in Ihre Phantasie und erfinden mit anderen Mitspielenden spannende und lustige Geschichten. Schlüpfen Sie in andere Rollen und spielen in verschiedenen Genres vielleicht die Heldin in einer Soap oder in einem Krimi. Um die Grenzen des Alltags verlassen zu können, schauen wir hinter die „Geheimnisse“, wie Sie sich freispielen können und begeben uns mit den Mitspielenden auf eine ungewöhnliche Impro-Reisen. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht, aber bringen Sie Spielfreude, Neugierde und ein bisschen Mut mit.

202-07110 / Stephanie Braun

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Sa. 14.11. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 15.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 50 €

Anmeldung bis: 30.10.



Clown - Workshop

Die rote Nase und ich?

Wochenendseminar

Gerade Clowns brauchen Humor, Schlagfertigkeit, Mut und vor allem Empathie, um ihre Rollen zu finden. Aber wie geht das? Vieles, was dem Clown zu eigen ist, liegt schon in uns und möchte nur neu entdeckt werden. Machen wir uns also auf, unseren eigenen Clown zu finden und wieder spielen zu lernen.

Dieses Seminar ist ein guter Einstieg in die Welt der Clownerie. Es bietet humorvolle Stunden, gepaart mit einfachen Clowns-Techniken und Grundübungen der Kontakt- und Improvisationskunst. Ein vielfältiges und anregendes Miteinander bringt uns raus aus dem Kopf und rein in die Kreativität, um uns selbst mit „roter Nase“ zu entdecken.

Bitte Bewegungskleidung und eine Decke mitbringen.

202-07500 / Anne Schwede

Kassel

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

Sa. 7.11. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 8.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 65 €

Anmeldung bis: 23.10.

Spiele per Videokonferenz

online

Nicht immer können wir uns mit Freunden oder der Familie an einem Ort versammeln, um zu spielen und uns zu unterhalten. Mit kostenfreien Videotools und der richtigen Spielidee kann aber ein lustiger Spieleabend gelingen - auch über hunderte oder tausende Kilometer Distanz. Im Online-Seminar erläutern wir

- wie eine (Spiele-)Onlinekonferenz gestaltet werden kann,
- wie man mit Smartphone, Tablet oder Notebook/PC teilnehmen kann,
- welche Gesellschaftsspiele sich eignen,
- welche Schwierigkeiten auftauchen können und wie man sie beseitigt,
- wie auch wenig technikaffine Menschen mitspielen können.

Die Spielideen sind von Spielerinnen und Spielern zwischen 12 und 80 Jahren erprobt und eignen sich für Gruppen zwischen 5 und 15 Teilnehmern.

Den Zugangslink zum Kurs erhalten Sie nach Anmeldung ca. 6 Tage vor Kursbeginn.

202-07605 / Peter Brockmann

Online

Mi. 21.10. und 4.11. / 18:30 - 20:00 / 16,50 €

Anmeldung bis: 7.10.

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

→ Hörspiele Sprechen
Siehe Kurs-Nr. 202-05500, Seite 25

→ Hörspiele zur Weihnachtszeit
Siehe Kurs-Nr. 202-05505, Seite 25

Musik

Team:

Programmverantwortung:

Achim Rache

Assistenz:

André Tentrop

Die Welt ist Klang! Ob wir ein Instrument spielen oder zuhören, bewusst wahrnehmen oder uns „berieseln“ lassen, Musik und Klang sind überall gegenwärtig.

Ausgewählte, praktisch orientierte Instrumentalkurse, ein Orchester und Bandprojekt, Kurse zur Stimmbildung sowie 3 Chöre laden Sie ein zum aktiven Musizieren in kleinen oder größeren Gruppen. Darüber hinaus gibt es in der Reihe „Musik verstehen“ Vorträge und Kurse zur Musikgeschichte und -theorie. Abgerundet wird unser Programm durch Angebote, die sich mit den Phänomenen von Hören, Zuhören und Akustik beschäftigen.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Reise durch die Vielfalt von Musik und Klang.

Musik verstehen

„Wer nur etwas von Musik versteht, versteht nichts von Musik.“ Dieser Satz des Komponisten Hans Eisler verdeutlicht, dass Musik nicht nur klingt und emotional bewegen kann, sondern immer auch eingebettet ist in die gesellschaftlichen Entwicklungen ihrer Zeit.

Dazu bieten wir Vorträge, Seminare und Lesungen zu Themen der Musikgeschichte und -theorie. So erhalten Sie ein tieferes Verständnis für musikalische Zusammenhänge, kompositorische Vorgehensweisen oder biografische Aspekte von Komponisten*innen einschließlich der jeweiligen Epochen. Mit diesem Wissen können Sie mehr als „nur“ Musik hören.

Von West Virginia in die Country Music Hall of Fame

Der lange Weg des Little Jimmy Dickens

Vortrag

Es ist erstaunlich, dass bis heute keine ausführliche Biografie von Little Jimmy Dickens erschienen ist. Zwar gibt es in jedem Country-Lexikon einen Artikel über ihn, aber nach einem eigenständigen Buch zu seiner Person und seinem Wirken sucht man auf dem deutschen und sogar auch auf dem amerikanischen Markt vergeblich. Dabei handelt es sich bei Little Jimmy Dickens nicht um irgend einen Countrymusiker, sondern um eine der wichtigsten und einflussreichsten Figuren der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Immerhin gehörte er über fünf Jahrzehnte zu den prägenden Persönlichkeiten der Grand Ole Opry und beeinflusste zahlreiche jüngere Musiker. Am 19. Dezember wäre er 100 Jahre alt geworden.

Aus diesem Anlass stellt der Vortrag - auch anhand zahlreicher Hörbeispiele - diese faszinierende Musikerpersönlichkeit näher vor.

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 29.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Große Musiker*innen im Portrait

Der pure Rock ,n' Roll - zum 75. Geburtstag von Lemmy Kilmester

Vortrag

Ian Fraser „Lemmy“ Kilmester wurde am 24. Dezember 1945 in England geboren und verstarb am 28. Dezember 2015 in Kalifornien. Anlässlich seines 75. Geburtstags und 5. Todestags möchte der Vortrag diesen großen Musiker, der den Lauf der Rockgeschichte mitbestimmt hat, näher vorstellen. Seine Band „Motörhead“, deren Kopf, Gründer, Sänger und Bassist er war, gilt als maßgeblich für die Entstehung des Heavy Metal. Mit zahlreichen Zitaten, Anekdoten und natürlich vielen Musikbeispielen wird sich der Vortrag dieser außergewöhnlichen Musikerpersönlichkeit nähern.

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler

Kassel

„Mutter“, Bunsenstr. 15
Do. 12.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €



Große Musiker*innen im Portrait

Der „Orpheus Britanniens“ - zum 325. Todestag von Henry Purcell

Vortrag

Am 27. November 1695 starb mit Henry Purcell einer der bedeutendsten englischen Komponisten aller Zeiten und einer der wichtigsten europäischen Barockkomponisten. Dieses Jubiläum nimmt der Vortrag zum Anlass, Leben und Werk des großen Musikers näher vorzustellen, der nicht umsonst den ehrenvollen Beinamen „Orpheus britannicus“ bekam. Er wurde vor allem für seine Vokalwerke, darunter besonders seine Opern, berühmt, die sich durch die feinfühligste Verwendung der englischen Sprache auszeichnen. Dabei sind sie vor allem aber wunderschöne Musik, wie zahlreiche Hörbeispiele zeigen werden. Daneben wird der Vortrag auch aufzeigen, welchen großen Einfluss dieser barocke Meister bis heute selbst auf Musiker der Pop-Kultur wie Pete Townshend von „The Who“ ausübt.

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 19.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Vorträge

online

Die drei Vorträge zur Musikgeschichte:

- Von West Virginia in die Country Music Hall of Fame
- Der lange Weg des Little Jimmy Dickens
- Der pure Rock ,n' Roll - zum 75. Geburtstag von Lemmy Kilmester
- Der „Orpheus Britanniens“ - zum 325. Todestag von Henry Purcell

sind bereits vorab und kostenfrei ab dem 21.9.2020 online zu hören. Sie finden die Vorträge auf vhs-region-kassel.de unter der Rubrik vhs.digital oder auf unserem YouTube-Kanal.

Wir wünschen Ihnen ein entspanntes Zuhören in den eigenen vier Wänden.

Stimmbildung Gesang | Chöre

Singen ist heute wieder sehr populär. Diese positive Entwicklung wird unter anderem befeuert durch Fernsehformate wie „The voice of germany“, „DSDS“ oder auch in temporären Chören beim „Rudelsingen“. Vor allem aber macht es Spaß, zusammen mit anderen zu singen und damit Menschen miteinander zu verbinden. Davon unabhängig kann aber auch eine gute Sprechstimme wichtig sein, wie zum Beispiel im Beruf.

Wir möchten Sie motivieren, Ihre Stimme auszuprobieren, sie zu entdecken und bei Bedarf zu schulen, damit sie kraftvoll tönen kann. Ob für Chor, Band, privat oder im Beruf, jede Stimme ist einzigartig!

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 bei starken Hintergrundgeräuschen oder in schwierigen Gesprächssituationen, stimmlich zu überzeugen. Ein gesunder Umgang mit der Stimme wirkt sich positiv auf Ihre kommunikative Ausdruckskraft aus.

**202-08200 / Anna Merkel, Dipl. Sprechwissenschaftlerin
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Fr. 30.10. / 16:00 - 20:00 Uhr
Sa. 31.10. / 9:00 - 14:00 Uhr
2 Termine / 58,50 €
Anmeldung bis: 16.10.

Körper- und Stimmtraining für Vielsprecher

Wochenendseminar

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

**202-08205 / Eva Maria Balkenhol
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Sa. 24.10. + So. 25.10. / 11:00 - 15:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 9.10.

Das ABC der Musik

Einführung in die Grundlagen der Musik und des Notenlesens

Was ist ein Ton? Was ist Melodie? Was ist Rhythmus? Was ist Harmonie? Antworten auf diese Fragen werden in einer lebendigen Einführung mit leicht gehaltenen Schritten des Notenlesens und des Notenschreibens, wie es in der Praxis zum Spiel eines Musikinstruments gebraucht wird, gegeben. Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich. Darüber hinaus wird aufgezeigt, wie die grundlegenden Elemente von Musik in der Notenschrift, die Ende des 16. Jahrhunderts aus Vorläufern hervorging, so fixiert werden können, dass die Abläufe einer Musik jederzeit wiederholbar sind.

**202-08100 / Klaus Rothkegel
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 14.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

202-08105 / Klaus Rothkegel

online

Der Kurs findet über das Konferenz-Tool der vhs.cloud statt. Weiter Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Technische Voraussetzungen sind ein internetfähiges Endgerät mit Kopfhörern oder Lautsprechern. Kamera und Mikrofon sind für die aktive Teilnahme am Gespräch notwendig. Fragen können aber auch über den schriftlichen Chat gestellt werden.

Online

Di. 20.10. / 16:00 - 17:00 Uhr / 8 Termine / 29 €
Anmeldung bis: 2.10.

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



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 15. 12. 2020 im neuen Konzertsaal des Schlachthofs zusammen mit der Steppgruppe „Steppvisite“ und dem Ukulelen-Ensemble „Die Viersaitigen“ ist Teil des Programms. Neue Sänger sind herzlich willkommen, leider besteht für Sängerinnen dieses Semester ein Aufnahmestopp.

202-08215 / Ulrike Meyerholz;

Michelle Bley
Kassel

Friedrichsgymnasium, Humboldtstr. 5,
Musiksaal I (Altbau)

Di. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 17 Termine / 54 €

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.

202-08220 / Waldemar Sheljaskow

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mi. 3.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 17 Termine / 58 €

Pop-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 „Pop-Chor 20 Plus“ möchte alle interessierte Sängerinnen und Sänger einladen, die zwischen 20 und 35 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.

202-08225 / Ulrike Meyerholz;

Michelle Bley
Kassel

Friedrichsgymnasium, Humboldtstr. 5,
Musiksaal I (Altbau)

Di. 15.9. / 18:30 - 19:45 Uhr / 16 Termine / 40,50 €

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.

Ensembles

Orchester der vhs Region Kassel

Nach dem schwierigen Sommersemester 2020 bereiten wir im Wintersemester unser Programm für das Konzert am Semesterende vor. Auf dem Programm stehen Schuberts 5. Sinfonie und die Bläusersinfonie von Gounod. Anmeldung in den Proben oder über die vhs. Besonders freuen wir uns über neue Geigen und Bratschen, auch ein Klarinettenplatz ist frei. Besuchen Sie uns in den ersten Proben, um zu sehen, ob Sie Lust haben, bei uns mitzuspielen. Wir probieren dann zusammen aus, ob Sie dabei bleiben.

202-08250 / Jürgen Oßwald
Kassel

Herderschule, Maulbeerplantage 1, Musiksaal
Do. 3.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 17 Termine / 58 €

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 Notenständer mitbringen. Rückfragen und Infos unter: 0561-1003-1685.

202-08255 / Ina Biesewig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Sa. 31.10. / 14:00 - 18:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 16.10.

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Projekt: Band

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

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am Instrument (z.B. Akkordspiel und verschiedene Rhythmen).
Bitte mitbringen: Eigene Instrumente. Ggf. können diese nach Absprache in der Vorbesprechung gestellt werden.
Vorbesprechung am Mi. 23.9., 19:30 - 20:30 Uhr.

202-08260 / Christian Christe

Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116
Mi. 30.9. / 19:30 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 119 € + Stadtmiete 15 Euro

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

Wenn Sie geringe Vorkenntnisse auf der Altblockflöte haben oder von der Sopranblockflöte „umsteigen“ möchten, sind Sie hier genau richtig. Wir erarbeiten Haltung, Blastechnik, Griffe auf der Altblockflöte anhand von einfachen 1-3stimmigen Stücken, Tonraum ca. f' bis c'''. Bitte Flöte und Notenständer mitbringen, wenn vorhanden.

202-08320 / Ina Biesewig

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Fr. 18.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 78 €

Aufbaukurs V

Fortsetzung des bisherigen Aufbaukurses IV. Tonraum e'''. Üben von Intonation und Zusammenspiel, Vertiefung der Spieltechnik anhand von 1-3stimmigen Stücken verschiedener Musikbereiche.

202-08325 / Ina Biesewig

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 17.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 78 €

Aufbaukurs XI

Fortsetzung des bisherigen Aufbaukurses X. Verbesserung von Klang- und Intonationsqualität, Üben der Spieltechnik und des Zusammenspiels an 1-4stimmigen Stücken, Verzierungen, oktavizierte Notation, Wechsel Alt - Tenorblockflöte.

202-08330 / Ina Biesewig

(Gruppengröße 6-8)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Fr. 18.9. / 16:30 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 81 €

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 drei 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.

Ziele des Instrumentalunterrichts:
Sichere musikalische und technische Grundlagen.

Stilrichtungen:
Zum Beispiel: Folklore, Pop, Blues, Rock, Ethno, Klassik.

Schwerpunkte:
Die von den Kursleitungen gesetzten Schwerpunkte, können in Absprache mit den Teilnehmenden geändert werden.

Instrumente:
Auf Anfrage können Instrumente gegen eine Leihgebühr ggf. gestellt werden.

Grundkurse

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

202-08350 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2
Mo. 14.9. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

202-08355 / Andreas Goßmann

(Gruppengröße 9-12)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 15.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

202-08360 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 16.9. / 16:45 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

202-08370 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 17.9. / 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.

202-08380 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

Ahnatal-Heckershäuser

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2

Mo. 14.9. / 18:00 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

202-08385 / Andreas Goßmann

(Gruppengröße 6-9)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Di. 15.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

202-08390 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 6-9)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mi. 16.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-08395 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Do. 17.9. / 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.

202-08400 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

Ahnatal-Heckershäuser

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2

Mo. 14.9. / 18:45 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

202-08405 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mi. 16.9. / 18:30 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

202-08410 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Do. 17.9. / 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.

202-08415 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

Ahnatal-Heckershäuser

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2

Mo. 14.9. / 19:30 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

Aufbaukurse IV

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

202-08420 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

Ahnatal-Heckershäuser

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2

Mo. 14.9. / 20:15 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 78 €

202-08425 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020

Do. 17.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 78 €

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Saz

Grundkurs zum Kennenlernen

In der reichen, multikulturellen anatolischen Musikwelt ist die Saz das am häufigsten gespielte traditionelle Instrument. Besonders in den letzten Jahren hat sich die Saz aus dem rein traditionellen Kontext gelöst und ist in der Musikwelt vom Jazz bis hin zum Flamenco zu finden. Vermittelt werden die Grundtechniken der Saz. Zuerst wird die Instrumentenhaltung erlernt und das Spiel mit dem Plektron geübt. Danach folgen Fingerübungen, Melodienspiel, Liedbegleitung und das Singen zu diesem Instrument. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, werden aber nach und nach vermittelt. Eigene Instrumente sollten mitgebracht werden, es gibt aber auch die Möglichkeit zur Ausleihe. Der Kurs richtet sich an alle Musikinteressierten, unabhängig von Alter, Nationalität und Herkunft.

202-08430 / Serwan Faruk Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“

Do. 22.10. / 16:30 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 25.9.

Projekt: „Musik machen ohne Grenzen!“

Menschen machen Musik auf der ganzen Welt. Es gibt unzählige Instrumente und noch viel mehr Lieder in allen Sprachen dieser Welt. Dieses Musik-Projekt spricht alle an, die gerne mit anderen zusammen Musik machen und Lieder singen wollen. Wer ein Instrument spielt, ist damit ebenso willkommen wie die, die einfach mitmachen und mitsingen wollen. Was und wie gespielt wird, entscheidet die Gruppe und unser Kursleiter Faruk Servan koordiniert das Geschehen und bereitet es vor. Alle Musikinteressierten, unabhängig von Alter, Nationalität und Herkunft, sind herzlich willkommen.

202-08435 / Serwan Faruk Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“

Do. 22.10. / 17:30 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 5 €
Anmeldung bis: 25.9.

Ukulele

Manche mögen's leicht. Wer Lust auf Liedbegleitung hat, kann mit der viersaitigen Schwester der Gitarre fast alles machen: vom einfachsten Kinderlied bis zum swingenden „Somewhere over the Rainbow“. Melodie- und Akkordspiel mit aufbauenden Anschlag- und Grifftechniken abwechselnd für die rechte und linke Hand. Gespielt wird in der Stimmung g-c-e-a. Lust zum Singen wäre gut. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, trotzdem bitte Notenblätter mitbringen.

Grundkurse

202-08440 / Bernd Meyerholz Kassel

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Di. 20.10. / 15:00 - 16:15 Uhr / 10 Termine / 45 €
Anmeldung bis: 2.10.

202-08445 / Antje Köhn

Gruppengröße 6-10

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 17.9., 1.10., 22.10., 12.11., 3.12. und 17.12. /
18:00 - 19:30 Uhr / 49 €

202-08448 / Antje Köhn

Gruppengröße 6-10

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 17.9., 1.10., 22.10., 12.11., 3.12. und 17.12. /
19:45 - 21:15 Uhr / 49 €

Ukulele

Grundkurs - für Gitarrist*innen

Leichtes Gepäck! Wer mit der Gitarre etwas vertraut ist, hat schnell Zugang zur Ukulele. Die Griffe sind dieselben. Auch wenn sie höher klingen. Gespielt wird in der Stimmung g-c-e-a. Gitarristen stellen sich ein Kapodaster im 7. Bund vor, denken sich die beiden tiefen Saiten der Gitarre weg und die D-Saite eine Oktave höher gestimmt. Alles klar? Im Mittelpunkt steht auch in diesem Kurs die Liedbegleitung. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Notenblätter trotzdem mitbringen und Lust zu Singen.

202-08450 / Bernd Meyerholz

Kassel

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Di. 20.10. / 16:30 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 45 €
Anmeldung bis: 2.10.



© Carsten Herwig | Bernd Meyerholz

Ukulele - Labor

Blues, Swing, Schlager, Liedermacher. Nichts, was auf der kleinen Viersaitigen nicht möglich wäre. Das „Uke-Lab“ ist der Treffpunkt, um alles auszuprobieren. Ausgehend von den Wünschen der Teilnehmer tasten wir uns gemeinsam an neue Stücke heran. Der Schwerpunkt liegt auf der Liedbegleitung mit passenden Voicings. Lagenwechsel, Melodiespiel und Grundlagen der Improvisation.

Voraussetzung: Teilnahme an den bisherigen Aufbaukursen. Ein Quereinstieg ist nicht möglich!

202-08455 / Bernd Meyerholz

Gruppengröße 9-12

Kassel

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 22.10. / 16:30 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 45 €
Anmeldung bis: 9.10.

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 Rhythmuspiel 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. 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

202-08460 / Didi Neumann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 31.10. / 11:00 - 18:00 Uhr / 45 €
Anmeldung bis: 16.10.

Mundharmonika

Folk- und Countryharp I

Tagesseminar

Wie kein anderes Instrument lässt sich eine Mundharmonika überall hin mitnehmen und ist einfach zu erlernen, weil keine besonderen Fähigkeiten oder Notenkenntnisse benötigt werden. Auf anschauliche Art werden die elementaren Spieltechniken der Harp vermittelt, sodass der Kurs ein idealer Einstieg ist. Neben einem Folk-Stück und einem Spiritual zum Einstieg werden das Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken geübt. Verwendet wird eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter. Ein Instrument kann im Kurs ab 30 € erworben werden. Außerdem sind spezielle Lehrbücher (mit CD) erhältlich, die es erleichtern, zu Hause alleine weiterzumachen. Weitere Infos unter: www.didi-neumann.de

202-08465 / Didi Neumann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
So. 1.11. / 11:00 - 18:00 Uhr / 45 €
Anmeldung bis: 16.10.



DIDI NEUMANN
FOTO: HENZ JÖRRIS

Keyboard/Klavier

Grundkurse

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 umgesetzt werden können. Im Unterricht stehen Ihnen geeignete Instrumente zur Verfügung. Lediglich zu Hause sollten Tasten vorhanden sein. Geeignet für Interessierte ab 14 Jahren. Vorkenntnisse sind für diesen Keyboardgrundkurs nicht notwendig - nur die Lust, musikalisch zu wachsen.

202-08500 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 15.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 15 Termine /
97,50 €

202-08505 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 15.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine /
97,50 €

202-08510 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mi. 16.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine /
97,50 €

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.

202-08515 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 15.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine /
97,50 €



202-08520 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mi. 16.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine /
97,50 €

Aufbaukurs 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.

202-08525 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mi. 16.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine /
97,50 €

Aufbaukurs III

Der Aufbaukurs III 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 II.

202-08530 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 15.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine /
97,50 €

Aufbaukurs IV

Der Aufbaukurs IV 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 III.

202-08535 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mi. 16.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 15 Termine /
97,50 €



KLAVIERAKTIV
DIE EDGAR KNECHT KLAVIERSCHULE

KLASSIK JAZZ ROCK LATIN POP



MODERNER KLAVIERUNTERRICHT
MIT SPASS & NIVEAU

fon 0561 3165888 www.klavieraktiv.de

Akkordeon-Spiel

Aufbaukurs I

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihnen einen unkomplizierten Weg, das Spiel auf dem Akkordeon über praktische und theoretische Kenntnisse zu erlernen. Aufbauend auf Grundkenntnissen beschäftigen wir uns in den beiden Aufbaukursen I und II mit einfachen Melodien, Akkorden und Übungen, die Sie auch zuhause allein weiterführen 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.

202-08555 / Petra Bühler

(Gruppengröße 5-6)

Fortführung des Kurses aus dem letzten Semester.

Neuaufnahmen nach Rücksprache möglich.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 19.10. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 65 €

Anmeldung bis: 9.10.



Akkordeon-Spiel

Aufbaukurs II

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihnen einen unkomplizierten Weg, das Spiel auf dem Akkordeon über praktische und theoretische Kenntnisse zu erlernen. Aufbauend auf Grundkenntnissen beschäftigen wir uns in den beiden Aufbaukursen I und II mit einfachen Melodien, Akkorden und Übungen, die Sie auch zuhause allein weiterführen 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.

202-08560 / Petra Bühler

(Gruppengröße 5-6)

Fortführung von Aufbaukurs I aus dem letzten Semester.

Neuaufnahmen nach Rücksprache möglich.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 19.10. / 18:15 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 65 €

Anmeldung bis: 9.10.



Perkussion

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

Afrikanische Perkussion

Grund- und Aufbaukurs

Sie lernen die Grundkenntnisse der afrikanischen Perkussion auf Djembe, Basstrommel und mehr 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. Voraussetzung: keine! Für Interessierte mit und ohne Grundkenntnisse.

202-08580 / Birgit Schließer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Do. 24.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 54 €
+ Leihgebühr 10 Euro

202-08585 / Birgit Schließer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 18.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 65 €
+ Leihgebühr 10 Euro

Afrikanische Perkussion

Einführung - Tagesseminar

Trommeln sind wie ein Magnet. Die verschiedenen Rhythmen der Trommelmusik finden auch bei uns immer mehr Anhänger/-innen. Nach einer kurzen Einführung steht die Vermittlung der verschiedenen Techniken im Vordergrund. Spüren und erfahren Sie die Kraft dieser Musik! Bei der Anmeldung bitte angeben, ob ein Leihinstrument gewünscht wird.

202-08590 / Kokou Placktor
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
So. 1.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 16.10.

+ ggf. 5 Euro Leihgebühr für Instrument

Cajón - Die Trommelkiste

Wochenendseminar

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

202-08595 / Lars Kraume

Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116
Sa. 7.11. und So. 8.11. / 11:00 - 15:00 Uhr / 42 €
Anmeldung bis: 30.10.
+ Raumnutzung 5 Euro
+ Leihgebühr 10 Euro

Musik digital

Apple GarageBand für macOS

online

Mit GarageBand schlummert ein komplettes Tonstudio auf jedem Mac. Dank einfacher Bedienung und einer umfangreichen Sounddatenbank, Instrumenten, Effekten und musikalischer Übungen, können selbst musikalische Laien in kurzer Zeit eigene Musikstücke und Podcasts produzieren. Das Online-Seminar findet über die vhs.cloud statt. Inhalte sind:

- Bedienung der wesentlichen Programmelemente
- Einspielen über Computertastaturen und Musik-Keyboards
- Loops suchen, einbinden und bearbeiten
- Spuren bearbeiten und arrangieren
- Effekte anwenden, u.v.m.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am Computer
Technische Voraussetzungen: Apple Mac Computer ab macOS 10.14 Mojave mit installiertem GarageBand inkl. Sound-Datenbanken, Midi-Keyboards (empfohlen), Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit mindestens 6 Mbit, besser 16 Mbit DSL.

202-08600 / Jörg Bollerhey
Online

Mo. 2.11. / 18:00 - 19:15 Uhr / 5 Termine / 22,50 €
Anmeldung bis: 20.10.

Einstieg ins Home-Recording

Von Musik über Hörbuch bis zum Podcast

Wochenendseminar

Wer seine Musik zu Hause aufnehmen oder einen Podcast erstellen will, steht vor der Frage: Wie macht man das? In diesem Seminar werden die Grundlagen dafür gelegt: Wie schaffe ich die richtige Raumakustik? Wie nehme ich Gesang oder Instrumente auf? Welche technische Ausstattung brauche ich? Wie mische ich die Aufnahmen richtig ab? Neben den technischen Grundlagen liegt das Augenmerk auf dem Verständnis der einzelnen Bausteine, dem Umgang mit der Software und natürlich bei deren praktischer Anwendung. Der Kurs ist daher in fünf Bestandteilen aufgebaut: Akustik, Aufnahmetechnik, Sprachaufnahme, Software und eigene Aufnahmen erstellen.

Wer eigene Aufnahmetechnik besitzt, kann diese nach Rücksprache mit der Kursleitung nutzen. Der Kurs richtet sich in erster Linie an Hobby-Musiker oder Podcast-Interessierte. Im Entgelt enthalten sind 15 € für Nutzung und Mietkosten des Equipments

202-08610 / Martin Graf
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 6.11. / 17:30 - 20:30 Uhr
Sa. 7.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 29 €
Anmeldung bis: 23.10.



Hören, Zuhören und Akustik

Die Welt ist Klang, Geräusch und auch Krach - aber sie ist nie still. Den vielen Phänomenen, die der akustischen Welt zu Grunde liegen, können Sie auf unterschiedliche Art und Weise nachgehen und verstehen, was für Wirkungen sie auf uns Menschen haben. Dabei ist es egal, ob Klänge uns rhythmisch mitnehmen und aufrütteln, angenehm und beruhigend sind oder eher nerven. Von der animierenden Kaufhausmusik, über die einzigartige Akustik der „Elphi“ bis zu den körpereigenen Resonanzen. Es ist ein weites und faszinierendes Feld, das es zu entdecken gibt.

Dem Leisen und Unbekannten die Ohren öffnen

Vortrag

Können Kiefern flüstern? Wie klingt der Wasserschorpion im heimischen Bach? Wie wirkt sich das Handeln des Menschen in akustischer Hinsicht auf unsere Umwelt aus? Dinge hörbar zu machen, die jenseits unserer gewohnten Hörerfahrungen liegen. Hierzu wird eine Auswahl von Initiativen und Akteuren vorgestellt. So eröffnet Jana Winderen, Klangkünstlerin und Meeresbiologin, neue Perspektiven der Unterwasserwelt. Auch der Künstler Markus Mäder und der Wissenschaftler Roman Zweifel, nutzen in Ihren Projekten die aktuellen technischen Möglichkeiten, um auf bisher Ungehörtes aufmerksam zu machen. Schließlich erweitert akustisches Monitoring das Wissen bei der Erforschung der Biodiversität. Interessante und überraschende Tonbeispiele dokumentieren diese neuen Entwicklungen.

Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge
Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Di. 24.11. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

Radio zum Anfassen - Freies Radio Kassel

Vortrag

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

Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge
Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Fr. 6.11. / 16:00 - 18:00 Uhr / Ohne Voranmeldung. Eintritt frei!

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Tanz

Getanzt wird auf der ganzen Welt. Und jede Kultur hat ihre eigenen Tänze und die dazu gehörige Geschichte.

Wir bieten Ihnen unterhaltsame Einblicke in die Vielfalt des aktuellen Tanzgeschehens. Da gibt es traditionelle Tanzstile wie Folklore-, Kreis- und die klassischen Gesellschaftstänze. Oder Sie lassen sich begeistern von Tanzstilen wie Stepp-Tanz, Rock`n`Roll, Tango-Argentino und zeitgenössischen Tanztrainings bis hin zu DanseVita®. Worauf warten Sie? Let`s dance!

Darüber hinaus finden Sie bei uns auch Vorträge, die sich mit dem Entstehen von Tänzen oder Tanzströmungen in ihrer jeweiligen Zeit beschäftigen. Und nicht zuletzt werfen wir immer wieder einen Blick auf die aktuelle Tanzszene Kassels.

Team:

Programmverantwortung:
Jörg Bollerhey, Achim Rache

Assistenz:
Jörg Bollerhey, André Tentrop

Zeitgenössische und aktuelle Tanzstile

Orientalischer Tanz

für Frauen

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 Fruchtbarkeits-tanz 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.

Grundkurs

Neben angeleiteten, einfachen Tanzübungen zum Einstieg basiert der Unterricht auf Körperwahrnehmung, die für die isolierten Grundbewegungen hilfreich ist und einen entspannten Einstieg in den Orientalischen Tanz ermöglicht. Voraussetzungen: keine

**202-09100 / Karin Hartmann
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 16.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

Baladi

Aufbaukurs I

Der Baladi, der Blues Ägyptens, die Seele des ägyptischen Tanzes, ist mit seinem erdigen Stil und lebensfrohen Ausdruck eine bunte Mischform aus ländlicher Folklore und klassisch-orientalischem Tanz. Dieser Kurs bietet mehr: Tanzkunde, Geschichte, Authentizität.

**202-09105 / Karin Hartmann
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 16.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

Grund- und Aufbaukurs II

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

**202-09110 / Ute Dib
Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15
Mo. 14.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

Grund- und Aufbaukurse IV

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

**202-09115 / Ute Dib
Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 16.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

**202-09120 / Ute Dib
Fuldatal-Rothwesten**

Dorfgemeinschaftshaus, Karl-Marx-Str. 19
Do. 17.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €



Fit und gesund mit Orientalischem Tanz

Für Frauen aller Altersgruppen

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, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

**202-09125 / Birgit Göbel
Kassel**

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4
Sa. 26.9. / 14:00 - 18:00 Uhr / 22 €
Anmeldung bis: 18.9.
+ Raumnutzung 5 Euro



Orientalischer Tanz - Fitness und Körpergenuss pur

Grund und Aufbaukurs - Für Frauen 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 leichte Bewegungskleidung, einen Schal oder ein Hüfttuch, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen.

202-09130 / Marlene Röse Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Di. 15.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

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.

202-09135 / Ute Dib Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Sa. 7.11. / 14:00 - 18:30 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 23.10.

Tribaltanz

Tänzerische Impros, Choreografien und Fitness!

Tribal ist eine gemeinsame Sprache im Tanz, mit der auf jede Musik - ob schnell oder langsam - improvisiert werden kann. Die verschiedenen Tanz-Kombis kommen aus dem orientalischen Tanz und Flamenco sowie Elementen aus dem Hula und Hip-hop. Kommuniziert wird nonverbal über verschiedene Arm- oder Kopfzeichen. Tribal macht Spaß und ist ein vielfältiger Tanz voller Überraschungen! Wir lernen Tanzkombis für schnell und langsame Musik, mit denen wir improvisieren können, Formationen wie Duo, Trio, Quartett, Chorus, Circle und Stagger. Auch Choreografien sind jederzeit möglich. Der Kurs ist offen für Frauen und Männer. Grundkenntnisse im orientalischen Tanz wären schön, sind aber keine Voraussetzung. Bitte mitbringen: Wasser, Sportkleidung, Lieblingsmusik.

202-09140 / Stefanie Saur Kassel

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4
Fr. 25.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €
+ Raumnutzung 14 Euro

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.

202-09200 / Ulrich Görtz; Birgit Mann Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 5.12. und So. 6.12. / 11:00 - 14:00 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 20.11.

Salsa

Für Singles und Paare - Fortsetzung vom Januar 2020

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.

202-09205 / Kokou Placktor Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 24.10. und So. 25.10. / 14:00 - 17:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 9.10.

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.

202-09215 / Milagros De la Fuente Kassel

Studio Fuego y Arena, Frankfurter Str. 62
Mo. 19.10. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 46,50 €
Anmeldung bis: 9.10.
+ Raumnutzung 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.

202-09225 / Martin Walke; Heike Lengelsen Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 15.9. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

Charleston

Der gute Laune Tanz

Tagesseminar

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

202-09230 / Birgit Kaiser

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
So. 1.11. / 11:00 - 13:00 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 16.10.

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

Ein lustvoller Einstieg ins Steppen.

202-09250 / Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 16.9. / 11:30 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 61 €

Aufbaukurs

Für Interessierte mit Stepp-Erfahrungen!

202-09255 / Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 16.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

Stepptanz

Grundkurs

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

202-09260 / Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 23.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Aufbaukurs I

Weiterführung und Vertiefung
Voraussetzung: Grundkurs

202-09265 / Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 23.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

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.

202-09270 / Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

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.

202-09300 / Eva Maria Balkenhol

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Sa. 5.12. / 14:00 - 17:00 Uhr
So. 6.12. / 11:00 - 14:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 20.11.

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Modern Dance

Tanzende Worte - „A dancing banana is not a disaster“

Wochenendseminar

Gemeinsam werden assoziative, poetische Texte erschaffen, die mit Bewegung und Grundlagen des Modern Dance zu einer lebendigen Performance wachsen. Als Solo oder Kontaktimprovisation sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Es ist nicht nötig, tänzerische Vorerfahrung mitzubringen. Professionell feinfühlig angeleitet, schafft es jeder über sich hinaus zu wachsen, Worte zu entdecken. Es macht Mut, bringt zum Lachen und fördert ein neues Körpergefühl im Einklang mit einer ganz neuen inneren Poesie, die jedem Flügel wachsen lässt. Und... Musik gehört natürlich auch dazu.

202-09305 / Eva Maria Balkenhol

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Sa. 14.11. / 14:00 - 17:00 Uhr
So. 15.11. / 11:00 - 14:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 30.10.



Jazz-Modern-Dance

Jazz Dance und Modern Dance sind zwei zeitgenössische Tanzstile, die in diesem Kurs eine dynamische und kreative Fusion eingehen. Das Training beginnt mit einem 20-minütigen warm-up. Dabei werden alle Muskelpartien aufgewärmt, sowie das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Anschließend wird nach und nach eine Choreographie erarbeitet. Dabei stehen Spaß und Freude am Tanzen immer im Vordergrund. Neue Choreographien kommen im Laufe des Kurses hinzu. Sie sorgen für Abwechslung und erweitern das individuelle Tanzvokabular. Der Kurs richtet sich an Tanzinteressierte mit und ohne Vorkenntnisse.

202-09310 / Jasmin Naumann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Do. 17.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 56 €

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.

202-09400 / Antje Holbein

Kassel

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

Fr. 18.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €



Flotte Sohle 55 plus

Lebensfreude im Takt der Musik - für Alleintanzende und Junggebliebene

Seniorentanz? Klingt alt und verstaubt. Oder um es mit Mark Twain zu sagen: „Das Alter ist eine reine Willensfrage. Ist man willens, ist es keine Frage.“ Getanzt wird im Kreis, in der Gasse oder in Linien zusammen in der Gruppe. Sie brauchen keine/n Tanzpartner/in. Lebensfreude und Spaß im Takt der Musik. Und die ist so abwechslungsreich wie das Tanzrepertoire. Folkloretänze aus Griechenland, der Balkanregion oder aus Afrika. Walzerschritte im Kreis zur Soulmusik von James Brown, mitschwingen zu Bonny M. oder ein Schlager im Cha-Cha-Cha Rhythmus. Und weil Line Dance sich zunehmender Beliebtheit erfreut, stehen auch einfache Schrittfolgen zu moderner Popmusik und lateinamerikanischen Klängen auf dem Programm. Die Mischung macht's. Tanzerfahrung und Taktgefühl können nicht schaden. Fortsetzungskurs - neue Tanzintensierte sind herzlich willkommen.

202-09405 / Ralf Wenzel

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €



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).

202-09505 / Sonja Wendt

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 16.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

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.

202-09510 / Sonja Wendt

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 16.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

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.

202-09515 / Sonja Wendt

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 16.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

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).

202-09520 / Sonja Wendt

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Sa. 19.9. / 17:00 - 19:00 Uhr / 6 Termine / 52 €

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.

202-09525 / Jutta Irlle

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Do. 14.1. / 18:30 - 20:30 Uhr

Do. 21.1. / 18:30 - 20:30 Uhr

Do. 28.1. / 18:30 - 20:30 Uhr

Do. 4.2. / 18:30 - 20:30 Uhr

Do. 11.2. / 18:30 - 20:30 Uhr

5 Termine / 44 €

Anmeldung bis: 7.1.

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 Grundschrirte und studieren gemeinsam eine kleine Choreographie ein. Bitte Gymnastikschuhe oder Sportschuhe mitbringen.

202-09530 / Alessandro Cristin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 24.10. / 15:00 - 18:00 Uhr / 17 €

Anmeldung bis: 18.10.

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.

202-09535 / Alessandro Cristin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 31.10. / 15:00 - 18:00 Uhr / 17 €

Anmeldung bis: 25.10.

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.



Kreistänze für Frauen

Grundkurs

Für Frauen ohne Erfahrung im Kreistanz. Wir lernen einfache meditative und traditionelle Kreistänze aus dem Süden und Osten Europas kennen und erleben die Freude und Kraft im Tanz.

202-09540 / Katharina Schulz

Kassel

Kath. Kirchengemeinde St. Theresia, Heinrich-Schütz-Allee 285

Mi. 16.9. / 11:45 - 12:45 Uhr / 10 Termine / 36 €

Aufbaukurs

Für Frauen mit Erfahrung im Kreistanz. Wir lassen uns bewegen von einfachen bis mittelschweren meditativen und traditionellen Kreistänzen und erleben wie wir schon mit den ersten Schritten Freude im Tanz und einen gemeinsamen Rhythmus finden.

202-09545 / Katharina Schulz

Kassel

Kath. Kirchengemeinde St. Theresia, Heinrich-Schütz-Allee 285

Mi. 16.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

Frauentänze im Jahreskreis - Herbstzauber

Grund- und Aufbaukurs für Frauen mit etwas Tanzerfahrung

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

202-09555 / Birgit Wehnert

Kassel

Evang. Kita Wehlheiden, Bewegungsraum, Pfeifferstr. 18

Di. 22.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 9 Termine / 49 €

+ Raumnutzung 15 Euro

Gesellschaftstänze - Für Paare

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

Die grundlegenden Schritte und Figuren erlernen Sie in Grund- und Aufbaukursen.

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

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

Disco-Fox

Grundkurs

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

Bitte Tanzschuhe oder saubere Straßenschuhe mitbringen.

202-09600 / Iris Plasberg; Peter Lorenz Schauenburg-Hoof

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21

Mi. 16.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung bei der Kursleitung. Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 0171-2132084

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.

202-09650 / Bernd Schneider;

Anja Nierling

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Fr. 18.9. / 20:15 - 21:45 Uhr / 7 Termine / 35 €

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Grundkurs

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

202-09610 / Bernd Schneider;

Anja Nierling

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Fr. 18.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

202-09615 / Jürgen Böhm;

Glenda Böhm

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

So. 20.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 € vierzehntägig

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

202-09620 / Michael Peter

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Fr. 18.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-09625 / Bernd Schneider;

Anja Nierling

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 14.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

202-09630 / Iris Plasberg; Peter Lorenz Schauenburg-Hoof

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21

Mi. 16.9. / 20:15 - 21:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung bei der Kursleitung. Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 0171-2132084



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 + Aufbaukurs (auch für TeilnehmerInnen der früheren Aufbaukurse I, II + III)

202-09635 / Michael Peter

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Fr. 18.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-09640 / Bernd Schneider; Anja Nierling

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

Freies Tanzen mit Anleitung

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

202-09655 / Bernd Schneider

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Fr. 15.1. / 20:15 - 22:00 Uhr / 3 Termine / 16,50 € Anmeldung bis: 7.1.

Tanzkreis

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

202-09660 / Jürgen Böhm;

Glenda Böhm

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Fr. 18.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-09665 / Jürgen Böhm;

Glenda Böhm

Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal

So. 20.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 49 € vierzehntägig

202-09670 / Jürgen Böhm;

Glenda Böhm

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Di. 15.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-09675 / Jürgen Böhm

Helsa

Grundschule, Schulstr. 10

Mi. 16.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-09680 / Jürgen Böhm;

Glenda Böhm

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Fr. 18.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-09685 / Michael Peter

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Fr. 18.9. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

Kunst und Gestaltung

Wir laden Sie ein, mit allen Sinnen zu experimentieren: mit Farben, Ton, Holz, Metall, Stein und Textilien, mit Fotografie und digitalen Medien.

Sich selbst in Theorie und Praxis im künstlerischen Prozess erleben, aktiv in Kommunikation über Kunst und Kultur treten und dabei auch im persönliche Austausch mit anderen sein, das sind Ziele unserer Kurse.

Hier können Sie Kompetenzen und Qualifikationen erwerben, die persönlich wie beruflich relevant sein können.

Probieren Sie aus, was Ihnen Spaß macht, was Sie bereichert und einen Ausgleich zum Alltag ermöglicht.

Team:

Programmverantwortung:
Barbara Benedix, Jörg Bollerhey,
Anna Rein

Assistenz:
Jörg Bollerhey, Regina Piller,
Jörg Stange

Kunst- und Kulturgeschichte

Die Kunstgeschichte besteht nicht nur aus Epochen, rasanten Umbrüchen und langsamen Entwicklungen; sie kennt auch „Schulen“ und Besonderheiten, je nachdem, ob bestimmte Themen oder Motive einmalig, wiederkehrend oder „ewig“ - auch variierend - dargestellt werden.

Im neuen Semester werden einige Themen vorgestellt, die im Laufe der Zeit „Bedeutungswandel“ erfahren haben.

Kunstgeschichte: Herkules Farnese - bitte wer?

Der Herkules in Kassel

Vortrag

Wenn Herkules der Sohn des Göttervaters Zeus ist und sein „Fehltritt“ war, weshalb dann der Beiname „Farnese“? Und warum steht er seit Jahrhunderten ausgerechnet in Kassel auf prominenter Höhe?

Die spannende Darstellung eines Helden, eines Vorbildes, eines zeitweise Verspotteten, der dennoch in den Olymp aufgenommen wird und Hebe, die Jugendgöttin, heiraten darf.

**Konrad Nachtwey
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 14.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €



© Jörg Döringer | Konrad Nachtwey

Kunstgeschichte: „Hinter dem Vorhang“

Vortrag

Ist er ein schlichter Schmutz- oder Lichtschutz, der schwere Vorhang? Oder eher doch subtiler Anreiz, raffinierte Verhüllung und bietet überraschende Enthüllungen? Von allem etwas? Es beginnt mit einer Anekdote zweier berühmter Maler der Antike, zieht sich durch die Epochen der Kunstgeschichte bis hin zu Christo.

**Konrad Nachtwey
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 28.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Kunstgeschichte: Die drei Deutschen Impressionisten

Vortrag

**Konrad Nachtwey
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 19.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Kunstgeschichte: „Das Auge der Welt“ oder „Neue Sachlichkeit in Dresden“

Vortrag

**Konrad Nachtwey
Kassel**

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

Mobil in der Kunst

Mobilität ist in der heutigen Zeit eine Selbstverständlichkeit, die Möglichkeiten der Fortbewegung vielfältig. Wie zeigt sich die Mobilität im Verlauf der Kunst- und Kulturgeschichte? Die erste Eisenbahn bzw. ihre Darstellung von Turner erscheint vor dem geistigen Auge und es folgen andere spannende Werke, in denen das Fahren, das Gehen oder eine andere Form der Fortbewegung in der Kunst gezeigt werden. Das Seminar widmet sich dem Thema in seinen vielfältigen Facetten.

**202-10065 / Dr. Ellen Markgraf
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

→ STUDIUM GENERALE

Mit dem STUDIUM GENERALE bieten wir Ihnen eine fundierte Allgemeinbildung auf unterschiedlichen Gebieten: Geschichte, Politik und Wirtschaft, Kunst, Literatur und Musik, Philosophie und Naturwissenschaften

Kunst und Kultur verstehen

Die Welt der Renaissance III

Ein weiterer Höhepunkt der Renaissance ist die venezianische Malerei mit ihrem Hauptvertreter Tizian (1476-1576). Auch das Werk seines Malerfreundes Giorgione (1478-1510) wird uns interessieren, der die Frührenaissance überwand und zum Begründer der venezianischen Hochrenaissance wurde.

202-10100 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 17.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 27 €

Facetten des Jugendstils

Im letzten Semester haben wir uns über die Ursprünge des Jugendstils informiert, die unter anderem im Historismus, in der romantischen Idee des Gesamtkunstwerkes und im Symbolismus liegen. Im kommenden Semester werden wir uns verschiedenen Seiten dieses Kulturphänomens zuwenden. Neben dem floralen Jugendstil wird auch der „dynamische“ Münchener Jugendstil in den Blick genommen.

202-10102 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 17.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 3 Termine / 16,50 €

Landschaft als Lebensbild

Wir wollen uns in diesen beiden Sitzungen mit der Münchener Landschaftsmalerei des 19. Jahrhunderts beschäftigen, die das ländliche und städtisch-urbane Lebensgefühl der Epoche in meisterhaften Kompositionen widerspiegelt.

202-10104 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 22.10. / 16:00 - 17:30 Uhr / 2 Termine / 11 €



Zeichnen (Grundlagen)

Zeichnen lernen

Grundkurs

Lernen Sie spielend leicht, wie man Objekte zeichnet. Alltagsobjekte, Porträts oder Menschen. Sie erhalten individuelle Begleitung für die ersten Schritte oder auf dem Weg zu neuen Techniken und Tricks.

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

202-10200 / Oliver Gerke Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)
Mi. 16.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 69 €

Zeichnen lernen

Grundkurs



Lernen Sie spielend leicht, wie man Objekte zeichnet. Alltagsobjekte, Porträts oder Menschen. Sie erhalten individuelle Begleitung für die ersten Schritte oder auf dem Weg zu neuen Techniken und Tricks.

Dieses Online-Seminar wird ‚live‘ durchgeführt. Dabei nutzen wir als Tool/Werkzeug, Edudip in der sicheren vhs.cloud.

Benötigtes Material: einen PC oder Laptop, mit eingebauter oder externer/USB WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit min. 6 Mbit, empfohlen 16 Mbit DSL, Skizzenblock DIN-A2, Bleistift und Knetgummi (spezielles Radiergummi für Künstler).

202-10201 / Oliver Gerke

Online

Do. 22.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 69 €
Anmeldung bis: 14.10.

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 oder Fähigkeit die Freude am künstlerischen Arbeiten nimmt. In diesem Kurs geht es ums zeichnerische Ausprobieren, nicht um „klassische“ Zeichenübungen, es soll vielmehr die Lust am Zeichnen (wieder) erweckt werden. Mit eher unkonventionellen und eigenwilligen, größtenteils unbekanntem Techniken werden wir zu überraschenden und individuellen Ergebnissen kommen - farbig und schwarzweiß. Für alle geeignet, die keine „genialen“ Zeichner (oder einfach aus der Übung) sind. Der Kurs soll Lust auf mehr machen. Experimentieren ausdrücklich erwünscht!

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

202-10205 / Ulrike Vater Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mi. 16.9. / 17:45 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 49 €

Portraitzeichnen nach Modell

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 zur Verbesserung ihrer Technik.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, ca. 30x40cm mit Spiralbindung, Bleistifte in den Stärken B, 2B und 7B, Bleistiftradiergummi und Knetradiergummi

202-10220 / Siegfried Rinke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Di. 15.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 72 €
+ Modellkosten ca. 25 Euro

Zeichnen nach Modell

Akt und bekleideter Mensch

Wochenendseminar

Die Studien dienen dazu, den Menschen in naturalistischer Weise wiedergeben zu können. Grundlegende Zusammenhänge, wie beispielsweise Proportionen, sowie das Erfassen der Perspektive der verschiedenen Ansichten werden vermittelt. Nach und nach baut sich ein sicherer Umgang mit dem Zeichnen der menschlichen Figur auf und ein persönlicher Zeichenstil stellt sich ein.

Bitte mitbringen: Zeichenblock für Skizzen mit Spirale, ca. 30x40cm, Bleistifte, B, 4B oder ähnliche Härtegrade, aber auch gerne andere Zeichenmittel, Bleistiftradiergummi, Knetradiergummi, Anspitzer

202-10225 / Siegfried Rinke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 23.1. und So. 24.1. / 10:00 - 14:00 Uhr / 58 €
Anmeldung bis: 11.1.
+ Modellkosten ca. 35 Euro extra

Zeichnen vor den Skulpturen im Schloss Wilhelmshöhe

Tagesseminar

202-10229 / Inga Zieglmeier

Kassel

Schloss Wilhelmshöhe, Hauptportal
Sa. 23.1. / 11:00 - 15:30 Uhr / 29 €
Anmeldung bis: 11.1.
+ Kosten für eigenes Material
+ Eintritt Schloss

Malen (Grundlagen)

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.

202-10250 / Erika Oppelt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 15.9. / 9:30 - 11:30 Uhr / 8 Termine / 58 €

202-10252 / Erika Oppelt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Do. 17.9. / 9:30 - 11:30 Uhr / 8 Termine / 58 €

202-10254 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 14.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

202-10256 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 14.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

202-10258 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 16.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

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

202-10260 / Erika Oppelt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 14.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €
Anmeldung bis: 2.11.
+ Material

202-10261 / Erika Oppelt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 28.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €
Anmeldung bis: 16.11.
+ Material



Aquarell- und Acrylmalerei

Grundkurs

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

202-10262 / Fritz Röbbing

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 14.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 6 Termine / 65 €
+ Material

202-10264 / Fritz Röbbing

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 9.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 6 Termine / 65 €
+ Material

Aquarellmalerei

Lernen Sie hier Ihr neues Lieblingshobby kennen oder vervollkommen Sie Ihre Maltechnik.

Aquarellmalerei ist eine der unkompliziertesten, aber gleichzeitig auch am schwersten zu beherrschenden Techniken der Malerei. Lernen Sie hier die richtigen Tricks und Kniffe, mit denen Sie Ihre Wunschmotive auf professionelle Art und Weise darstellen können.

Benötigtes Material: Bleistift, Aquarellblock (ca. A3 - A2), Aquarellfarbenkasten, Aquarellpinsel, Becher für Wasser.

202-10266 / Oliver Gerke

Fulda-Simmershausen

Treffpunkt: Haus der Begegnung, Hauffstr. 5
Do. 17.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 6 Termine / 66 €
Anmeldung bis: 9.9.

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

202-10268 / Erika Oppelt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 7.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €
Anmeldung bis: 26.10.

Ölmalerei

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

202-10270 / Elmar Kuhnert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 14.9. / 18:30 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 121,50 €

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

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.

202-10272 / Elmar Kuhnert

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 15.9. / 17:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €

Öl- und Aquarell

Der Einsatz von Aquarellfarben lässt sehr unterschiedliche Möglichkeiten zu. Auch mit Ölfarben und den verschiedensten Materialien sind überraschende Ergebnisse möglich. Die Bilder sollen individuell erarbeitet werden. Materialbesprechung am ersten Termin.

202-10274 / Elmar Kuhnert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 14.9. / 16:00 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €



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



www.museum-kassel.de

Ölmalerei und ihre vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten

Wenn Sie sich bei der Umsetzung eigener Bildideen Anregungen und Tipps, auch aus der realistischen Maltechnik, wünschen, sind Sie hier richtig! Individuelle Hilfestellungen orientieren sich am Können der Einzelnen oder werden am Bildinhalt entwickelt. Geschlossene Gruppe. Bei Interesse können Sie sich auf die Warteliste eintragen.

202-10276 / Christine Reinckens

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 15.9. / 16:30 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 82 €

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.

202-10282 / Elmar Kuhnert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 14.9. / 11:30 - 13:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

202-10284 / Elmar Kuhnert

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 15.9. / 10:00 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €

202-10286 / Elmar Kuhnert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 14.9. / 9:00 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €

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!

202-10290 / Björn Hübert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Sa. 24.10. und So. 25.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 68,50 €

Anmeldung bis: 12.10.

+ Material ca. 10 Euro

Malerische und zeichnerische Themen

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

Kosten für Materialien sind nicht im Kursentgelt enthalten. Modellhonorare und andere Nebenkosten werden im Kurs anteilig umgelegt.

Falls Sie Fragen zu Kursen oder zu Ihrer Einstufung haben, können Sie sich gerne von uns beraten lassen.

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

Zeichentechniken

Mappenvorbereitungs-Kurs

Illustration/Grafisches Zeichnen

Wenn Sie ein Studium an einer Kunsthochschule oder an einer künstlerisch ausgerichteten Fach(hoch)schule absolvieren möchten, vor allem in den Bereichen Illustration / Graphic Design / Visuelle Kommunikation o.ä., empfiehlt sich dieser Kurs.

Wir erörtern, was Sie bei der Prüfungsvorbereitung berücksichtigen sollten, sichten die gestalterischen Stärken und Schwächen anhand der bereits vorhandenen Arbeiten, besprechen Themen und Inhalte für die Mappe (was ist geeignet, was nicht) und entwickeln daraus eine fundierte Bewerbungsmappe zur künstlerischen Eignungsprüfung. Außerdem fertigen Sie unter Hilfestellung weitere Arbeiten für Ihre Mappe an. Falls Sie an diesem Kurs Interesse haben, aber nicht unbedingt eine Mappe erstellen möchten, sind Sie selbstverständlich ebenso willkommen. Beim ersten Termin bringen Sie bitte ihre vorhandenen (auch die weniger gelungenen) Arbeiten und einige Zeichenutensilien mit.

202-10300 / Ulrike Vater

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Do. 17.9. / 17:45 - 20:00 Uhr / 8 Termine / 90 €

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

Grund- und Aufbaukurs

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

202-10304 / Renate Stietz

Baunatal-Altenbauna

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum
Di. 22.9. / 9:00 - 12:00 Uhr / 6 Termine / 65 €
+ Material

202-10306 / Renate Stietz

Baunatal-Altenbauna

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum
Mi. 23.9. / 18:15 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 49 €
+ 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 ist 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.

202-10308 / Václava Frycová

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 14.9. / 19:30 - 21:30 Uhr / 5 Termine / 59 €
+ 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. Bitte bringen Sie bereits vorhandene Materialien zur ersten Stunde mit.

202-10310 / Petra Löffler

Bad Emstal-Sand

Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“
Di. 15.9. / 9:30 - 11:15 Uhr / 11 Termine / 98 €

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.

202-10312 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 16.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

Mal-Ferien: im Herbst

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.

202-10320 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 12.10. - Fr. 16.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine / 140 €
Anmeldung bis: 28.9.

Wie mache ich 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, Malen sowie 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)

- Aquarell-Skizzenblock (mit Spirale) ca. 30x40 cm oder andere Formate
- Bleistifte, HB, 2B, 4B, 6B
- Bleistiftradiergummi, graues Knetradiergummi, Anspitzer
- andere Zeichenmittel (z.B. Kohle, Kreide) nach Interesse

- Aquarellausrüstung, Pinsel (auch große Pinsel), Lappen
- Keine Exkursion! Wir arbeiten nur im Raum.

202-10322 / Siegfried Rinke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 24.10. + So. 25.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 69 €
Anmeldung bis: 12.10.

Kassel mit Pinsel und Zeichenstift

Arbeiten nach Fotografien und anderen Bildvorlagen

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 Bäume, 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

Keine Exkursion! Es wird nur im Raum gearbeitet.

202-10324 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 20.11. / 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 21.11. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 22.11. / 10:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 77 €
Anmeldung bis: 9.11.



Illustration I Comic I Karikatur

Comicfiguren zeichnen

Tagesseminar

Comics sind der Schmutzedecke längst entwachsen und eine anerkannte Kunst- und Literaturform. Aber wie kreierte man Comicfiguren, wie zeichnet man sie, gibt ihnen Charakter und haucht ihnen Leben ein?

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, Sie erhalten das Rüstzeug dafür, eigene Comicfiguren mit Leben zu erfüllen.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi.

202-10350 / Oliver Gerke
Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Sa. 19.9. / 13:00 - 18:00 Uhr / 29,50 €
Anmeldung bis: 13.9.

Comicfiguren zeichnen

Comics sind der Schmutzedecke längst entwachsen und eine anerkannte Kunst- und Literaturform. Aber wie kreierte man Comicfiguren, wie zeichnet man sie, gibt ihnen Charakter und haucht ihnen Leben ein?

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, Sie erhalten das Rüstzeug dafür, eigene Comicfiguren mit Leben zu erfüllen.

Dieses Online-Seminar wird ‚live‘ durchgeführt. Dabei nutzen wir als Tool/Werkzeug, Edudip in der sicheren vhs.cloud.

Benötigtes Material: einen PC oder Laptop, mit eingebauter oder externer/USB WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit min. 6 Mbit, empfohlen 16 Mbit DSL, Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi.

202-10351 / Oliver Gerke
Online

Do. 17.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 3 Termine / 29,50 €
Anmeldung bis: 9.9.

Comiczeichnen

online

Zu wahren Leben erwacht eine Comicfigur erst in ihrer eigenen Welt, dem Comic. Erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene Comicfigur in einer kurzen Bildfolge kleine Abenteuer erleben lassen.

Bekommen Sie Einblick in professionelle Vorgehensweisen mit Storyboard, Seitenaufteilung, Reinzeichnung und Kolorierung.

Dieses Online-Seminar wird ‚live‘ durchgeführt. Dabei nutzen wir als Tool/Werkzeug, Edudip in der sicheren vhs.cloud.

Benötigtes Material: einen PC oder Laptop, mit eingebauter oder externer/USB WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit min. 6 Mbit, empfohlen 16 Mbit DSL, Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi.

202-10352 / Oliver Gerke

Online

Do. 14.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / 3 Termine / 29,50 €

Anmeldung bis: 7.1.

Von der analogen Zeichnung zum digitalen Comic

Präsenz- und Onlinekurs

Voraussetzungen: Der Kurs Comicfiguren zeichnen oder Erfahrungen im Comiczeichnen. Ein Laptop PC/Mac oder iPad.

Einfach Papier und Stift in die Hand nehmen und einen Comic zeichnen. Mit ausreichend Übung kann so jeder zu einem individuellen Ergebnis kommen. Aber was dann? Was ist mit Farbe und Text? Man ahnt, dass dieser Weg heute irgendwie digital ist. Aber wie? Und was braucht man? Wir zeigen Ihnen die Schritte vom handgezeichneten Comic, über das Scannen bis zum Bearbeiten auf dem Bildschirm.

Parallel zum Kurs können Sie sich auch online mit anderen Teilnehmer*innen und zu bestimmten Zeiten nach Absprache mit dem Kursleiter in der vhs.cloud austauschen.

Bitte bringen Sie Ihre fertige(n) Comiczeichnung(en) sowie einen Laptop PC/Mac oder ein iPad mit. Verwendet werden können die für macOS, Windows und iPad verfügbare App Affinity Photo, Adobe Photoshop oder Gimp (Nur macOS und Windows).

202-10354 / Oliver Gerke
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Di. 22.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 88 €

→ **Siehe auch**
Skizzieren mit Tablet und Stift
Kurs 202-12535

Fotografie I Film I Bildbearbeitung

Fotoclub der vhs - Grundkurs

- Grundlagen der Fotografie
- Workshops
- Bildbesprechung
- Fotospaziergänge

Der Fotoclub besteht aus zwei Kursen. Am 1. Abend, nach der Vorstellung der Kursinhalte durch den Dozenten Ulrich Kütke, können Sie wählen, ob Sie im Grundkurs oder im Fortgeschrittenkurs weiter machen möchten.

ACHTUNG! Der 1. Abend findet am Dienstag, 8.9.2020 um 18:30 Uhr im Saal der Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19-21, statt.

202-10400 / Ulrich Kütke

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 8.9. / 18:30 - 21:30 Uhr / 8 Termine / 76 €
14-tägig

Fotoclub der vhs - Fortgeschrittene

- Workshops
- Bildbesprechung
- Digitale Bildbearbeitung
- Durchführung Fotoausstellung
- Fotospaziergänge

Der Fotoclub besteht aus zwei Kursen. Am 1. Abend, nach Vorstellung der Kursinhalte durch den Dozenten Ulrich Kütke, können Sie wählen, ob Sie im Grundkurs oder im Fortgeschrittenkurs weiter machen möchten.

ACHTUNG! Der 1. Abend findet am Dienstag, 8.9.2020 um 18:30 Uhr im Saal der Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19-21, statt.

202-10402 / Ulrich Kütke

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 8.9. / 18:30 - 21:30 Uhr / 8 Termine / 76 €
14-tägig

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Ein Wochenende 5 Themen: Fotokurs digital

Wochenendseminar

Wir fotografieren, bearbeiten digital und besprechen diese Themen:

Porträt, Landschaft, Architektur, Sport und Reportagen!

Der Schwerpunkt liegt dabei vor allem bei der Fotografie.

Bitte Kameras mitbringen - egal welcher Art!

202-10406 / Marion Geisler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Fr. 23.10. / 16:00 - 18:00 Uhr

Sa. 24.10. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 25.10. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 79 €

Anmeldung bis: 12.10.

+ Material ca. 10 Euro

Blickwinkel Sylt

*Ein fotografisches Portrait in Farbe
oder Schwarz-Weiß*

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.

Vorbesprechung am 5.11.2020, 19-20 Uhr, im Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10, 34127 Kassel.

202-10408 / Sabine Große Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Sa. 13.2. - Sa. 20.2. / 8 Termine / 575 €

Anmeldung bis: 26.10.

Leistung: Ü/EZ mit Dusche, WC und VP, Seminargebühr, (DZ auf Anfrage möglich)



Blickwinkel: Wildbienen & Co.

*Ein fotografisches Portrait in Farbe
oder Schwarz-Weiß*

Der seit Jahrzehnten zu beobachtende Rückgang der Bestäuberinsektenarten signalisiert eine zentrale Herausforderung der Gegenwart, die es allorts anzunehmen gilt.

Im Austausch in der Gruppe wird das Thema inhaltlich erarbeitet und die Teilnehmenden nähern sich in unterschiedlicher Weise fotografisch, inhaltlich und künstlerisch dem Thema und seinen Facetten. Dabei entwickeln sie ihre individuelle Sicht und ihren fotografischen Ausdruck.

Bildbesprechung, gemeinsame Fotoaktionen, Erarbeitung und Umsetzung von Bildideen. Das alles wird Teil des Projekts sein.

Das Projekt ist eine Zusammenarbeit mit der Initiative „Es brummt im Landkreis...“ und es gibt den Ausblick einer gemeinsamen Ausstellung und der Fortsetzung des Projekts im Sommersemester 2021.

Anmeldung bitte erst nach einer Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118

202-10409 / Sabine Große Kassel

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10

Sa. 19.9. / 14:30 - 18:30 Uhr / 4 Termine /

77,50 €

Anmeldung bis: 10.9.

+ Raumnutzung 24 Euro

Blickwinkel: Wandel und Veränderung

*Ein fotografisches Portrait in Farbe
oder Schwarz-Weiß*

Es gibt immer wieder Zeiten, in denen Wandel und Veränderung geschieht. Zu beobachten ist dies in der Entwicklung der Gesellschaft, in der Natur, im Alltag, in der Kultur und in der eigenen Persönlichkeit.

Im Austausch in der Gruppe wird das Thema inhaltlich erarbeitet und die Teilnehmenden gehen auf die Suche nach Ausdrucksformen, beobachten diese und setzen sie fotografisch um und interpretieren: Mit Belichtungszeiten experimentieren und verschiedene Perspektiven kennenlernen.

Bildbesprechung, gemeinsame Fotoaktionen, Erarbeitung und Umsetzung von Bildideen. Das alles wird Teil des Projekts sein.

Anmeldung bitte erst nach einer Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118

202-10410 / Sabine Große Kassel

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10

Fr. 25.9. / 17:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 96 €

Anmeldung bis: 16.9.

+ Raumnutzung 30 Euro

202-10411 / Sabine Große Kassel

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10

Sa. 26.9. / 10:00 - 14:00 Uhr / 5 Termine / 96 €

Anmeldung bis: 16.9.

+ Raumnutzung 30 Euro

Fotolebnis Bergpark Wilhelmshöhe



Fotografie, Natur und Gefühle erleben! Das Wecken der Achtsamkeit durch die Wahrnehmung von Motiv, Licht, Natur und Umgebung. Erkennen Sie das Motiv und bekommen Sie eine Vorstellung darüber, wie das Foto aussehen soll, sowie die technische Umsetzung des Ganzen mit der Kamera.

An diesen vier Terminen bewegen wir uns durch den Bergpark Bad Wilhelmshöhe um im Morgenlicht die schönsten Aufnahmen zu bekommen. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit. Der Kurs ist sowohl für Neubeginnende als auch für Fortgeschrittene geeignet.

202-10416 / Jürgen Kovacs Kassel

Treffpunkt: Haupteingang der Habichtswald-Klinik, Bergpark Wilhelmshöhe

Sa. 12.9. / 8:00 - 10:00 Uhr / 4 Termine / 36,50 €

Anmeldung bis: 2.9.



© Diethart Rindermann

Photospots im Diemeltal

Wochenendseminar

Die Flusslandschaft der Diemel bietet eine Fülle von Fotomotiven für diese Fotoerkundung.

Die Themen „Wasser“ und „Flusslandschaft“ fotografisch umzusetzen ist das Ziel dieses Wochenendkurses. Dazu werden 10 besonders interessante Punkte des Diemelverlaufs (Photospots) zwischen Liebenau und Bad Karlshafen aufgesucht. Im besonderen Fokus stehen dabei das Viadukt bei Liebenau, das Diemelufer bei Lamerden, Eberschütz und Helmarshausen sowie das Trendelburger Wehr. Bei einem weiteren Termin sollen ausgewählte Fotos bearbeitet und ggf. für eine Fotoshow zusammengestellt werden. Ein sicherer Umgang mit der eigenen Kamera ist wünschenswert und wird bei der Fotopraxis weiter vertieft.

202-10422 / Diethart Rindermann Trendelburg

Heubodengalerie, Altes Tor 36

Sa. 26.9. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 27.9. / 10:00 - 16:00 Uhr

Do. 22.10. / 18:00 - 21:00 Uhr

3 Termine / 64 €

Beratung durch die Kursleitung, Herrn Rindermann: 0177-8232022

Anmeldung bis: 17.9.

„Schönlinge - Auf der Suche nach der Schönheit der Verletzlichkeit“

Ausstellung 17.11.20 bis 15.01.21

Hinter diesem außergewöhnlichen Titel verbirgt sich ein ganz besonderes Projekt: 27 Frauen, die von kreisrundem Haarausfall betroffen sind, haben sich fotografisch porträtieren lassen. Sie möchten einen Beitrag leisten zur Aufklärung über diese Krankheit, an der alleine in Deutschland 1,4 Millionen Menschen erkrankt sind. Ein weiteres Anliegen ist es, das Nachdenken und das Gespräch darüber anzuregen, welche Schönheitsideale in unser aller Köpfe sind, denn die Ausstellung ist viel mehr als nur ein Projekt von Frauen ohne Haare. Es ist eine in Bildern erzählte Geschichte über den Mut zu sich selbst zu stehen.

Vortrag zur Ausstellung „Schönlinge“

Im Vortrag „Oben ohne schön“ beschäftigt sich die Organisatorin des Projekts, selbst seit 20 Jahren von kreisrundem Haarausfall betroffen, vertiefend mit der Thematik. Sie erzählt über den Umgang mit ihrer Glatze und den langen Weg bis zur Gründung von „Schönlinge“ gemeinsam mit der Fotografin Ingrid Hagenhenrich. In diesem Vortrag geht es im Kern um das Annehmen all dessen, was wir nicht ändern können und den Mut zur eigenen Krankheit zu stehen. Nach dem Vortrag gibt es eine persönliche Führung durch die Ausstellung und bei Interesse Tipps und Tricks zum Binden von Tüchern und Turbanen.

Der Vortrag ist offen für alle Interessierten - mit und ohne Haar.

Lisa Haalck
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 27.11. / 16:00 - 18:00 Uhr



„Portrait“ Fotografie

Workshop zur Ausstellung
„Schönlinge“

Das Wort „Portrait“ leitet sich von dem lateinischen „protrahere“ ab. Was nichts anderes bedeutet als „entdecken, offenbaren“ oder „hervorbringen“. Also ist die Portraitfotografie dann eine Kunst des Suchens, Entdeckens und Zeigens. In diesem Workshop beschäftigen wir uns weniger mit Blende, Zeit, Schärfe und Co., sondern wir suchen eher nach den Werkzeugen, die uns helfen, intensive „Menschenbilder“ zu erschaffen. Wir versuchen einen direkten und authentischen Weg zu finden, um etwas einzufangen, was keinen Zusatz mehr braucht, um seine Wirkung zu entfalten.

Wie schaffe ich es als Fotografin, dass die Menschen sich vor der Kamera gut fühlen? Wie finde ich einen Zugang zu dem Portraitierten? Was möchte ich zeigen? Was hervorbringen und was eher im Verborgenen halten?

In dem praktischen Teil des Workshops werden wir untereinander ausprobieren, die erforderliche „Nähe“ zu erschaffen.

Bitte die eigene Fotokamera mitbringen und bis zu 3 Portraitbilder, die man besonders mag und berührend findet. Ob eigene Werke oder von anderen Fotografinnen/KünstlerInnen, ist egal. Es muss sich auch nicht zwingend um Fotografien handeln, Gemäldeabbildungen sind ebenso willkommen.

Anschließende Bilderbesprechung nach Wunsch auch per Email möglich.

202-10448 / Ingrid Hagenhenrich
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Sa. 28.11. / 10:00 - 12:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 20.11.

„I'm not perfect“ Fototermin mit Ingrid Hagenhenrich

Workshop zur Ausstellung
„Schönlinge“

Ihr habt eine Besonderheit, die ihr viel lieber verstecken würdet und am liebsten komplett vergessen möchtet? Ihr seht es vielleicht als Makel, aber lasst es uns einmal anders betrachten: als Chance aus dem Unperfekten, Kraft und Stärke zu ziehen.

Eine kleine Fotobegegnung mit sich selbst; inkl. 2 Bilder, die später an die Fotografierten per Mail zugeschickt werden.

Bitte zu dem Fototermin 1 -2 Bilder von Lieblingsorten oder Lieblingsmenschen mitbringen. (maximal 10 Personen /pro Teilnehmer 15-20 min Zeitfenster)

202-10449 / Ingrid Hagenhenrich
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Sa. 28.11. / 13:30 - 15:30 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 20.11.



Photoshop Elements Grundkurs

Um nicht nur einen Einblick in die Technik von Photoshop Elements zu geben, wird neben einer kurzen Einführung in die wichtigsten Bedienelemente und etwas Farbtheorie vor allem die aktive Nutzung des Programms im Vordergrund stehen. Wie funktioniert Bildretusche? Wie kann ich etwas freistellen und wie kann ich Bilder lebendiger, schärfer oder mit einer anderen Farbe versehen? Antworten auf diese Fragen werden im Kurs gemeinsam erarbeitet und direkt am eigenen Bildmaterial umgesetzt.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit eigenem Bildmaterial mit. Gerne können Sie auch Ihren eigenen Laptop mitbringen.

202-10431 / Martin Graf
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 20.10. / 18:00 - 20:15 Uhr / 3 Termine / 33 €
Anmeldung bis: 9.10.

202-10430 / Martin Graf

Tagesseminar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 19.9. / 10:00 - 16:45 Uhr / 33 €
Anmeldung bis: 10.9.

Photoshop Elements Aufbaukurs

Wochenendseminar

Der Grundkurs ist absolviert oder Sie haben schon anderweitige Vorkenntnisse mit Photoshop Elements? Dann sind sie bei diesem Aufbaukurs genau richtig. Sie erfahren, wie man mit verschiedenen Ebenen arbeitet, was eine Maskierung ist und wie verschiedene Bilder miteinander kombiniert werden können. Lernen Sie, wie Sie aus verschiedenen Bildern eine Bildkomposition erstellen können. Nach der Einführung in den Umgang mit den notwendigen Werkzeugen haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Bilder neu zu „komponieren“.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit eigenem Bildmaterial mit. Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

202-10435 / Martin Graf
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 21.11. / 10:00 - 16:45 Uhr / 33 €
Anmeldung bis: 12.11.

Von der Idee zum perfekten Foto

Fotografie und Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Wochenendseminar

NEU

Wie erstellt man ein gutes Bild? Macht es einen Unterschied, ob ich eine Landschaft oder eine Person fotografiere und worauf muss ich achten? Wie stelle ich meine Kamera richtig ein und wie nutze ich das vorhandene Licht?

Diese Fragen werden im ersten Teil des Kommissinars beantwortet. Im zweiten Teil dreht sich alles um die Nachbearbeitung der erstellten Bilder. Um Ihnen nicht nur einen Einblick in die Technik von Photoshop Elements zu geben, soll neben einer kurzen Einführung in die wichtigsten Bedienelemente und etwas Farbtheorie vor allem die aktive Nutzung des Programms im Vordergrund stehen. Wie funktioniert Bildretusche? Wie kann ich etwas freistellen und wie kann ich Bilder lebendiger, schärfer oder mit einer anderen Farbe versehen? Antworten auf diese Fragen werden im Kurs gemeinsam erarbeitet und direkt am eigenen Bildmaterial umgesetzt, um so ein perfektes Foto zu bekommen.

Benötigt wird eine Kamera (Kompakt, Spiegelreflex oder Systemkamera, keine Handy-Kameras) und ein USB-Stick. Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

**202-10440 / Martin Graf
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 16.1. / 10:00 - 16:45 Uhr
Sa. 23.1. / 10:00 - 16:45 Uhr
2 Termine / 66 €
Anmeldung bis: 6.1.

Film im Schnittfeld zwischen Fotografie und Malerei

Sie experimentieren mit gemalten Filmen, die Sie in Stopmotion-Technik erstellen und drehen Realfilme, die wie Gemälde wirken. Dabei entstehen Bilder außerhalb der gewohnten Wahrnehmung. Die historischen Bezüge zwischen den Medien werden an Beispielen vermittelt sowie technische und gestalterische Möglichkeiten aufgezeigt.

Info zu Mal- und Zeichenmaterialien am 1. Kurstag. Eventuell eine eigene Kamera mitbringen, falls vorhanden.

Achtung Termine:

Fr. 18.9., 25.9., 2.10. jeweils 17-20 Uhr
Sa. 24.10., 31.10. jeweils 14:30-17:30 Uhr

**202-10446 / Ulf Staeger
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 18.9. / 17:00 - 20:00 Uhr / 5 Termine / 74 €

Schriften I Kalligrafie

Schönschrift, alte Schriften, Kalligrafie

Sie üben eine traditionelle Grundschrift, lernen je nach Interesse weitere Schriften wie Textura (Gotik), Unziale (Karolingische Minuskel) und gestalten auf dieser Basis verschiedene Anwendungen und freie Kalligrafien. Zur Auflockerung und Sensibilisierung machen wir zwischendurch kleine grafische „Fingerübungen“.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Zeichenblock/ Papier A4, A3, Breitfeder, Tinte, Federhalter oder Füllfederhalter mit Breitfeder (2 mm), Schreibunterlage (z.B. dicker Karton), Bleistifte

Am 1. Kurstag wird es eine ausführliche Materialbesprechung geben.

**202-10450 / Theo Butz
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 23.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €



Kalligrafie und Kalligramme

Wochenendseminar

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

**202-10455 / Inga Zieglmeier
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Sa. 14.11. / 11:00 - 17:00 Uhr
So. 15.11. / 10:00 - 13:30 Uhr
2 Termine / 51 €
Anmeldung bis: 2.11.
+ Material 5 Euro

Bildhauerei

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.

**202-10550 / Christine Ermer
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mo. 14.9. / 15:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 108 €
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

**202-10554 / Christine Ermer
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mo. 21.9. / 18:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 90 €
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

**202-10558 / Christine Ermer
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mi. 16.9. / 9:30 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 108 €
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

Wochenendseminare

**202-10562 / Christine Ermer
Hofgeismar**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Fr. 6.11. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 7.11. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 8.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 3 Termine / 89,50 €
Anmeldung bis: 26.10.
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

**202-10564 / Christine Ermer
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 8.1. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 9.1. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 10.1. / 10:00 - 17:00 Uhr / 3 Termine / 89,50 €
Anmeldung bis: 21.12.
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

**20210568 / Christine Ermer
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 22.1. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 23.1. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 24.1. / 10:00 - 17:00 Uhr / 3 Termine / 89,50 €
Anmeldung bis: 11.1.
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

Skulpturen aus Stein

Thüster Kalkstein dient als Ausgangsmaterial für die Skulpturen. Zwei unterschiedliche Arbeitsweisen sind möglich:

1. Während der Bearbeitung des Steines entwickelt sich eine Idee und der Stein erhält seine Form.
2. Anhand von Zeichnungen, Fotos oder kleinen Modellen wird die Form in den Stein übertragen. Der Bildhauerkurs erfordert weder Vorkenntnisse noch großen Kraftaufwand und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte robuste Kleidung und feste Schuhe mitbringen. Bei schönem Wetter kann draußen gearbeitet werden.

Treffpunkt: Atelier Wolfhager Str. 109, Pförtnerhaus Ecke Mombachstraße (Mobil: 01711508445).

Grundkurs

202-10580 / Ruth Lahrmann

Kassel

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)

Di. 15.9. / 18:00 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 81 €
+ Material, Werkzeug-/Raumnutzung ca. 30 Euro

Wochenendseminar

202-10582 / Ruth Lahrmann

Kassel

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)

Sa. 19.9. und So. 20.9. / 10:00 - 17:00 Uhr / 86 €
Anmeldung bis: 7.9.

+ Material, Werkzeug-/Raumnutzung ca. 30 Euro

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

202-10584 / Roland Strey

Ahnatal-Weimar

Atelier Roland Strey, Dörnbergstr. 26a

Sa. 24.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 35,50 €
Anmeldung bis: 18.10.

+ Material und Werkzeugnutzung ca. 15 Euro

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.

202-10590 / Kordula Klose

Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34

Fr. 30.10. und Sa. 31.10. / 12:00 - 19:00 Uhr / 77 €

Anmeldung bis: 25.10.

+ Material und Werkstattnutzung ca. 20 Euro

Handwerkliche Techniken

Skulptur mit allen Mitteln, Nanas, Skinnies und mehr

Wochenendseminar

Draht, Gips, Textil und mehr: Frei nach den farbenfrohen Skulpturen, den Nanas und Skinnies von Nicki de Saint Phalle werden Frauenfiguren, Porträts oder ganz freie, abstrakte Skulpturen entwickelt.

Um ein Gerüst aus dickem Draht wird Füllmaterial und Gips aufgetragen. Oder der Draht selbst wird mit Gipsbinden und anderem ummantelt und zur gewünschten Form ergänzt. Einfache Techniken und Materialien sowie die schnelle Verarbeitungsweise erlauben es, eine abstrakte oder figürliche Skulptur im Rahmen des Kurses fertigzustellen.

Farben schließen die Formgestaltung ab und definieren zusätzlich die Räumlichkeit.

Bitte mitbringen: Schürze und Arbeitskleidung

202-10592 / Kordula Klose

Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34

Fr. 9.10. und Sa. 10.10. / 12:00 - 19:00 Uhr / 77 €

Anmeldung bis: 4.10.

+ Material und Werkstattnutzung ca. 20 Euro

Keramik

Lieblingsschale

keramische Gefäße töpfern

Ton bietet wunderbare Gestaltungsmöglichkeiten. Sie erlernen den Umgang mit dem Material Ton, den grundlegenden manuellen Aufbautechniken, wie Gefäße aus Wülsten, Plattentechnik, Oberflächenbehandlungen und farbliche Verzierung mit Engoben.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten.

202-10600 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mi. 16.9. / 18:15 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 89 €
+ Material

202-10602 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mi. 16.9. / 16:00 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 89 €
+ Material

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.



Figuren modellieren mit Ton

Grund- und Aufbaukurs Töpfern

Wochenendseminar

Mit einfachen Übungen nähern wir uns dem Aufbau der menschlichen Figur und formen Körper. Nicht nur in exakter Realität, sondern auch in der Abstraktion. Ein Wochenende intensives Arbeiten mit Ton! Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten. (Kleingruppe max. 6-7 TN)

202-10604 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Fr. 13.11. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 14.11. / 10:00 - 15:00 Uhr

So. 15.11. / 10:00 - 14:00 Uhr

3 Termine / 70 €

Anmeldung bis: 30.10.

+ Materialumlage ca. 10€

Töpfern an der Drehscheibe

Anfänger erlernen hier das Drehen kleinerer Gefäße. Die Fortgeschrittenen können sich an größere Schalen, Schüsseln, Teller, Deckelgefäße und Vasen wagen. Auch das Anbringen und Gestalten von Henkeln an Becher, Tassen und Krügen kann erlernt werden. An den ersten drei Kurstagen steht das Drehen im Mittelpunkt. An den darauffolgenden Einzelterminen werden die Stücke zunächst abgedreht und dann glasiert.

202-10621 / Uschi Vortisch

Kassel

Freie Waldorfschule, Töpferwerkstatt,
Brabanter Str. 47

Fr. 13.11. / 18:30 - 21:00 Uhr

Sa. 14.11. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 15.11. / 10:00 - 15:00 Uhr

Di. 17.11. / 19:00 - 21:30 Uhr

Di. 1.12. / 18:00 - 21:30 Uhr

5 Termine / 89,50 €

Anmeldung bis: 3.11.

+ Material nach Gewicht: 3 Euro/Kilo

202-10622 / Uschi Vortisch

Kassel

Freie Waldorfschule, Töpferwerkstatt,
Brabanter Str. 47

Fr. 4.12. / 18:30 - 21:00 Uhr

Sa. 5.12. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 6.12. / 10:00 - 15:00 Uhr

Di. 8.12. / 19:00 - 21:30 Uhr

Di. 15.12. / 18:00 - 21:30 Uhr

5 Termine / 89,50 €

Anmeldung bis: 23.11.

+ Material nach Gewicht 3 Euro/Kilo

Porzellan Schmuck

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Porzellanfolie lässt sich auf viele Arten zu interessanten Objekten verarbeiten - nicht nur für Schmuck. Es können geometrische oder 3D-Formen entstehen. Die Folie kann gestanzt, geschnitten, geknickt oder gefaltet werden. Das besondere an dieser Porzellanfolie ist, dass sie schon im rohen Zustand glasiert und anschließend gleich gebrannt werden kann. Spaß an feinmotorischem Arbeiten ist Voraussetzung! Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten. (Kleingruppe max. 5-7 TN)

202-10630 / Susanne Meisl

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Sa. 31.10. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 1.11. / 10:00 - 15:00 Uhr

Sa. 28.11. / 10:00 - 12:00 Uhr

3 Termine / 79 €

Anmeldung bis: 19.10.

+ Material ca. 15-25 Euro

Porzellan und Licht

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Für die Adventszeit stellen wir freie, lichtdurchscheinende Porzellanobjekte her, die aufgehängt oder aufgestellt werden können. Die Kombination mit Naturmaterialien stellt einen reizvollen Kontrast her. Die Objekte bauen wir aus dünner Porzellanfolie, die gestanzt, geschnitten, geknickt oder gefaltet werden kann. Das besondere an dieser Porzellanfolie ist, dass sie schon im rohen Zustand glasiert und anschließend gleich gebrannt werden kann.

Spaß an feinmotorischem Arbeiten ist Voraussetzung! Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten. (Kleingruppe max. 5-7 TN)

202-10632 / Susanne Meisl

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Sa. 7.11. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 8.11. / 10:00 - 15:00 Uhr

Sa. 28.11. / 12:00 - 14:00 Uhr

3 Termine / 79 €

Anmeldung bis: 26.10.

+ Material ca. 15-25 Euro

Handwerkstechniken

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.

202-10650 / Anton Zahradnik

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Sa. 24.10. und So. 25.10. / 9:00 - 16:00 Uhr /

79 €

Anmeldung bis: 12.10.

+ Material ca. 30 Euro

202-10652 / Anton Zahradnik

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Sa. 5.12. und So. 6.12. / 9:00 - 16:00 Uhr / 79 €

Anmeldung bis: 23.11.

+ Material ca. 30 Euro



© Kristian Marx

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:

Tel. 0175 7925040

(Max. 6 Teilnehmer)

202-10660 / Kristian Marx

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 25.9. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 26.9. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 27.9. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 115 €

Anmeldung bis: 21.9.

+ Material 15 Euro

202-10661 / Kristian Marx

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 23.10. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 24.10. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 25.10. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 115 €

Anmeldung bis: 12.10.

+ Material 15 Euro

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 Drechsel-bank ein Holzgriff gedreht und das Messer eingepasst.

Grundkenntnisse im Schmieden (z.B. durch Teilnahme am Grundkurs) werden vorausgesetzt. Max. 4 Teilnehmer.

Für Rückfragen und Wegbeschreibung:

Tel. 0175 7925040

202-10662 / Kristian Marx

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 13.11. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 14.11. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 15.11. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 2.11.

+ Material 25 Euro

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 Totempfähe (Familienwappen) nach eigenen Vorstellungen drechseln, die dann aus einem Eisen 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 gedreht werden, die eine geschmiedete Halterung als Erdspieß erhalten.

Max. 4 Teilnehmer

Für Rückfragen und Wegbeschreibung:

Tel. 01757925040

202-10663 / Kristian Marx

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 15.1. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 16.1. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 17.1. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 4.1.

+ 25 € Materialkosten an die Kursleitung

Schrott-Kreativ: Thema Garten

Grundkurs Schweißen / Schmieden

Wochenendseminar

Skulpturen und Garten-Pflanzstäbe nach eigenen Vorstellungen herstellen. In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit der Flex umgeht, die Teile miteinander verschweißt oder im Schmiede-feuer verändert. Aus diversen Eisenresten, wie Blechstücken, Zahnrädern, Schraubenschlüs-seln, Stangen usw. können ganz individuelle Objekte gefertigt werden. Schrottteile sind in der Werkstatt vorhanden - können aber auch gerne mitgebracht werden.

(Gruppengröße: max. 4)

Für Rückfragen und Wegbeschreibung:

Tel. 0175 7925040

202-10664 / Kristian Marx

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 29.1. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 30.1. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 31.1. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 18.1.

+ Material 25 Euro



© Kristian Marx

Messer und Scheren schärfen!

Tagesseminar

Ziel des Kurses sind Grundlagen und Grundfä-higkeiten des Messer- und Scherenschärfens 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

202-10668 / Burkhard B. Wittig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Sa. 14.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 2.11.

+ Material ca. 10 Euro

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.

202-10670 / Gisela Völkel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Do. 22.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 49 €
Anmeldung bis: 12.10.
+ Material ca. 30 Euro

Thementag: Rosen aus Herbstblättern!

Ferienkurs

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.

202-10671 / Hind Salti

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 9.10. / 16:00 - 18:00 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 1.10.
+ Kosten für Material je nach Verbrauch

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:
Tel. 01757925040

202-10672 / Kristian Marx

Hann. Münden

Iserberg 3

Fr. 11.12. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 12.12. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 13.12. / 10:00 - 16:00 Uhr
3 Termine / 111 €
Anmeldung bis: 30.11.
+ 35 Euro Material- u. Werkzeugnutzungskosten direkt an den Kursleiter (evtl. mehr, je nach Verbrauch)

Gestalten mit farbigem Glas - GlasFusing

Ferienkurs

In diesem Kurs werden die grundlegenden Techniken der Glasbearbeitung und des GlasFusing vermittelt. Themen sind:

- Kompatibilität und Spannungen im Glas
- Möglichkeiten der Dekoration mit Glas-Kröseln, -Stringern, -Stäben, Confetti und -Farben
- Vorstellung von Einschmelzmetallen und Pigmenten
- Auswahl der Brennkurven
- Erstellen von Probearbeiten z.B. Schale, Anhänger oder Decoobjekten.

Individuelle Projekte können im Rahmen der offenen Werkstatt realisiert werden.

202-10674 / Sven Wienforth

Kassel

Hammertime Kassel, Franz-Ulrich-Str. 16
Di. 6.10. / 18:15 - 20:30 Uhr / 21,50 €
Anmeldung bis: 25.9.
+ Kosten für Material ca. 10 Euro

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 auseinandernimmt und neu einbindet. Es wird auch gezeigt, wie man lose Blätter, Manuskripte, Zeitschriften usw. aufbereitet und in Buchform bringt. Dabei wird nicht nur die Technik erläutert, sondern auch die Geschichte, Kultur und Ästhetik des Buches.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Workshop ist so angelegt, dass jede/r sowohl handwerklich als auch durch die Ausrüstung befähigt wird, später alleine weiterzuarbeiten. Bitte mitbringen: Zollstock, Bleistift, Schere, Teppichcutter, 2 Borsten-Leimpinsel (1cm und 2,5cm), ca. 150 Blatt DIN A4 Papier, Schraubenzieher oder Akkuschauber und (falls vorhanden) Falzbein und Schneideschiene.

weitere Informationen: www.thomas-weil-buchbinden.de

202-10680 / Thomas Weil

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Do. 15.10. / 18:00 - 21:00 Uhr
Fr. 16.10. / 15:00 - 20:30 Uhr
Sa. 17.10. / 9:30 - 18:30 Uhr
3 Termine / 100 €
Anmeldung bis: 2.10.
+ ca. 37 Euro Material- und Werkzeugkosten direkt an den Kursleiter



© Kristian Marx

Textiles Gestalten

Sag mal, spinnst du?!

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wochenendseminar

- Sie wollten schon immer mal wissen, wie aus der Rohwolle vom Schaf ein schönes, weiches Garn wird?
 - Wie man die Wolle mit Handkarden und Kardiergerät vorbereitet?
 - Wie das Spinnen mit dem Spinnrad funktioniert und was eigentlich Navajozwirmen ist?
- Spinnräder und Wolle stehen bereit und am Ende des Kurses kann die erste selbstgesponnene Wolle mitgenommen werden. Wer schon Übung beim Spinnen hat, kann sich Wolle für ein Strickprojekt spinnen... Mütze, Schal, Stulpen... Wir spinnen mit der Rohwolle vom Schaf und Alpaka. Wer schon ein eigenes Spinnrad besitzt, darf es gerne mitbringen!

202-10700 / Andrea Socarici

Wollwerkstatt Socarici, Dörnbergstraße 72, 34292 Ahnatal
Fr. 25.9. / 16:00 - 19:00 Uhr
Sa. 26.9. / 12:00 - 17:00 Uhr
2 Termine / 59 €
Anmeldung bis: 14.9.
+ Material ca. 15 Euro

202-10701 / Andrea Socarici

Wollwerkstatt Socarici, Dörnbergstraße 72, 34292 Ahnatal
Fr. 13.11. / 16:00 - 19:00 Uhr
Sa. 14.11. / 12:00 - 17:00 Uhr
2 Termine / 59 €
Anmeldung bis: 30.10.
+ Material ca. 15 Euro

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 Oliven-seife, zwei alte Handtücher, kleine Schüssel, Schere.

202-10702 / Michaela Triftshäuser

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

So. 1.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 38 €

Anmeldung bis: 19.10.

+ Material



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.

202-10710 / Christina Geyer

Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Di. 15.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 108 €

202-10712 / Christina Geyer

Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Mi. 16.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 108 €

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Sockenstricken für jedermann und jede Frau

mit und ohne Strick-Vorkenntnissen

Die geübte Sockenstrickerin (ca. 80 Paar pro Jahr) möchte auf Wunsch von interessierten Handarbeitern /-innen ihr Wissen über Socken bzw. Kaminsocken weitergeben. Gutsitzende Socken, immer nach dem gleichen, einfachen, gut und selbst verfeinerten Modell gestrickt. Bitte eigene Wolle und Nadeln mitbringen - die Kursleiterin berät gern: 05672-2716 oder 0151-27244445

202-10714 / Elna Wijnbelt-Krause
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12, Raum 2

Mo. 14.9. / 17:00 - 19:00 Uhr / 6 Termine / 49 €
vierzehntägig

Klöppeln - Alte Handwerkskunst beleben

Grundkurs

Nicht nur Spitzen für Decken klöppeln, sondern mit den erlernten Grundschlägen mal etwas anderes fertigen, wie z. B. Schmuck, Bilder, Windspiele, Tischbänder und noch vieles mehr. Auch das Arbeiten mit anderen Garnen (außer Leinen), z. B. aus Metall und Seide, macht das Klöppeln interessant.

202-10726 / Heidi Tkacz
Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15,

Werkraum

Mo. 19.10. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 56 €

Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-4418

Anmeldung bis: 12.10.

+ Material

202-10728 / Heidi Tkacz
Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15,
Werkraum

Mi. 21.10. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 56 €

Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418

Anmeldung bis: 12.10.

+ Material

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.

202-10730 / Dagmar Stöcker
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Do. 1.10. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung im Werkraum 2)

Sa. 24.10. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 25.10. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 76 €

Anmeldung bis: 1.10.

Patchwork-Origami

Wochenendseminar

Patchwork-Origami lässt erhabene kleine Kunstwerke entstehen, die zu Kissen, Anhängern oder auch als Blickfang in einem Quilt weiterverarbeitet werden können. Lassen Sie sich bei der Vorbesprechung inspirieren, welche Möglichkeiten es gibt. Für Anfänger, aber auch für geübte Konstrukteure - für jeden ist etwas dabei!

202-10732 / Dagmar Stöcker

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 19.11. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung
Werkraum 2)

Sa. 28.11. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 29.11. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 76 €

Anmeldung bis: 13.11.

Textile Manipulation

Patchworktechniken

Der Kurs gibt einen Einblick in unterschiedliche Techniken der Oberflächengestaltung von Stoffen, u.a. durch smoken, crashen, falten oder Biesen abnähen. Die so entstandenen Muster können je nach eigener Vorstellung auch in Kombination mit Omas alter Spitze, Monogrammen oder sonstigen Schätzen aus der Restekiste zu wertvollen Erinnerungsstücken verarbeitet werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Stoffe in unterschiedlichen Qualitäten, wie z.B. Baumwolle, Seide, Organza finden ihre Verwendung.

202-10734 / Britta Kohlhaase

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ),

Theodor-Heuss-Str. 15

Di. 3.11. / 8:45 - 10:45 Uhr / 5 Termine / 41 €

Anmeldung bis: 23.10.



© Britta Kohlhaase

Thementag: Handpuppen aus Pulloverärmeln!

Alte Pullover werden zu lustigen Handpuppen umgearbeitet. Upcycling auf kreative Art!
Bitte mitbringen: einen alten Pullover zum Zerschneiden und eine Schere. Falls vorhanden, auch noch Wollreste, Knöpfe und Nähzeug.

202-10740 / Hind Salti

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Fr. 18.9. / 15:00 - 18:00 Uhr / 10 €

Anmeldung bis: 16.9.

+ Material

Thementag: Textilschmuck

Aus bunten Stoffresten Ketten, Armbänder oder Rosetten als Broschen herstellen.

Bitte mitbringen falls vorhanden: Schere, Stoff- und Wollreste, Knöpfe und Nähzeug.

202-10741 / Hind Salti

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Fr. 23.10. / 15:00 - 18:00 Uhr / 10 €

Anmeldung bis: 12.10.

+ Kosten für Material je nach Verbrauch

Nähen

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. In diesem Kurs bekommen Sie Hilfestellungen bei Ihrer eigenen Idee. Neueinsteigende sind genauso willkommen wie Fortgeschrittene.

Der erste Tag dient der Einführung und Vorbesprechung des zu nähenden Projektes. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine, ein Verlängerungskabel und eine Steckerleiste mit.

202-10752 / Heide Schimmelpfeng

Calden-Ehrsten

Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33

Mi. 16.9. / 19:15 - 21:30 Uhr / 8 Termine / 77 €

Anmeldung bis: 7.9.

+ Material

202-10764 / Monika Ramus

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1

Mi. 16.9. / 19:00 - 21:15 Uhr / 6 Termine / 57 €

Anmeldung bis: 9.9.

+ Material



Zuschneiden und Nähen

Nähen unter Gleichgesinnten, deine ersten eigenen Projekte entwerfen und angehen, oder dich einfach verbessern und neue Kenntnisse gewinnen - das kannst du in diesem Nähkurs. Sowohl Neuinteressierte als auch Fortgeschrittene sind in besten Händen. Ob Kleidung für Erwachsene und Kinder, Accessoires oder 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 sowie Kniffe werden erklärt, die auch Neueinsteigende 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.

202-10754 / Monika Todtenbier

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Mo. 14.9. / 14:00 - 16:35 Uhr / 8 Termine /

81,50 €

Anmeldung bis: 7.9.

202-10762 / Monika Todtenbier

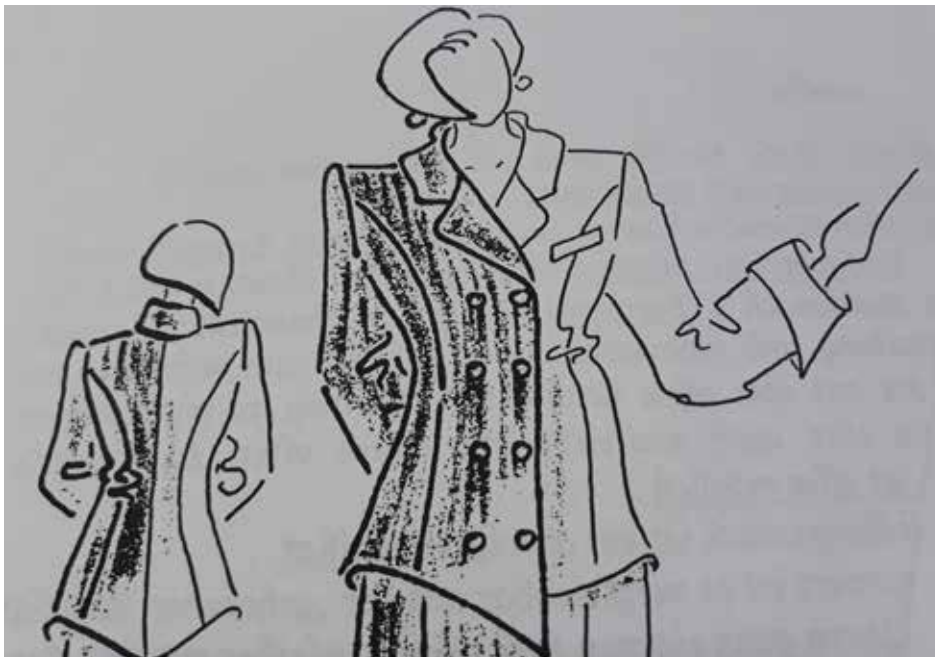
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Do. 17.9. / 17:00 - 19:35 Uhr / 8 Termine /

81,50 €

Anmeldung bis: 10.9.



© Caroline Otten

Zuschneiden und Nähen

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Neueinsteigende und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit das Nähen gelingt! Am ersten Termin findet eine Vorbesprechung statt, in der das individuelle Nähprojekt besprochen wird. Anschließend können Sie das gewünschte Material besorgen und beim zweiten Termin mit Ihrem Projekt beginnen. Bitte bringen Sie die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mit.

202-10758 / Dagmar Engelbrecht-Eggers

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12

Mi. 16.9. / 19:00 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 79 €
Anmeldung bis: 9.9.

Individuelle Mode nähen



Sie möchten Ihre eigene, individuelle Mode machen? Dann bekommen Sie professionelle Anleitung von Zuschnitt bis Fertigstellung Ihres Wunschmodells. Gerne helfe ich auch beim Abwandeln oder Anpassen des Modellschnitts. Auch das Nähen eines Probemodells aus Nessel bzw. preiswertem Stoff ist möglich. Wir machen zwischendrin eine oder mehrere individuelle Anproben, bei denen wir die Änderungen an Stoff und Papierschnitt vornehmen, sodass Sie den Schnitt später ohne Anprobe wiederverwenden können. Der Kurs ist sowohl für Neubeginnende als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bringen Sie bitte Ihre eigene Nähmaschine mit, sowie Verlängerungskabel und Steckerleiste sowie Stoff und Nähutensilien. Falls vorhanden, bringen Sie den Papierschnitt Ihres Wunschmodells mit.

202-10765 / Caroline Otten

Kassel

Bürgerhaus Jungfernkopf, Wegmannstr. 50

Mi. 21.10. / 17:30 - 21:00 Uhr / 6 Termine / 104 €
Anmeldung bis: 11.10.

202-10766 / Caroline Otten

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Sa. 24.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 5 Termine / 99 €
Anmeldung bis: 14.10.

202-10767 / Caroline Otten

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Sa. 16.1. / 10:00 - 14:00 Uhr / 5 Termine / 99 €
Anmeldung bis: 6.1.

202-10768 / Caroline Otten

Kassel

Bürgerhaus Jungfernkopf, Wegmannstr. 50

Mi. 13.1. / 17:30 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 87 €
Anmeldung bis: 4.1.

Lust am Nähen

Nähen in einer kleinen Gruppe

Sie haben Spaß am Nähen oder möchten gerne damit anfangen? In einer kleinen Gruppe inspirieren sich die Teilnehmenden gegenseitig und der Austausch fällt leicht. Sie bekommen neue Ideen und nähen worauf Sie Lust haben. Nähmaschinen können bei Bedarf bereitgestellt werden, ansonsten können Sie auch gerne die eigene Nähmaschine mitbringen. Bitte bringen Sie Material direkt zum ersten Termin mit.

202-10769 / Monika Ramus

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Mo. 21.9. / 19:00 - 21:15 Uhr / 5 Termine / 55 €
vierzehntägig
Anmeldung bis: 11.9.
+ Material

202-10770 / Monika Ramus

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Mo. 28.9. / 19:00 - 21:15 Uhr / 5 Termine / 55 €
vierzehntägig
Anmeldung bis: 17.9.
+ Material

202-10771 / Monika Ramus

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Mi. 11.11. / 19:00 - 21:15 Uhr / 4 Termine / 46 €
Anmeldung bis: 2.11.
+ Material

Nähen!

Mode für alle Größen

Grund- und Aufbaukurs

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. Schmitte (Modehefte) mitbringen.

202-10772 / Sabine Scharffenberg

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 16.9. / 17:30 - 19:30 Uhr / 11 Termine / 76 €
Info und Materialbesprechung am 1. Termin: 18-19 Uhr

Nähcoaching

Individuelle Begleitung Ihrer Nähvorhaben
Beratung - Schnitt - Zuschnitt - Nähtechniken
1,5 Std. - 30,00 €

Atelier Monika Ramus

Schneidermeisterin

34317 Habichtswald, Neckarweg 5

Termine nach Vereinbarung

E-Mail: monika.ramus@gmx.de

Nähwerkstatt für Erwachsene

Kleidung, Taschen, Spielsachen oder Accessoires

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. Neubeginnende 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.

202-10776 / Martina Petersen

Hofgeismar

Pünktchen und Stoff, Bahnhofstr. 27a

Do. 10.9. / 18:30 - 20:45 Uhr / 8 Termine / 77 €

Anmeldung bis: 2.9.

+ Leihgebühr 20 Euro

202-10777 / Martina Petersen

Hofgeismar

Pünktchen und Stoff, Bahnhofstr. 27a

Do. 26.11. / 18:30 - 20:45 Uhr / 8 Termine / 77 €

Anmeldung bis: 18.11.

+ Leihgebühr 20 Euro

Zuschneiden und Nähen am Wochenende

Wochenendseminar

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Neueinsteigende und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit das Nähen gelingt!

Am ersten Termin findet eine Vorbesprechung statt, in der das individuelle Nähprojekt besprochen wird. Anschließend können Sie das gewünschte Material besorgen und am Wochenende widmen wir uns dann dem eigenen Projekt! Bitte bringen Sie die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mit.

202-10780 / Dagmar Engelbrecht-

Eggers

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Fr. 18.9. / 19:30 - 20:30 Uhr

Sa. 26.9. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 27.9. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 69 €

Anmeldung bis: 17.9.

Lust am Nähen

Am Samstag in kleiner Gruppe

Tagesseminar

Sie haben Spaß am Nähen oder möchten gerne damit anfangen? In einer kleinen Gruppe inspirieren sich die Teilnehmenden gegenseitig und der Austausch fällt leicht. Sie bekommen neue Ideen und nähen worauf Sie Lust haben.

Nähmaschinen können bei Bedarf bereitgestellt werden, ansonsten können Sie auch gerne die eigene Nähmaschine mitbringen. Bitte bringen Sie Material direkt mit.

202-10781 / Monika Ramus

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Sa. 24.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 31 €

Anmeldung bis: 7.10.

+ 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. Schmitte (Modehefte) mitbringen.

202-10782 / Sabine Scharffenberg

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 21.10. / 19:30 - 20:30 Uhr (Info: Schnitt- und

Materialberatung)

Sa. 31.10. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 1.11. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 69 €

Anmeldung bis: 12.10.

202-10784 / Sabine Scharffenberg

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 18.11. / 19:30 - 20:30 Uhr (Info: Schnitt- und

Materialberatung)

Sa. 28.11. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 29.11. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 69 €

Anmeldung bis: 9.11.

202-10786 / Sabine Scharffenberg

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mo. 18.1. / 18:30 - 19:30 Uhr (Info: Schnitt- und

Materialberatung)

Sa. 23.1. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 24.1. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 69 €

Anmeldung bis: 11.1.

Nähe deine eigene Tasche

Abendtasche, Umhängetasche, Turnbeutel oder Clutch Bag

Wochenendseminar

Unter fachkundiger Anleitung wird eine Tasche nach eigenen Vorstellungen genäht. Schnittmuster und Bücher, auch selbstgefertigte Modelle, werden bei der Vorbesprechung gezeigt, damit die entsprechenden Stoffe und das Zubehör gekauft und vorhandene mitgebracht werden können. Gezeigt wird, wie man ein Schnittmuster für eine Tasche erstellt und wie man mit dem entsprechenden Zubehör die eigene Tasche gestaltet. Alle Modelle sind möglich!

Der erste Tag dient der Einführung und Vorbesprechung der zu nähenden Tasche. Zum nachfolgenden Termin bringen Sie bitte eine Nähmaschine und das entsprechende Material mit.

202-10795 / Monika Todtenbier

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Mo. 14.9. / 17:30 - 19:00 Uhr

Sa. 26.9. / 9:00 - 18:00 Uhr

2 Termine / 45 €

Vorbesprechung am 30.03. um 17:30 Uhr

Anmeldung bis: 9.9.

Geschenke nähen

Zu Weihnachten, zu Geburtstagen oder als Mitbringsel

Wochenendseminar

Auf den letzten Drücker noch schnell mit Liebe selbst gemachte Geschenke? Es werden kleine Gaben nach zur Verfügung gestellten Vorlagen oder auch nach eigenen Ideen genäht. Als Vorlagen zur Verfügung stehen kleine Schlüsselanhänger und Schlüsseltäschchen, Platzsets, kleine Stofftaschen, Kissenhüllen, Teddybären und Dekoanhänger. Sie sollten erste Erfahrungen im Nähen mit der Nähmaschine haben. Bringen Sie bitte Ihre eigene Nähmaschine mit, sowie Verlängerungskabel und Steckerleiste. Bitte bringen Sie außerdem mehrere bunte Stoffe (jeweils 0,5 - 1m), sowohl einfarbig als auch gemustert, mit.

202-10797 / Caroline Otten

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Sa. 5.12. / 10:00 - 14:00 Uhr

Sa. 12.12. / 10:00 - 14:00 Uhr

2 Termine / 39,50 €

Anmeldung bis: 26.11.

+ Material ca. 5 Euro

Persönliche und berufliche Kompetenz

Team:

Programmverantwortung:

Thomas Ewald, Achim Rache,
Anna Rein, Elfriede Schächl

Assistenz:

Brigitte Böhle, Regina Piller,
André Tentrop

Eigene Kompetenzen weiterzuentwickeln ist Herausforderung und Chance zugleich.

Wir laden Sie ein, Ihre Lebensgestaltung unter verschiedenen Aspekten in den Blick zu nehmen, in Seminaren zu Themen wie Authentizität, Kommunikation, Selbstsicherheit oder Work-Life-Balance. Im Bereich der beruflichen Kompetenzen bieten wir Ihnen Kurse zu Lern- und Arbeitstechniken, von Bürokommunikation und Selbstmanagement bis Visualisieren.

Informationsveranstaltungen zu Verbraucherthemen und Rechtsfragen geben Ihnen hilfreiche Hinweise für Ihren Alltag.

„Themen- und zielgruppenorientierte Fortbildungen“ richten sich an

- Berufstätige im Bereich der Kindertagespflege
- pädagogische Fachkräfte
- Menschen in spezifischen Lebenslagen
- Ehrenamtliche

Die Bildungsberatung des Hessencampus bietet allen, die sich beruflich verändern oder wieder-einsteigen möchten, eine vertrauliche, trägerübergreifende und kostenfreie Begleitung. Von Ihrer jeweiligen Situation ausgehend, informieren wir Sie im persönlichen Gespräch über relevante Weiterbildungsangebote in Nordhessen.

Bildungsurlaube

Aktiv im dritten Lebensalter

Bildungsurlaub

Die Krise der Arbeitsgesellschaft wirkt sich auch massiv auf den Übergang von der Arbeitswelt in den Ruhestand aus. Vorruhestand, Altersteilzeit, Heraufsetzung des Rentenalters sind nur einige der Stichworte in diesem Zusammenhang. Erwartungen und Sorgen, aber auch Lebensziele für die „Zeit danach“ sollen thematisiert werden und ebenso, welche Möglichkeiten es gibt, sich auf den Lebensabschnitt als Rentner bzw. als Rentnerin vorzubereiten. In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“. Der 1. und letzte Tag sind An-/Abreise.

202-11001 / Kezia Rosenkranz Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7
So. 8.11. - Sa. 14.11. / 5 Termine / 576 €
Anmeldung bis: 1.9.

Leistungen: Seminargebühr, Ü/EZ, VP

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Resilienz ist erlernbar

Authentizität, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als individuelle und gesellschaftliche Ressourcen

Bildungsurlaub

In der modernen Leistungsgesellschaft wird von uns verlangt, belastbar, flexibel, mobil und allzeit einsatzbereit zu sein und möglichst alle Erwartungen zu erfüllen, die an uns gestellt werden. Indem wir uns nach Kräften bemühen, diese vielfältigen Erwartungen zu erfüllen, gehen wir uns leicht selbst verloren. Wir verlieren den Bezug zu unserer Eigenart und zu unseren vitalen Bedürfnissen. Eine Folge davon ist, dass Burnout und Depression zu Volkskrankheiten geworden sind.

In diesem BU liegt daher der Schwerpunkt darauf, mittels Achtsamkeit und anderen Übungen zur Verfeinerung der Selbstwahrnehmung die Fähigkeit (wieder-) zu erlangen, für uns selbst zu sorgen, zu spüren und zu erfahren, was uns gut tut und gesund erhält. Erleben Sie, was sich verändert, wenn Sie beginnen, sich selbst Mitgefühl entgegenzubringen, anstatt sich ausschließlich von Ihren inneren Kritikern und Richtern bestimmen zu lassen.

Diese Fähigkeiten ermöglichen es, die eigenen Kräfte gezielt und wohldosiert einzusetzen, ohne auszubrennen. Kreatives Potential kann freigesetzt werden und die Lebenszufriedenheit steigen. Ein theoretischer Input zur Geschichte der Selbstausbeutung, zur Entstehung von Selbstentfremdung sowie zur Stressphysiologie und -prophylaxe runden das Seminar ab.

202-11002 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.12
Mo. 12.10. - Fr. 16.10. / 5 Termine / 162 €
Anmeldung bis: 28.8.

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.

Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: achim-rache@landkreiskassel.de, 0561-1003-1685.

202-11005 / Alfons Claes; Birgitt R. Repke, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.12
Mo. 4.1. - Fr. 8.1. / 5 Termine / 256 €
Anmeldung bis: 15.11.

Vorträge

„Coaching“ was ist das eigentlich?

Vortrag

Was macht gutes Coaching aus, wie trenne ich bei den vielen Angeboten die „Spreu vom Weizen“ und wie finde ich die „Stecknadel im Heuhaufen“, das für mich passende Angebot? Angesprochen sind Coaching-Interessierte, die Coaching für ihren privaten oder beruflichen Kontext nutzen wollen.

Dr. Thomas Hoffmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 1.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

→ **Siehe auch Kurs-Nr. 202-11100, Seite 64**

Leben mit Hochsensibilität

Warum manche mehr empfinden und was das für sie und andere bedeutet.

Vortrag

Mit dem Stichwort Hochsensibilität werden Eigenschaften von Menschen beschrieben, die mehr innere und äußere Reize wahrnehmen als andere und diese intensiver verarbeiten. Was ist Hochsensibilität und wie wirkt sie sich aus? Zudem wird der Frage nachgegangen, wie sich diese Gabe am besten zur Geltung bringen lässt und was andererseits dazu führen kann, dass sie als Last erlebt wird.

Matthias Gaenger, Coach

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 2.11. / 19:00 - 21:15 Uhr / 5 €

→ **„Hochsensibilität erkennen und damit leben“
siehe auch Kurs 202-11070, Seite 63**

Die Ebenen des Glücks

Vortrag

Ein Blick auf das Glück aus Sicht der Positiven Psychotherapie. Der Vortrag beschäftigt sich mit dem Wesen des Glücks, beleuchtet verschiedene Facetten des Glücks aus psychologischer, spiritueller und wissenschaftlicher Sicht.

Vera Mennemeier, Heilpraktikerin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 19.1. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €



Lebensgestaltung

Ängste, Phobien

Entstehung und Kurzzeit-Auflösungstechniken

Tagesseminar

Nahezu jeder Mensch trägt Ängste in sich. Die Auswirkungen vieler Ängste sind sinnvoll bzw. harmlos. Relevanter oder gar zu einem Problem werden Ängste - oder in gesteigerter Form „Phobien“ - dann, wenn Betroffene Vermeidungsstrategien einschlagen oder durch Ängste in ihrem Alltag Einschränkungen erleiden. Dies beeinträchtigt Lebensqualität und -freude. Der Vortrag erklärt auf verständliche Weise, wie Ängste und Phobien entstehen und wie sie wirken. Dies erhöht die Selbstbewusstheit und kann ersten Abstand schaffen. Auf dieser Basis werden Techniken der Kurzzeit-Auflösung vorgestellt, so dass Betroffene Auswege aus der Angst erkennen können.

202-11020 / Jörn Henning Pistorius

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Fr. 20.11. / 17:30 - 20:30 Uhr / 19,50 €
Anmeldung bis: 6.11.

Selbstbehauptung

Grenzen wahrnehmen - Grenzen setzen

Wochenendseminar

Vielen Menschen wurde in ihrer Kindheit nicht erlaubt, eigene Grenzen zu setzen. Oft sitzt dieses Verbot so tief, dass sie auch als Erwachsene ihre Grenzen nur schwer bzw. nicht wahrnehmen oder sie nicht bewusst wahrnehmen können. Oder sie bemerken sie erst durch eine massive Grenzüberschreitung. Es geht daher um das Wahrnehmen und Setzen unserer individuellen Grenzen,

dies zu üben und zu verfeinern. Wenn wir unsere Grenzen spüren, können wir sie auch setzen und klar und deutlich Nein sagen. Und wenn wir Nein sagen könn(t)en, hat auch unser Ja Wert und Bedeutung. Erst unsere Grenzen befähigen uns, in wirklichen Kontakt zu gehen, denn Kontakt entsteht, wo Grenzen sich berühren. Grundlagen der gemeinsamen Arbeit sind Wahrnehmungs- und Körperübungen, Achtsamkeit und reflektierende Gespräche. Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

202-11022 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 31.10. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 1.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 66 €
Anmeldung bis: 16.10.

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 sowie auch unangenehme Dinge anzusprechen und zu klären.

202-11025 / Jörg Ritter, Kommunikationstrainer/Systemischer Coach

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Sa. 14.11. / 10:00 - 17:00 Uhr
So. 15.11. / 10:00 - 15:00 Uhr / 60 €
Anmeldung bis: 30.10.

Persönliche und berufliche Kompetenz

Die Echtheit meiner Persönlichkeit

Persönlichkeitstypen und typgerechte Kommunikation

Wochenendseminar

Anhand der Persönlichkeitstypologie Master Typo 3®, können Sie einen vertieften Einblick in Ihre eigene Persönlichkeitsstruktur erhalten und erkennen, welche Persönlichkeitstypen sie in sich vereinen. Vertiefend erhalten sie Anhaltspunkte, ob ihre Persönlichkeit authentisch wirkt und wo eventuell Brüche in Ihrer persönlichen Wirkung existieren. Hierbei wird insbesondere auch der Frage nach der Authentizität - dem Einklang von Denken, Handeln und Fremdwahrnehmung - nachgegangen. Über den Weg der klareren Selbstwahrnehmung und größeren Verhaltensflexibilität gegenüber anderen Persönlichkeitstypen können Sie Ihre zwischenmenschliche Kommunikation im privaten wie auch beruflichen Kontext stärken und verbessern.

Da die Persönlichkeitstypologie Master Typo 3® auf einem online-basierten Fragebogen beruht, ist Voraussetzung für die Kursteilnahme, dass Sie vor Seminarbeginn einen online-Fragebogen ausfüllen, der Grundlage für das Seminar ist. Daher erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung eine Mail, in der Sie Ihre private Mailadresse dem Dozenten zur Verfügung stellen, damit er Ihnen den Online-Fragebogen zusenden kann. Das Entgelt für dieses Seminar enthält daher auch die Kosten für den Fragebogen sowie bereitgestellte Veranstaltungsunterlagen in Höhe von 32,50 €

202-11030 / Jörn Henning Pistorius

Kassel

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

Fr. 4.12. / 17:00 - 21:00 Uhr

Sa. 5.12. / 9:00 - 13:00 Uhr / 76,50 €

Anmeldung bis: 13.11.

Geistig fit bleiben

Möglichst früh sollten wir etwas für unsere geistige Fitness tun. Denn auch unser Gehirn funktioniert ähnlich wie ein Muskel. Wird dieser nicht gefördert und gefordert, wird er träge und baut genauso ab, wie unser ganzer Bewegungsapparat. Doch das muss nicht sein! Dieses Gedächtnistraining bietet ein vielseitiges und unterhaltsames Training für alle Bereiche des Gehirns. Wir trainieren gemeinsam, in geselliger Atmosphäre mit wirkungsvollen Übungen das Gedächtnis. Abwechslungsreich gestaltet kann dieses Training Freude sowie Lust am Denken und Lernen wecken. Alle Interessierten ab 60 plus sind herzlich willkommen!

202-11035 / Tanja Hasper

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Do. 1.10. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 81 €

Mentaltraining

Ziele erreichen mit der Kraft der Gedanken

Tagesseminar

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.

202-11040 / Andreas Eckert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

So. 25.10. / 10:00 - 16:30 Uhr / 33 €

Anmeldung bis: 16.10.

Der Plan vom Glück

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 unseren Träumen und Visionen nähern und Möglichkeiten ausloten und gemeinsam Ideen entwickeln, diese zu realisieren. Dabei kommen u.a. diese Methoden zum Einsatz: Impulsvorträge (Lebensgeschichten/Beispiele), Übung zum Kennenlernen (Paarinterview), Einzelarbeit (Meine Träume und Visionen) und Gruppenarbeit (Jeder Weg beginnt mit dem 1. Schritt).

202-11045 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe

Kassel

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

Sa. 24.10. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 25.10. / 11:00 - 16:00 Uhr / 72 €

Anmeldung bis: 9.10.

„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 funktionierende 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.

202-11060 / Dr. Torsten Reters

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Sa. 24.10. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €

Anmeldung bis: 9.10.

Single trifft Single

Über humorvolle Lebenskunst, zwischenmenschliche Kontaktstrategien und glückende Beziehungen

Tagesseminar

Ganz gleich, wie alt Sie sind, dieses Seminar bietet Singles die Chance, auf amüsante Weise neue Menschen kennenzulernen, 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.

202-11065 / Dr. Torsten Reters

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

So. 25.10. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €

Anmeldung bis: 9.10.

Anmeldeschluss verpasst?

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

Persönliche und berufliche Kompetenz

„Hetz mich nicht!“

online

Wie man eine „Oase der Zufriedenheit“ in der „Wüste des Alltags“ findet

Online-Vortrag

Was hilft, unsere Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen und den täglichen Anforderungen von Arbeit, Familie und Leben gelassener zu begegnen, zeigt der Soziologe und Buchautor Torsten Reters auf humorvolle Weise. Es sind unsere eigenen Lebensmuster, die ins Glück oder ins Unglück führen! Soll das Leben gelingen, dürfen wir dem Geld und der Haben-Mentalität nicht auf den Leim gehen! Um den „Tretmühlen“ und der Zeitnot des Alltags zu entgehen, müssen wir vielmehr dem Müßiggang, der Spiritualität und den kreativen Lösungen Raum schaffen. Die Veranstaltung zeigt - u.a. auf den Spuren von Fromm, Watzlawick, Hogkinson, Marx und Budha - welche Wege zu einem schöneren Leben führen können und was diese mit dem gemütlichen Brodeln eines Kaffeehauses zu tun haben. Der Vortrag findet über das Konferenz-Tool der vhs.cloud statt. Weiter Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Technische Voraussetzungen sind ein internetfähiges Endgerät mit Kopfhörern oder Lautsprechern. Kamera und Mikrofon sind nur für die aktive Teilnahme an der Diskussion notwendig. Fragen können aber auch über den schriftlichen Chat gestellt werden.

202-11068 / Dr. Torsten Reters
Online

Mo. 26.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 16.10.

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.

202-11070 / Matthias Gaenger, Coach
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Sa. 5.12. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 6.12. / 10:00 - 14:00 Uhr / 55 €
Anmeldung bis: 13.11.



Hochsensibilität erkennen und damit leben

Grundlagen

online

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 Seminar 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. Der Kurs findet über das Konferenz-Tool der vhs.cloud statt. Weiter Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Technische Voraussetzungen sind ein internetfähiges Endgerät mit Kopfhörern oder Lautsprechern. Kamera und Mikrofon sind für die aktive Teilnahme notwendig. Fragen können auch über den schriftlichen Chat gestellt werden.

202-11075 / Matthias Gaenger, Coach
Online

Mi. 21.10., 28.10., 11.11., 18.11., 25.11. und
2.12. / 18:30 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 43,50 €
Anmeldung bis: 2.10.

→ „Leben mit Hochsensibilität“
Siehe auch Vortrag, Seite 61

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.

202-11080 / Beate Patzig, MBSR-Lehrerin
Kassel

Begegnungsstätte Eldorado, Raiffeisenstr. 7
(Rückseite/Hof Hucke)
Mi. 28.10. / 18:30 - 21:00 Uhr / 8 Termine
sowie ein Tagesseminar, Sa. 5.12. /
10:00 - 17:00 Uhr / Hermann-Schafft-Haus,
Raum H.22 / 97,50 €
Anmeldung bis: 9.10.
+ Raumnutzung 25 Euro
+ Arbeitsmappe und 4 Begleit-CD's 50 Euro

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

202-11085 / Barbara Köhler
Kassel

Praxis Breuer-Knuf, Mergellstr. 40
Fr. 11.12. / 19:00 - 21:00 Uhr
Sa. 12.12. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 13.12. / 10:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 75 €
Anmeldung bis: 27.11.
+ 23 Euro Raumnutzung an Kursleitung

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. Hierbei ist es wichtig 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 zum Einsatz: Impulsvorträge, Übung zum Kennenlernen (Paarinterview), Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen zur Resilienz-Steigerung, Abschlussfeedback.

202-11090 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe Kassel

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

Sa. 7.11. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 8.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 72 €

Anmeldung bis: 23.10.

202-11092 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe

Der Kurs findet über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Der entsprechende Zugangs-Link wird mit Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt. Was Sie benötigen: Ein ruhiger Platz ein/en Computer/Laptop/Handy, ein (meist im Gerät integriertes) Mikro und eine (vielleicht auch im Gerät integrierte) web-Kamera. Wenn Sie technische Unsicherheiten oder Schwierigkeiten haben, können Sie die Kursleiterin auch gern vorher anrufen, um diese zu lösen. Das Programm installiert sich selbst. Nur für die Handy-Nutzung benötigen Sie eine App.

Online

Fr. 27.11. / 16:00 - 19:00 Uhr

Sa. 28.11. / 10:00 - 13:00 Uhr

So. 29.11. / 11:00 - 14:00 Uhr / 54 €

Anmeldung bis: 13.11.

online

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.



Mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® Veränderungen erfolgreich gestalten

Wochenendseminar

Lernen Sie das Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM) kennen! Es ist eine Methode des Selbstmanagements, mit der Sie Veränderungen im beruflichen oder privaten Leben erfolgreich realisieren können.

Wenn Sie ein Ziel erreichen oder etwas an ihrem Verhalten ändern wollen, kann das ZRM® Ihnen einen Weg zeigen, Ihre Vorsätze bleibend umzusetzen. Sie können lernen, mit unbewussten Widerständen umzugehen und neue, innere Haltungen zu entwickeln. Das unterstützt, die angestrebten Veränderungen souverän und mit Freude dauerhaft umzusetzen.

Die Arbeit mit ZRM® ist effektiv und spannend. Sie beruht auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und kann direkt in Ihren Alltag integriert werden. Sie lernen die Methode kennen und üben mit einem konkreten eigenen Anliegen. Das ZRM® wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich entwickelt und wird seit 20 Jahren in der Praxis erfolgreich erprobt und wissenschaftlich begleitet (siehe auch www.zrm.ch). Info zum Dozenten: www.balm4thesoul.de

202-11095 / Volker Sütterlin, Dipl.-Ing., Heilpraktiker Psychotherapie Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Fr. 30.10. / 18:00 - 20:30 Uhr

Sa. 31.10. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 1.11. / 10:00 - 15:00 Uhr / 72,50 €

Anmeldung bis: 16.10.

Wirksame Tools und Methoden im Coaching

Wochenendseminar

Es gibt unzählige Coachingkonzepte und -tools und noch mehr Versprechungen, Ziele, Erfolge und Lösungen zu erreichen. Dabei gerät oft die Frage, warum und wie Coaching überhaupt Wirkungen erzielen kann, aus dem Blick. In der Veranstaltung sollen einige der wichtigsten Wirkfaktoren von Coaching zugrunde gelegt sowie dazu passende Methoden und Tools vorgestellt und an von den Teilnehmenden eingebrachten Beispielen und Anliegen demonstriert werden. Angesprochen sind Coaching-Interessierte, (potenzielle) Coaching-Kunden sowie Personalverantwortliche aus kleinen Firmen.

202-11100 / Dr. Thomas Hoffmann Kassel

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

Fr. 30.10. / 19:00 - 20:30 Uhr

Sa. 31.10. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 1.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 57,50 €

Anmeldung bis: 16.10.

→ „Coaching“ was ist das eigentlich?
Siehe auch Vortrag, Seite 61

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.

202-11335 / Axel Schulz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 1.12. / 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 1.12. 2020, 20:00 - 21:30 Uhr, vhs Raum 304
Stress und schwierige Situationen im Beruf erfordern Mut, Flexibilität, Authentizität und unser volles Potential. Oft fehlt es an Klarheit und Humor, wenn wir in solchen Situationen feststecken. Man steht sich selbst im Weg. Eine gute Wahrnehmungsfähigkeit und Intuition scheinen ganz oder teilweise verschüttet zu sein. Man ist von seinem kreativen Potential abgeschnitten. Praktische Übungen in der Coaching-Gruppe und kollegial ablaufende Begleitung und Unterstützung mit Methoden des „Inneren Teams“, des „Reflecting-Teams“ und der „Kollegialen-Körperorientierten-Coachingkonferenz KKC“ bieten Gelegenheit, die eigenen Themen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und damit neue Lösungswege zu (emp-)finden.

202-11336 / Axel Schulz

Kursort wird bei Anmeldung bekannt gegeben.
Di. 19.1., 20.1., 2.2., 9.2. / 20:00 - 22:15 Uhr / 4 Termine / 90 €
Anmeldung bis: 9.1.
+ Raummiete 12 Euro, im Kurs zu zahlen

Belastungen aus zwischenmenschlichen Beziehungen

Systemisches Coaching als Analyse- und Lösungswerkzeug

Wochenendseminar

Jeder Mensch erlebt vielseitige Beziehungsgeflechte: zu seiner Familie, zu Freunden und Arbeitskollegen, zu seinem Arbeitgeber, etc. Im Rahmen dieser Beziehungen ist er Teil unterschiedlicher Systeme. Die bekanntesten sind „Familie“ und „Unternehmen“. Weniger bekannt, aber nicht weniger wichtig, ist z.B. das „Innere Team“. In diesen Systembeziehungen können, bewusst oder unbewusst, Störungen und Spannungen existieren, z.B. Kindheitstraumata, die das innere Team im Ungleichgewicht halten oder sich als unaufgelöste Konflikte und Blockaden zeigen. Als Folge werden persönliche Energien fehlgeleitet und bleiben ungenutzt. Die persönliche Leistungsfähigkeit sinkt; das Empfinden von Glück und Freude wird reduziert oder blockiert. Das systemische Coaching, dessen Grundlagen im Rahmen des Seminars vorgestellt werden, hilft, die oftmals unbekannt systemischen Störungsursachen zu ermitteln und (Auf-)Lösungsszenarien zu entwickeln. Die einzelnen Techniken und deren Wirkungsweise werden anhand von ausgewählten Themenbeispielen aus dem Kreis der Teilnehmenden verdeutlicht.

202-11105 / Jörn Henning Pistorius Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Fr. 23.10. / 18:00 - 21:30 Uhr
Sa. 24.10. / 9:30 - 16:00 Uhr / 55 €
Anmeldung bis: 2.10.

Farb- und Typberatung

Typgerechtes Hairstyling

Tagesseminar

Was Sie schon immer über Haare wissen wollten, hier haben Sie die Möglichkeit, alles zu erfahren! Lernen Sie in diesem Workshop in der Theorie wie auch in der Praxis, wie Sie das Beste aus Ihren Haaren rausholen können. Auch Tipps und Tricks für „schnelle“ Frisuren werden Ihnen mit auf den Weg gegeben. Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, ein Glätteisen, ein Lockenstab, eine normale Haarbürste, eine Rundbürste, Haargummis und Spangen mit. Ebenfalls bitte einen Handspiegel mitbringen.

202-11152 / Nicole Berg

Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 12.9. / 10:00 - 13:00 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 4.9.

202-11154 / Nicole Berg Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Sa. 17.10. / 10:00 - 13:00 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 7.10.

202-11156 / Nicole Berg Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 14.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 4.11.

Hairstyling und Make-Up für jede Frau

Tagesseminar

Sie haben wenig Zeit für Styling oder stehen nicht gerne lange vor dem Spiegel, möchten aber trotzdem frisch und gestylt aussehen? Damit Sie das Beste aus Ihrem Typ rausholen, erfahren Sie hier, wie Sie mit wenigen Arbeitsschritten und kleinen Kniffen im Bereich Make-Up und Haare ein gelungenes „Quick Styling“ hinbekommen. Unter fachkundiger Anleitung können Sie das dann auch selbst ausprobieren, um den Ablauf für sich zu festigen und um ihn zu Hause schnell und gekonnt umsetzen zu können. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Make-Up, Make-Up-Pinsel und Schminkpinsel, einen kleinen Spiegel sowie Schreibzeug mit.

202-11160 / Nicole Berg Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 26.9. / 10:00 - 14:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 18.9.

202-11162 / Nicole Berg Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Sa. 31.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 21.10.

202-11164 / Nicole Berg Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 21.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 11.11.

202-11166 / Nicole Berg Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Sa. 5.12. / 10:00 - 14:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 25.11.





Schminkworkshop: Das perfekte Make-Up

Tagesseminar

Schritt für Schritt legen Sie selbst Grundierung, Lidschatten und Lippenstift perfekt auf. Das Staunen ist immer groß darüber, welche positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann. Diese lernen Sie von einer professionellen Visagistin.

An diesem Wochenende erstellen Sie selbst ein Tages- und ein Abend-Make-Up. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads und Make-up-Entferner sowie einen Spiegel zum Aufstellen mit!

202-11168 / Svenja Stephan Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 14.11. / 9:30 - 15:30 Uhr / 35,50 €
Anmeldung bis: 4.11.
+ Material 10 Euro

Gut gekleidet im Berufsleben

Farb- und Stilberatung in kleiner Gruppe

Tagesseminar

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 Kundschaft und dem Kollegium 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“.

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.

202-11170 / Suhela Gunkel Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Sa. 24.10. / 11:00 - 15:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 15.10.
+ Farbpass auf Wunsch 35 Euro

Farb- und Typberatung für jede Fraue

Tagesseminar

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! Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt und bietet eine individuelle Beratung.

Es werden 1-2 Demo-Make-Ups erstellt, hierfür werden vor Ort 5 Euro pro Make-Up berechnet. Auf Wunsch kann ein Farbpass für 23 Euro erworben werden. Bitte kommen Sie ohne aufgelegtes Make-Up.

202-11182 / Svenja Stephan Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103
Sa. 26.9. / 9:30 - 15:30 Uhr / 35,50 €
Anmeldung bis: 16.9.
+ Material 10 Euro

Farb- und Stilberatung

Tagesseminar für Frauen

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“.

202-11184 / Monika Wendrich Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Sa. 24.10. / 10:00 - 18:00 Uhr / 61 €
Anmeldung bis: 14.10.
+ Farbpass auf Wunsch 50 Euro

Kommunikation I Professionalität

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.

202-11220 / Elfriede Schächl Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Mi. 23.9. / 9:00 - 16:00 Uhr
Mi. 14.10. / 9:00 - 16:00 Uhr
2 Termine / gebührenfrei
Anmeldung bis: 9.9.

202-11222 / Margarete Maria Kuhn- Porwoll Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 19.1. / 9:00 - 16:00 Uhr
Di. 2.2. / 9:00 - 16:00 Uhr
2 Termine / gebührenfrei
Anmeldung bis: 5.1.

Auf Anfrage kann dieses Seminar auch zu anderen Terminen in kleinen Gruppen zusätzlich geplant werden.

Persönliche und berufliche Kompetenz

HESSENCAMPUS- Bildungsberatung

Gesamtkoordination

Elfriede Schäth

Wolffhagen, vhs-Geschäftsstelle

Terminvereinbarung:

e.schaeth@bildungsberatung-region-kassel.de

Tel. 0561-1003-3202

Bildungsberatung online

Die online Bildungsberatung findet auf einem sicheren Server als Zweier-Videokonferenz statt. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, ein Notebook mit einem Internetbrowser (Chrome, Firefox, Edge oder Safari), Mikrofon und Lautsprecher bzw. ein Mobiltelefon oder Tablet. Senden Sie eine Email an info@bildungsberatung-region-kassel.de, wir vereinbaren dann einen Termin mit Ihnen.

Barbara Ebke

Kassel

Stadtteilbüro Waldau, Görlitzer Str. 39j

freitags, 09:00 - 12:00 Uhr

Terminvereinbarung:

b.ebke@bildungsberatung-region-kassel.de

Ramona Beykirch

Kassel, Volkshochschule

Termine nach Vereinbarung:

r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de

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

Omar Dergui

Kassel, Volkshochschule

Terminvereinbarung:

o.dergui@bildungsberatung-region-kassel.de

Ramona Beykirch

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Termine nach Vereinbarung:

r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de

Peter Brockmann

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12, Raum 2

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

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

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!

Interkulturelle Kommunikation und 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 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 13.10.2020 erwünscht.

Für weitere Informationen melden Sie sich bei anna-rein@landkreiskassel.de, Tel. 0561-1003-1692 oder elfriede-schaeth@landkreiskassel.de, Tel. 0561-1003-3193

Gerne konzipieren und terminieren wir zu diesem Thema auf Anfrage auch spezifische Schulungen für Ihren Bedarf.

202-11270 / Elfriede Schäth; Anna Rein Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 27.10. / 14:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei



Infos: Telefon 0561 - 10 03 32 02
www.bildungsberatung-region-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.

202-11272 / Anna Rein; Elfriede Schächl Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 23.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 10.11.

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

202-11275 / Andrea May Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Fr. 25.9. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 26.9. / 10:00 - 17:00 Uhr
2 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 15.9.

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

NEU

Sicher, lebendig und überzeugend in der freien Rede

In diesem lernpsychologisch aufgebauten Praxis-Seminar lernen Sie, Ihr Auftreten und Ihren Ausdruck sicherer und lebendiger zu gestalten und das eigene Redeanliegen überzeugend zu vermitteln.

Inhalte:

- Selbsterfahrung in der freien Rede
- Körpersprache, Gestik, Mimik
- Umgang mit Lampenfieber
- Atemtechnik, mentales Training und Entspannung
- Grundlagen der Stimmführung und Sprechtechnik
- Logischer und psychologischer Aufbau einer Rede

Sie erhalten viele Rückmeldungen zur Frage: „Wie wirke ich auf andere?“

202-11276 / Uwe Schröder Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 21.10. / 9:00 - 16:00 Uhr
Do. 22.10. / 9:00 - 16:00 Uhr
2 Termine / 80 €
Anmeldung bis: 6.10.

Konstruktiv kommunizieren auch in schwierigen Gesprächen

NEU

Wir kommunizieren lebenslang und können es natürlich auch irgendwie. Wäre es nicht toll, wenn wir in schwierigen Situationen nicht „irgendwie“ sondern genau richtig reagieren würden?

Richtig für die Situation, richtig für unser Anliegen und unsere Befindlichkeiten und angemessen auch für unsere Gesprächspartner.

Das scheinbar Selbstverständlichste, unsere Kommunikation, hat einen großen Einfluss darauf, wie wir unser Leben führen - privat wie beruflich. Wie wir mit Kunden, Vorgesetzten und Kollegen kommunizieren, entscheidet zu einem großen Teil darüber, wie erfolgreich wir sind. Es werden Grundlagen der Kommunikation und Grundtechniken der Gesprächsführung vermittelt. Im Mittelpunkt dieses Seminars ist das praktische Training an Hand von Fallbeispielen, Übungen und eventuellen eigenen Gesprächssituationen.

Sie sind eingeladen Antworten auf die Fragen: „Was macht ein Gespräch für mich schwierig?“ wie auch „Wie kann ich Gespräche leichter und konstruktiver gestalten?“ zu finden.

202-11277 / Uwe Schröder Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 18.11. / 9:00 - 16:00 Uhr
Do. 19.11. / 9:00 - 16:00 Uhr
2 Termine / 80 €
Anmeldung bis: 10.11.

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

202-11278 / Andrea May Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Fr. 27.11. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 28.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 2 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 17.11.

Aktiver Umgang mit Gefühlen im beruflichen und privaten Kontext

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. Auch im privaten Kontext existieren zahlreiche Beziehungen. 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.

202-11279 / Jörn Henning Pistorius Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 16.1. / 9:00 - 16:30 Uhr
So. 17.1. / 9:00 - 15:30 Uhr / 2 Termine / 80 €
Anmeldung bis: 5.1.

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 „wechseln können“, büßen Sie einen Teil Ihrer Souveränität ein.

Meist fallen einem die passenden Antworten auf Angriffe erst später ein. Dabei kann man Schlagfertigkeitstechniken lernen.

Inhalt:

- Wann setzt man einen verbalen Konter und wann nicht - situative Schlagfertigkeit
- Methoden und Muster der schlagfertigen Antwort - verschiedene Techniken der Schlagfertigkeit
- Sein und Schein - körpersprachlich souverän reagieren
- Die feine Replik - maßvoller Umgang mit der Schlagfertigkeit

202-11280 / Peter Brockmann Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 7.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 27.10.

Körpersprache

Fachkompetenz ist die Hauptvoraussetzung für eine seriöse Arbeit. Doch ist sie eine notwendige Selbstverständlichkeit und kein erwähnenswertes Verkaufsargument. Niemand kauft Ihnen etwas ab oder baut mit Ihnen eine Zusammenarbeit auf, wenn er Sie nicht mag. Ihre Wirkung entscheidet. Und daran hat die Körpersprache den größten Anteil.

Überzeugen Sie mit einer selbstbewussten Körpersprache - die Grundlagen sind Inhalt dieser Tagesveranstaltung. Erkennen Sie, dass nicht jede Geste immer und überall dasselbe bedeutet, und erfahren Sie, wie Sie die Körpersprache anderer interpretieren können. So optimieren Sie Ihre eigene Körpersprache und setzen sie im Business Alltag positiv ein.

- Sie verstehen die situationsbedingte Körpersprache und lernen, Signale zu erkennen, zu deuten und zu interpretieren.
- Sie lernen, mit Ihrer eigenen Körpersprache umzugehen und diese positiv einzusetzen.
- Sie wissen, wie man mit Körpersprache Einfluss auf den Gesprächsverlauf nimmt.
- Sie können die männliche und weibliche Körpersprache unterscheiden.
- Sie merken den Unterschied zwischen echter und „Als-ob-Körpersprache“.

202-11281 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 26.9. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 15.9.

Professionell in Videomeetings auftreten

online

Videokonferenzen und -meetings haben in den letzten Wochen und Monaten in vielen Unternehmen Einzug gehalten. Wenn im Homeoffice eine Teamsitzung grundsätzlich auch im Schlafanzug möglich ist, so sollten doch einige Aspekte beachtet werden um

- möglichst sinnvoll mit den Kolleginnen und Kollegen arbeiten zu können
- Ziele zu erreichen
- sich wohl zu fühlen

In diesem Online-Seminar werden allgemeingültige Aspekte des virtuellen Auftretens betrachtet. Denn: Zoom, Skype und all die anderen Plattformen sind nur notwendige Werkzeuge. Für einen überzeugenden Auftritt sollten einige einfache, aber wichtige Mechanismen beachtet werden. Das Online-Seminar findet über das Lernportal vhs.cloud statt. Dafür erhalten Sie nach Anmeldung rechtzeitig vor Beginn des Online-Seminars Informationen zum Login in die vhs.cloud. Anschließend können Sie im Portal über eine Webkonferenz am Kurs teilnehmen. Sie benötigen für die Teilnahme eine stabile Internetverbindung, einen Internetbrowser (Chrome, Firefox, Edge oder Safari) und einen Lautsprecher.

202-11282 / Peter Brockmann Online

Do. 17.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 10.9.

Zeitmanagement

online

Modernes Zeitmanagement sollte weniger zum Ziel haben, in kürzerer Zeit mehr leisten zu können, sondern vielmehr mit der gegebenen Zeit effizient umzugehen. Dies ermöglicht ein zufriedeneres Arbeiten und ein ausgeglicheneres Leben.

Im Online-Seminar wollen wir deshalb folgende Aspekte beleuchten:

- die eigenen Zeitdiebe erkennen
- richtige Prioritäten setzen
- sinnvolle ToDo-Listen erstellen

Sie bekommen das Rüstzeug, Ihren Arbeitsalltag besser zu strukturieren und damit entspannter „über den Tag“ zu kommen.

Das Online-Seminar findet über das Lernportal vhs.cloud statt. Dafür erhalten Sie nach Anmeldung rechtzeitig vor Beginn des Online-Seminars Informationen zum Login in die vhs.cloud. Anschließend können Sie im Portal über eine Webkonferenz am Kurs teilnehmen. Sie benötigen für die Teilnahme eine stabile Internetverbindung, einen Internetbrowser (Chrome, Firefox, Edge oder Safari) und einen Lautsprecher.

202-11284 / Peter Brockmann Online

Do. 14.1. / 18:30 - 20:00 Uhr
Do. 21.1. / 18:30 - 20:00 Uhr
Do. 28.1. / 18:30 - 20:00 Uhr
3 Termine / 30 €
Anmeldung bis: 5.1.

Persönliche und berufliche Kompetenz



Veränderung als Chance - Selbstkompetenz im Wandel stärken NEU

Neue Arbeitsabläufe und technische Programme, wechselnde Teams und Organisationsstrukturen bis hin zu komplett neuen Aufgabenfeldern: Wir werden im Rahmen von Wandlungsprozessen unweigerlich mit neuen Situationen, neuen Methoden und Sachverhalten konfrontiert. Uns wird einiges abverlangt, aber Veränderungen sind immer auch eine Chance auf persönliches Wachstum. Es ist möglich, den Umgang mit Veränderungen zu erlernen. In diesem Seminar haben Sie Raum, Ihren ganz persönlichen Zugang zu finden und zu lernen, mit Ängsten, Befürchtungen und Hoffnungen umzugehen. Entdecken Sie Ihre individuellen Ressourcen, mit denen Sie den stetigen Wandel in der Arbeitswelt meistern können.

202-11288 / Andrea May Wolfhagen

vhs, Raiiffeisenweg 2, „Penthouse“
Sa. 31.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 15.9.

Kooperation statt Konfrontation - Mit Unterschieden konstruktiv umgehen NEU

Menschen denken, fühlen, sprechen und handeln unterschiedlich. Im Berufsleben erleben wir geschlechtsspezifische Unterschiede in Arbeitsorganisation, Zeitmanagement, Kommunikations- und Konfliktverhalten sowie im persönlichen Umgang mit männlichen und weiblichen Kollegen. Auch das Alter sowie die jeweilige Berufserfahrung spielen dabei eine Rolle. Diese Unterschiede können bereichern oder Mühe bedeuten. Das Erkennen und Verstehen sowie bewusster Umgang mit Unterschieden sind das Ziel dieses Kurses.

202-11289 / Andrea May Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 23.1. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 12.1.

Lern- und Arbeitstechniken

Effektiver lernen - effektiver arbeiten

Bildungsurlaub

Lebenslanges Lernen zählt heute zu den grundlegenden Erfordernissen im Berufsleben. Täglich kommen neue Informationen und neues Wissen zu unseren vorhandenen Kenntnissen und Fertigkeiten hinzu. Es lohnt sich, Strategien zu entwickeln, um diese große Wissensmenge zu kanalisieren.

Nutzen Sie diese Woche, lernen Sie verschiedene Techniken kennen und erproben Sie deren

praktische Umsetzung.

Inhalt:

- Die unterschiedlichen Lerntypen und Lernstrategien
- Schnelllese-Techniken
- Zeitmanagement und Umsetzung, u. a. mit Outlook
- Strukturierte Notizen und Mind-Mapping
- Merktechniken

Daneben wollen wir erkunden, wie Medien, Politik und Marketing uns ihre Inhalte so präsentieren, dass wir sie behalten - ob wir wollen oder nicht.

202-11300 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 23.11. - Fr. 27.11. / 5 Termine / 180 €
Anmeldung bis: 6.10.

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.

202-11320 / Martina Henne Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mo. 9.11. / 18:00 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 84 €

→ Sprachen für den Beruf
siehe Themenfeld „Sprachen“

ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE MIT IHK-ABSCHLUSS



Fachkraft Rechnungswesen	10.03.2021
Management-Assistent/-in	fortlaufend
Betriebl. Datenschutzbeauftragte/-r	22.08.2020
Veränderungsmanagement	24.10.2020
Fachkraft Betriebswirtschaft	27.08.2020
Marketing Manager/-in	23.04.2021
Projektmanagement für Projektleiter/-innen	23.10.2020
Agiler Mindsetter	25.09.2020

Ihre Ansprechpartnerin:
Alina Eschhold
Tel.: 0561 9596-351
a.eschhold@bz-kassel.de
www.bz-kassel.de

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 Aufgaben 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.

202-11321 / Rudolf Daum Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Do. 17.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

Persönliche und berufliche Kompetenz

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

202-11330 / Andreas Klauke Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 10.9. / 18:00 - 21:15 Uhr / 7 Termine

Do. und Mi. jeweils 18:00 - 21:15 Uhr / 130 €
Anmeldung bis: 3.9.

+ Kopien

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

202-11331 / Andreas Klauke Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mi. 21.10. / 18:00 - 21:15 Uhr / 7 Termine

Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15 Uhr / 136 €
Anmeldung bis: 15.10.

+ Kopien

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.

202-11332 / Andreas Klauke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 14.11. und So. 15.11. / 8:00 - 15:00 Uhr / 100 €

Anmeldung bis: 9.11.

+ Kopien

Worum ging's? - Protokolle erstellen

online

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.

Der Kurs findet über das Lernportal vhs.cloud statt. Dafür erhalten Sie nach Anmeldung rechtzeitig vor Beginn des Online-Seminars Informationen zum Login in die vhs.cloud. Anschließend können Sie im Portal über eine Webkonferenz am Kurs teilnehmen. Sie benötigen für die Teilnahme eine stabile Internetverbindung, einen Internetbrowser (Chrome, Firefox, Edge oder Safari) und einen Lautsprecher.

202-11340 / Anna Rein Online

Di. 17.11. / 17:30 - 19:45 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 3.11.

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.

202-11343 / Anna Rein Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Sa. 26.9. / 10:00 - 15:45 Uhr / 45 €

Anmeldung bis: 15.9.

202-11344 / Anna Rein Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 3.11. / 9:00 - 14:45 Uhr / 45 €

Anmeldung bis: 20.10.

Flipcharts und Notizen gestalten - Digitale Übungswerkstatt

online

Sie haben bereits Grundlagen und Techniken, um Flipcharts oder handschriftliche Notizen ansprechend zu gestalten, erlernt. Es fehlt Ihnen jedoch die Praxis, um das Gelernte so einzusetzen, dass es Ihnen leicht von der Hand geht? In diesem Online-Kurs treffen wir uns an vier Abenden digital. Über die Webkonferenz der vhs.cloud widmen wir uns an jedem Abend einem anderem Thema. Passend zu dem jeweiligen Thema lernen wir neue Bilder kennen sowie Bildelemente. Anschließend bringen wir das in einer Bildkomposition zusammen. Sie können sich ganz bequem von zu Hause einschalten, mit Block und Stift ausstatten und mitzeichnen! Ansprechende Flipcharts oder Notizen zu erstellen, ist keine Kunst, sondern ein Handwerk, das sich leicht erlernen lässt. In diesem Online-Kurs haben Sie die Möglichkeit zu üben.

Der Online-Kurs findet über das Lernportal vhs.cloud statt. Nach Anmeldung bekommen Sie eine Mail mit den Hinweisen, wie Sie sich für unsere Lernplattform registrieren Sie benötigen für die Teilnahme eine stabile Internetverbindung, einen Internetbrowser (Chrome, Firefox, Edge oder Safari) und einen Lautsprecher.

202-11347 / Anna Rein Online

Mi. 30.9., 28.10., 25.11., 13.1. / 18:00 - 19:30 Uhr
4 Termine / 49 €

Anmeldung bis: 22.9.

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.

202-11350 / Elfriede Schäth Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 10.12. / 10:00 - 15:00 Uhr / 36 €

Anmeldung bis: 1.12.

202-11351 / Elfriede Schäth Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 26.1. / 10:00 - 15:00 Uhr / 36 €

Anmeldung bis: 12.1.

Recht im Alltag | Verbraucherfragen

Erben und Vererben

Vortrag

Dr. Michael Müller-Goebel

Kassel

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

Dr. Michael Müller-Goebel

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Raum 3

Mi. 28.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

Vortrag

Dr. Michael Müller-Goebel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 1.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

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

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 3.12. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.



Psychologie des Geldes

Vortrag

Jeden Tag treffen wir eine Vielzahl von Entscheidungen mit finanziellen Folgen. Doch nicht immer ist dies so vernünftig, wie wir glauben. Was sind die treibenden Motive? Was verführt uns spontan zum Kauf? Warum treffen wir manche Entscheidungen nur zögerlich oder gar nicht? Ein Blick auf die Verhaltensweisen im Umgang mit Geld hilft, die eigenen Gewohnheiten kritisch zu hinterfragen und Konsum- und Finanzfallen zu vermeiden. Kommen Sie und diskutieren Sie mit, ob Konsum glücklich macht.

In Kooperation mit dem „Beratungsdienst Geld und Haushalt“ www.geldundhaushalt.de

202-11430 / Kezia Rosenkranz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 8.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 29.9.

Die Pflegezeit finanziell meistern

Vortrag

Gute Betreuung im Alter kann teuer werden. Deshalb ist es wichtig, sich rechtzeitig mit der finanziellen Seite von Unterstützung und Pflege zu befassen. Denn vieles lässt sich frühzeitig regeln. Welche Leistungen übernimmt die gesetzliche Pflegeversicherung im Pflegefall? Was muss selbst bezahlt werden? Wie baue ich dafür Reserven auf? Der Vortrag richtet sich an Interessierte ab ca. 30 Jahren; er gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um finanzielle Aspekte der Pflegezeit.

In Kooperation mit dem „Beratungsdienst Geld und Haushalt“ www.geldundhaushalt.de

202-11432 / Kezia Rosenkranz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 26.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 17.11.

Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten

Vortrag

Rechnet sich nachhaltiger Konsum im Alltag? Dazu schauen wir uns gemeinsam verschiedene Lebens- und Konsumbereiche an. Auch bei den langfristigen Finanzentscheidungen, wie der eigenen Altersvorsorge oder dem persönlichen Vermögensaufbau, kann eine nachhaltige Strategie zum Erfolg führen. Der Vortrag gibt Anregungen, wie Nachhaltigkeit und Langfristigkeit in die kleinen und großen finanziellen Herausforderungen des Lebens einbezogen werden können.

In Kooperation mit dem „Beratungsdienst Geld und Haushalt“ www.geldundhaushalt.de

202-11433 / Kezia Rosenkranz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 3.12. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 24.11.

Ehrenamt

Steuerrecht für gemeinnützige Körperschaften (Vereine)

Tagesseminar

Im Grundkurs gibt ein erfahrener Finanzbeamter einen Überblick. Das Arbeitsfeld: Gemeinnützigkeit, tatsächliche Geschäftsführung, Kassenbuchführung, Jahresabschlüsse, Verein als Arbeitgeber, Steuervergünstigungen, Zuwendungsbestätigungen, Haftungsfragen. Ein Musterfall wird vom Geschäftsvorfall bis zur Steuerzahlung vorgestellt. Spezielle Fragen können in der Vorbereitungsphase benannt werden, und werden behandelt, wie etwa Inhalte und Formen von Vereinssatzungen, Mustersatzungen, Haftungsrecht und Gesellschaftsrecht aus steuerlicher Sicht.

Weitere Termine und ein Aufbau-seminar können von Interessierten zum Wunschtermin und -ort jederzeit bei der vhs angefordert werden.

202-11501 / Edgar Oberländer

Immenhausen

Gemeinschaftshaus, Kirchweg 10
Sa. 31.10. / 9:15 - 16:45 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 21.10.

202-11503 / Edgar Oberländer

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 5.12. / 9:15 - 16:45 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 25.11.

Themen- und zielgruppenorientierte Fortbildungen

Selbstständig und kompetent im Alter

Was ist SimA®?

Das SimA®-Trainingsprogramm ist ein an der Universität Erlangen-Nürnberg entwickeltes multimodales Angebot, welches Maßnahmen der geistigen und körperlichen Aktivierung in Gruppen sowie das gemeinsame Bearbeiten alltagsrelevanter Themen vereint. Die Wirksamkeit des SimA-Präventionsprogramms wurde in Bundesforschungsprojekten am Institut für Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg untersucht (www.sima-akademie.de).

SimA®-Basic

Wochenendseminar

Informationen zur Anmeldung: Elfriede Schäth, Tel: 0561-1003-3193, E-Mail: elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

202-11720 / Charlotte Vortmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 23.10. / 9:00 - 16:30 Uhr
Sa. 24.10. / 9:00 - 16:30 Uhr
Fr. 13.11. / 9:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / gebührenfrei
Anmeldung bis: 22.9.

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 in Stadt und Landkreis Kassel durch kontinuierlichen Erfahrungsaustausch, Fortbildungen zu ausgewählten Themen und ein Jahrestreffen begleitet.

Diese Arbeit wird für die Stadt Kassel durch das Projekt „GRIPS“ finanziert (vgl. Seite 162).

Der Ausbau der Arbeit im Landkreis Kassel wird seit März 2018 durch das Hess. Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungs- pakts gefördert.



Weitere Informationen: Elfriede Schäth, Tel: 0561-1003-3193



SimA®-Kompetenztraining

Wochenendseminar

Die Verwirklichung des Wunsches, selbständig zu bleiben und die eigene Lebensqualität zu erhalten, ist nicht zu trennen von der persönlichen Fähigkeit, selbstbestimmt und souverän Entscheidungen treffen zu können. Kompetent altern heißt hierbei zunächst, sich zu fragen, wie man die kommenden zwanzig, dreißig oder sogar noch mehr Jahre verbringen möchte. Was älter werden bedeutet, auf welche Veränderungen man sich einstellen und vorbereiten muss. Diese antizipierende Grundhaltung ermöglicht ein Vortasten in eine neue Lebensphase und neugierig zu werden und sich zunehmend sicher in den Handlungsmöglichkeiten zu fühlen und für das eigene Leben bewusst eine Pro-Aging-Haltung zu wählen.

Durch das SimA®-Kompetenztraining wird abwechselnd mit dem psychomotorischen und kognitiven Training die pragmatische Auseinandersetzung mit den Anforderungen, die das eigene -unvermeidliche- Älterwerden bedeuten, theoretisch fundiert angeleitet und unterstützt. Das Leistungsspektrum im präventiven Bereich kann hierdurch für die Zielgruppe der selbstständig lebenden Senioren wirkungsvoll ergänzt werden.

Informationen zur Anmeldung: Elfriede Schäth, Tel: 05692-987-3193, E-Mail: elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

202-11721 / Elfriede Schäth Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 27.11. / 9:00 - 16:30 Uhr
Sa. 28.11. / 9:00 - 16:30 Uhr
2 Termine / gebührenfrei

Menschen mit Handicap

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.

202-11910 / Dagmar Ruppert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 16.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Gebärdensprachkurs 2

Kommunikative Bewältigung des Alltags.
Lehrbuch: Wörterbuch der Gebärdensprache

202-11916 / Dagmar Ruppert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 16.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

„Mit Kindern kommt Leben in die Bude...“

Kindertagespflege im Landkreis Kassel

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

Landkreis Kassel

Digitale Welten

Team:

Programmverantwortung:
H.-Friedrich Lammers

Assistenz:
Brigitte Böhle

„Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.“ (Albert Einstein)

Die Digitalisierung betrifft stets mehr Lebensbereiche und wird auch immer schneller. Die Folgen dieses digitalen Wandels bekommen Sie fortwährend und nachhaltig zu spüren.

Die vhs bietet Ihnen Computer-Kurse auf hohem Niveau an. Sie können mit uns in die digitale Welt einsteigen. Wir geben Ihnen weiterhin die Möglichkeit, Tast-schreiben zu erlernen und Sie können ebenso Ihre Kenntnisse in Computer-Kur-sen weiter vertiefen. Unser Seminarangebot umfasst Grundlagen, Office, Multi-media, Smartphone- oder Tabletkurse, Spezialthemen und Programmierung.

Tauchen Sie ein in Computerwelten und digitale Welten. Rufen Sie uns an, falls Sie eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse wünschen oder Fragen zu den Kursen haben. Haben Sie das ‚Anmeldeende‘ eines Kurses verpasst? Lassen Sie sich beraten. Wir machen das gern.

Digitale Grundlagen

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
- Ein Notebook mit installiertem Windows 8, Windows 8.1 oder 10 muss mitgebracht werden!

202-12100 / Peter Brockmann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 2.11. / 18:15 - 21:30 Uhr / 4 Termine /
103,50 €
Anmeldung bis: 26.10.

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

202-12110 / Bernd Noé

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 26.9. / 9:30 - 17:00 Uhr
So. 27.9. / 9:30 - 16:15 Uhr
2 Termine / 97 €
Anmeldung bis: 19.9.

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

202-12120 / Birgitt Brede

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 27.10. / 8:30 - 12:45 Uhr / 5 Termine /
161,50 €
Anmeldung bis: 20.10.
+ Skript/Kopien 2 Euro

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

202-12130 / Bernd Noé

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 24.10. / 9:30 - 17:00 Uhr
So. 25.10. / 9:30 - 16:15 Uhr / 97 €
Anmeldung bis: 17.10.

Apple macOS - die Benutzeroberfläche

online

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Nur für Apple-Mac Anwender geeignet

Wir bieten Ihnen eine Einführung in die Benutzeroberfläche des aktuellen Betriebssystems macOS 10.15 „Catalina“ (empfohlen). Auch für Anwender von Mac OS X 10.14 „Mojave“ geeignet.

Der Kurs wird als Webinars durchgeführt.

Ein Webinar ist ein Online-Seminar, das ‚live‘ durchgeführt wird. Dabei nutzen wir als Tool/ Werkzeug, Edudip in der sicheren vhs.cloud, alternativ Jitsee Meet.

Inhalte:

- Desktop
- Menüleiste
- „Dock“
- Finder - Fenster

Technische Voraussetzungen: Apple Mac Computer ab macOS 10.14 Mojave, Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit mindestens 6 Mbit, besser 16 Mbit DSL.

202-12132 / Jörg Bollerhey

Online

Mi. 16.9. / 18:00 - 19:15 Uhr / 2 Termine / 23 €
Anmeldung bis: 9.9.



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.

Bitte bringen Sie zu diesem Workshop Ihre fürs Internet bereiten Android-Geräte mit (keine Apple iPhones oder iPads; keine Windows-Phones oder -Tablets).

**202-12150 / Peter Brockmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Do. 5.11. / 18:00 - 21:15 Uhr / 3 Termine /
77,50 €

Anmeldung bis: 28.10.

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

Dieser Kurs nicht für Apple-Anwender geeignet.

**202-12153 / Wolfgang Langer
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 18.11. / 10:00 - 12:30 Uhr / 4 Termine /
77,50 €

Anmeldung bis: 9.11.

Die vhs Region Kassel -
eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung.

Apple macOS - Finder und Apps

online

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Nur für Apple-Mac Anwender geeignet

Wir bieten Ihnen eine Einführung in die Arbeit mit dem „Finder“ unter dem Betriebssystem macOS 10.15 „Catalina“ (empfohlen). Auch für Anwender von Mac OS X 10.14 „Mojave“ geeignet.

Der Kurs wird als Webinars durchgeführt.

Ein Webinar ist ein Online-Seminar, das ‚live‘ durchgeführt wird. Dabei nutzen wir als Tool/ Werkzeug, Edupip in der sicheren vhs.cloud, alternativ Jitse Meet.

Inhalte:

- Funktionen des Fensters im Detail
- Ordner erzeugen
- Dateien/Ordner umbenennen
- Dateien/Ordner sortieren und finden

Technische Voraussetzungen: Apple Mac Computer ab macOS 10.14 Mojave, Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit mindestens 6 Mbit, besser 16 Mbit DSL.

202-12134 / Jörg Bollerhey

Online

Mi. 21.10. / 18:00 - 19:15 Uhr / 2 Termine / 23 €

Anmeldung bis: 14.10.



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.

**202-12140 / Peter Brockmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Do. 22.10. / 18:00 - 20:15 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 14.10.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

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

Dieser Kurs ist nicht für Apple-Anwender geeignet.

202-12156 / Wolfgang Langer Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Raum 3

Mi. 21.10. / 10:00 - 12:30 Uhr / 4 Termine /

77,50 €

Anmeldung bis: 14.10.

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

Bitte ein einsatzbereites Gerät mitbringen.

202-12170 / Jörg Bollerhey Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 21.9. / 18:00 - 20:30 Uhr / 4 Termine /

77,50 €

Anmeldung bis: 14.9.

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.



Organisieren | Planen Präsentieren

Tastatschreiben am Computer

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Tastatschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es Ihnen, mit Office-Programmen zu arbeiten. Außerdem können Sie E-Mails, Briefe und Protokolle schneller schreiben. Sie lernen mit vielen Sinnen (multi-sensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und blind zu schreiben.

Inhalte:

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei Texte schreiben und gestalten

202-12200 / Angelika Wolnarek Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 21.10. / 16:30 - 18:00 Uhr / 7 Termine /

92,30 €

Anmeldung bis: 13.10.

Inkl. Fachbuch 16,30 Euro

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

202-12210 / Stefan Metzger Office-Version 2010

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 23.1. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 24.1. / 9:00 - 15:45 Uhr / 97 €

Anmeldung bis: 16.1.

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.

202-12215 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 9.11. - Fr. 13.11. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 10.10.

211-12215 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 22.3. - Fr. 26.3. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 17.2.

Microsoft 365 Business kompakt

online

Vorkenntnisse: Grundlegende Computer-Kenntnisse

Office 365 wurde im April 2020 in Microsoft 365 umbenannt. Das Office-Paket wird ständig weiterentwickelt. In einem monatlichen beziehungsweise halbjährlichen Kanal werden die Neuerungen zur Verfügung gestellt. Anhand vielfältiger, ausgewählter Übungen verbessern Sie schrittweise Ihre Excel-, PowerPoint-, Word- und Outlook-Kenntnisse. Sie erlernen den effektiven Umgang mit den Programmen, kombinieren diese und machen sich fit für den Arbeitsalltag.

Ausgewählte Inhalte:

- Einstellungen, Shortcuts, viele Tipps und Tricks
- Windows 10 effektiv nutzen
- Excel
 - relative, absolute und gemischte Bezüge, mehrdimensionale Bezüge, Namen
 - unterschiedliche Diagrammtypen effektiv erstellen und bearbeiten
 - Prozent- und Zinsrechnung, Kalkulation
 - benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
 - Datenanalyse, Filtern und Sortieren, Abfragen, Pivot-Tabellen
 - wichtige Funktionen u.a. Logikfunktionen, SVERWEIS, XVERWEIS

PowerPoint

- Merkmale guter Präsentationen, strukturierte Vorgehensweise, Abschnitte
- 3D-Objekte, Bilder, Formen, Tabellen, Diagramme, SmartArts, Special Effects
- Folienmaster, Referenzenansicht, Animationen, Folienübergänge, Zoom

Word

- Einzüge, Tabstopps, Aufzählungen, Nummerierung, Listen, WordArt, Bilder, Tabellen
- Absatz- und Zeichen-Formate, Formatvorlagen, Schnellbausteine, Verzeichnisse, Fußnoten
- Suchen und Ersetzen, Änderungsmodus, Serienbriefe

Outlook

- E-Mails, Schnellbausteine, Ordner, Regeln, Vorlagen, Termine, Kontakte, Kontaktgruppen, Notizen

Sie können den Kurs bis zu sechs Monate lang nutzen. Die Kommunikation zwischen Ihnen und der Kursleitung findet über das Internet statt. Somit sind Sie unabhängig von Zeit und Ort und können Ihre Kenntnisse flexibel und effizient vertiefen und erweitern. Voraussetzung ist ein Internetzugang mit DSL-Geschwindigkeit und ein Computer mit Microsoft Excel. Der Kurs nutzt die Neuerungen von Excel 365, kann aber zum großen Teil auch mit älteren Excel-Versionen absolviert werden.

Infos zur Kursleitung finden Sie unter: www.dozent4u.de

Bei Fragen nutzen Sie einfach das Kontaktformular.

Weitere Auskünfte zu diesem Kurs gibt Ihnen gerne der Programmverantwortliche H.-Friedrich Lammers, Telefon 0561-1003 1687.



202-12219 / Olaf Hartmann Online

Sa. 1.8. / 322,50 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.

**Sie haben den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden?
Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei:
www.vhs-nordhessen.de**

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

202-12220 / Nasser Sanati

Word 2016

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

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

So. 31.1. / 10:00 - 16:45 Uhr / 114,10 €

Anmeldung bis: 23.1.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

202-12221 / Stefan Metzger

Word 2010

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 31.10. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 1.11. / 9:00 - 15:45 Uhr

2 Termine / 114,10 €

Anmeldung bis: 24.10.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

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.

202-12230 / Oliver Jungwirth

Excel 2016

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 23.1. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 24.1. / 9:00 - 15:45 Uhr / 159,10 €

Anmeldung bis: 16.1.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

202-12231 / Stefan Metzger

Excel 2010

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 21.11. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 22.11. / 9:00 - 15:45 Uhr / 114,10 €

Anmeldung bis: 14.11.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro



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

211-12236 / Manfred Stein

Excel 2016

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 27.2. und So. 28.2. / 9:00 - 16:30 Uhr /

121,90 €

Anmeldung bis: 20.2.

Inkl. Fachbuch 18,40 Euro



Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen

Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: erste betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse und Excel-Grundlagen
Benötigen Sie den Einsatz von Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen in den Bereichen Buchhaltung, Kosten- und Leistungsrechnung, Finanzierung und Controlling?

Inhalte:

- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Bezüge und Namen
- Prozent-, Zins- und Investitionsrechnung
- Break-Even- und ABC-Analyse, optimale Bestellmenge, DuPont-Kennzahlensystem
- Deckungsbeitragsrechnung, Engpassrechnung, Betriebsabrechnungsbogen
- Benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
- Leerzeichen und Duplikate entfernen
- Effiziente Diagrammerstellung, Verbunddiagramme, dynamische Diagramme
- Logikfunktionen, SVERWEIS, Solver, Was-Wäre-Wenn-Tabelle, Matrixfunktionen
- Pivot-Tabellen, Steuerelemente, Makros, VBA

Weitere Infos zum Kursleiter unter www.dozent4u.de

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch die Veränderungen der Arbeitswelt durch den Einsatz moderner EDV-Systeme besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

202-12234 / Olaf Hartmann

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 30.11. - Fr. 4.12. / 5 Termine / 258 €
Anmeldung bis: 31.10.

211-12238 / Olaf Hartmann

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 21.6. - Fr. 25.6. / 5 Termine / 258 €
Anmeldung bis: 22.5.

Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen mit Excel

online

Vorkenntnisse: Excel Grundlagen
Wollen Sie Ihre Excel-Skills effektiver nutzen und verbessern? Benötigen Sie den Einsatz von Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen?

Anhand vielfältiger Übungen erlernen Sie den effektiven Umgang mit Excel und verbessern so schrittweise Ihre Excel-Kenntnisse. Die Aufgaben bauen aufeinander auf und beinhalten betriebswirtschaftliche Fragestellungen aus der Kosten- und Leistungsrechnung, der Finanzierung, dem Marketing und dem Controlling.

Schauen Sie sich vorab einfach das Lernvideo zur ABC-Analyse an:

<https://www.excel-berlin.com/excel-video.html#geschachtelte-WENN-Funktion>

Inhalte:

- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- relative, absolute und gemischte Bezüge, mehrdimensionale Bezüge, Namen
- Prozent-, Zins- und Investitionsrechnung
- Break-Even- und ABC-Analyse, DuPont-Kennzahlensystem, Kalkulation
- Deckungsbeitragsrechnung, Engpassrechnung, Betriebsabrechnungsbogen
- Make or Buy, optimale Bestellmenge
- Benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
- Effiziente Diagrammerstellung, Verbunddiagramme, dynamische Diagramme
- Datenanalyse, Filtern und Sortieren
- Wichtige Funktionen u.a. Logikfunktionen, SVERWEIS, XVERWEIS
- Zielwertsuche, Solver, Was-Wäre-Wenn-Tabelle, Matrixfunktionen
- Auswertung großer Datenmengen, Abfragen, Pivot-Tabellen
- Steuerelemente, Makros, VBA
- viele Tipps und Tricks

Sie können den Kurs bis zu sechs Monate lang nutzen. Die Kommunikation zwischen Ihnen und der Kursleitung findet über das Internet statt.

Somit sind Sie unabhängig von Zeit und Ort und können Ihre Kenntnisse flexibel und effizient vertiefen und erweitern. Voraussetzung ist ein Internetzugang mit DSL-Geschwindigkeit und ein Computer mit Microsoft Excel. Der Kurs nutzt die Neuerungen von Excel 365, kann aber zum großen Teil auch mit älteren Excel-Versionen absolviert werden.

Infos zur Kursleitung finden Sie unter: www.dozent4u.de

Bei Fragen nutzen Sie einfach das Kontaktformular.

Weitere Auskünfte zu diesem Kurs gibt Ihnen gerne der Programmverantwortliche H.-Friedrich Lammers, Telefon 0561-1003 1687.

202-12236 / Olaf Hartmann

Online

Sa. 1.8. / / 258 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.

Dashboards - Informationen mit Excel übersichtlich darstellen

online

Vorkenntnisse: Excel Grundlagen
Sie erlernen, aussagekräftige Dashboards zu erstellen. Damit versetzen Sie Nutzer in die Lage, die wesentlichen Informationen schnell zu erfassen. Individuell einstellbare Dashboards bieten die Grundlage für zuverlässige Entscheidungen.

Anhand vielfältiger Übungen verbessern Sie schrittweise Ihre Excel-Kenntnisse. Sie lernen, wie Sie ihr Datenmaterial entsprechend aufbereiten, um alle relevanten Informationen übersichtlich darzustellen. Nur so bieten Sie eine verlässliche Entscheidungsgrundlage.

Schauen Sie sich vorab einfach das Video mit ausgewählten Kursinhalten an:

<https://www.excel-berlin.com/excel-video.html>

Inhalte:

- unterschiedliche Diagrammtypen effektiv erstellen und bearbeiten
- benutzerdefiniertes Zahlenformat und bedingte Formatierung
- Sparklines, Kartendiagramme, besondere Diagramme
- Dynamische Diagramme
- Special Effects, mit PowerPoint gestalten
- Pivot-Tabellen, Pivot-Charts
- Steuerelemente
- relative, absolute und gemischte Bezüge, Namen
- wichtige Funktionen unter anderem Logikfunktionen, SVERWEIS, INDEX, VERGLEICH
- Aufbereitung von Informationen für die Darstellung im Dashboard
- Gestaltung und Dynamisierung von Dashboards
- viele Tipps und Tricks

Sie können den Kurs bis zu sechs Monate lang nutzen. Die Kommunikation zwischen Ihnen und der Kursleitung findet über das Internet statt.

Somit sind Sie unabhängig von Zeit und Ort und können Ihre Kenntnisse flexibel und effizient vertiefen und erweitern. Voraussetzung ist ein Internetzugang mit DSL-Geschwindigkeit und ein Computer mit Microsoft Excel. Der Kurs nutzt die Neuerungen von Excel 365, kann aber zum großen Teil auch mit älteren Excel-Versionen absolviert werden.

Infos zur Kursleitung finden Sie unter: www.dozent4u.de

Bei Fragen nutzen Sie einfach das Kontaktformular.

Weitere Auskünfte zu diesem Kurs gibt Ihnen gerne der Programmverantwortliche H.-Friedrich Lammers, Telefon 0561-1003 1687.

202-12238 / Olaf Hartmann

Online

Sa. 1.8. / / 258 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.

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 verstehen und automatisieren
- Präsentationen vorführen

Der Kurs findet in Form eines Präsenzseminars statt und wird in der vhs.cloud online nachbereitet.

202-12240 / Oliver Jungwirth
PowerPoint 2016

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 7.11. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 8.11. / 9:00 - 15:45 Uhr / 159,10 €

Anmeldung bis: 31.10.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

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.

Ein eigenes Notebook muss mitgebracht werden; möglichst mit einer Präsentationssoftware.

202-12245 / 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, Ü/DZ mit Dusche/WC, VP (EZ-Zuschlag 46 Euro)

Software kostenlos nutzen!

online

Vorkenntnisse: Erfahrung mit Windows

Sie lernen, statt teurer Software, frei zugängliche Programme zu nutzen. Das Angebot ist sehr vielfältig. In diesem Online-Seminar lernen Sie den Umgang mit einigen erprobten, kostenfreien Programmen kennen. Auch der Einsatz auf Smartphone (Android) und Tablet ist möglich.

Inhalte:

- Trello: Projekte auf flexible und einfache Weise organisieren und priorisieren mit den Boards, Listen und Karten von Trello.
 - Kahoot!: eine großartige Möglichkeit, viele verschiedene Themen zu lernen und gleichzeitig ein unterhaltsames Quizspiel zu spielen.
 - Doodle: ein Tool, mit dem schnell und unkompliziert einfache Umfragen oder Terminabsprachen online erstellt werden.
 - Infogram: fesselnde Infografiken und Berichte in wenigen Minuten.
 - Prezi: die Präsentationssoftware, die Bewegung, Zoom und räumliche Beziehungen nutzt.
- Der gesamte Kurs ist ein Online-Seminar, das 'live' durchgeführt wird. Dabei nutzen wir als Tool, Werkzeug, Edudip in der sicheren vhs.cloud (alternativ Jitsi Meet). Technische Voraussetzungen: Eigener Windows-Computer, Notebook, Android-Smartphone oder Android-Tablet. Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit mindestens 6 Mbit, besser 16 Mbit DSL.

202-12247W / T. Betül Sahin

Online

Di. 22.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 5 Termine / 64,50 €
Anmeldung bis: 15.9.

202-12248W / T. Betül Sahin

Online

Di. 22.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 64,50 €
Anmeldung bis: 15.9.

Techniken der Medienproduktion

Apple Fotos für Mac, iPhone und iPad

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in der Bedienung eines Apple iPhone, iPad oder Mac. 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

202-12500 / Jörg Bollerhey Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Sa. 26.9. / 10:00 - 15:00 Uhr / 39 €
Anmeldung bis: 19.9.

Apple Fotos für Mac, iPhone und iPad

online

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.

Der gesamte Kurs ist ein Online-Seminar, das ‚live‘ durchgeführt wird. Dabei nutzen wir als Tool, Werkzeug, Edudip in der sicheren vhs.cloud.

Inhalte:

- App-Oberfläche kennenlernen und Fotos ...
- importieren und aufnehmen (iPhone/iPad)
- sortieren
- bearbeiten (auch mit Apps von Drittanbietern, zum Beispiel Photoshop)
- freigeben

Technische Voraussetzungen: Apple Mac Computer ab macOS 10.14 Mojave, Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit mindestens 6 Mbit, besser 16 Mbit DSL.

202-12501 / Jörg Bollerhey Online

Do. 24.9. / 18:00 - 19:00 Uhr
Do. 1.10. / 18:00 - 19:00 Uhr
Do. 22.10. / 18:00 - 19:00 Uhr
Do. 29.10. / 18:00 - 19:00 Uhr
Do. 5.11. / 18:00 - 19:00 Uhr
5 Termine / 43 €
Anmeldung bis: 15.9.



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
- Farbtone, Helligkeit, Kontrast
- Retusche und Montage
- Filter und Effekte

202-12510 / Oliver Jungwirth Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 21.11. / 9:00 - 16:30 Uhr
So. 22.11. / 9:00 - 15:45 Uhr / 97 €
Anmeldung bis: 14.11.

Adobe InDesign CS6 - Grundkurs

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows 7 oder Windows 10. InDesign ist das führende Desktop-Publishing-Programm, das Werkzeug der Profis. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen neben dem Kennenlernen der Arbeitsoberfläche und der Werkzeuge die Einführung in die Erstellung von Druckprodukten. Wir tasten uns anhand verschiedener Übungen gemeinsam an das Erstellen von Layouts aus Text-, Bild-, und Grafikelementen heran, die wir zum Ende des Kurses für die Übermittlung in die Druckerei optimieren werden.

Inhalte:

- InDesign-Arbeitsbereich
- Werkzeuge
- Layout mit Text/Grafik

- Textbearbeitung
- Linien, Farben, Verläufe
- Arbeiten mit Ebenen
- Mit Pfaden arbeiten
- Preflight (Druckauftrag vorbereiten)

202-12520 / Janine Ernd Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Sa. 7.11. und So. 8.11. / 9:00 - 16:30 Uhr / 123,60 €
Anmeldung bis: 31.10.
Inkl. Fachbuch 20,10 Euro

Adobe InDesign CS6 - Aufbaukurs

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Computer und Teilnahme am Grundkurs InDesign oder vergleichbare Kenntnisse. Adobe InDesign ist ein professionelles Desktop-Publishing-Programm, das nahtlos mit Adobe Photoshop und Adobe Illustrator zusammenarbeitet. Ziel dieses Kurses ist es, Sie für das Layouten von Printmedien fit zu machen. Um gute eigene Ergebnisse zu erzielen, werden wir uns mit grundlegenden Fragen zum Dokumentenaufbau, Colormanagement und Typografie beschäftigen. Sie lernen, wie man professionell, anhand vorgegebener Parameter, ein Dokument aufbaut, überprüft und druckfertig ausgibt, um ein einwandfreies Druckergebnis zu erzielen. Inhalte: Erstellen eines Flyers nach einer Vorlage- Druckvorgaben- Dokumentenaufbau- Typografie- Absatz- und Zeichenformate- Colormanagement- Preflight-PDF/X-Standards

202-12525 / Janine Ernd Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Sa. 13.2. und So. 14.2. / 9:00 - 16:30 Uhr / 103,50 €
Anmeldung bis: 6.2.
Bitte kein Notebook mitbringen!

Grafik-Design für Unterrichtende

Tagesseminar

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Computer oder dem Tablet

Lehrende verbringen oftmals viel Arbeitszeit damit, Arbeitsblätter, Plakate und Tafelbilder anzufertigen. In diesem Seminar lernen Sie, effizient ansehnliches Lernmaterial zu erstellen.

Inhalte:

Sie lernen, gängige Textverarbeitungs- oder Grafikprogrammen wie zum Beispiel Word, OpenOffice, Photoshop oder Gimp zeitsparend einzusetzen und erwerben Grundkenntnisse grafischen Arbeitens. Einfache Zeichnungen analog oder digital anzufertigen und mit Schrift und Grafik druckbereit zu kombinieren, wird für Sie nach dem Seminar kein Kunststück mehr sein.

Mitzubringen:

Ein Tablet oder Notebook, auf dem mindestens eines der genannten Programme läuft, muss mitgebracht werden. Darüber hinaus können auch noch ein Smartphone und ein USB-Stick sehr nützlich sein.

202-12530 / Oliver Gerke Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Sa. 24.10. / 10:00 - 13:15 Uhr / 26 €
Anmeldung bis: 17.10.

Skizzieren mit Tablet und Stift

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone oder dem Tablet

Inhalte:

In dieser Einführung, digitales Zeichnen mit dem Tablet, lernen Sie verschiedene Apps (Anwendungen) und Stifte kennen, um einfache und anspruchsvollere Zeichnungen zu erstellen. Wir werden unterschiedliche Apps einsetzen, frei zugängliche Apps und preiswerte Profisoftware, die ein komfortables Arbeiten ermöglichen.

Mitzubringen:

Ein Tablet mit funktionierendem WLAN und ein digitaler Zeichenstift müssen mitgebracht werden. Für die meisten Anwendungen reicht ein einfacher Zeichenstift mit Gummispitze aus. Es können aber auch gerne höherwertige, dynamische Stifte mitgebracht werden.

202-12535 / Oliver Gerke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Fr. 23.10. / 11:00 - 12:30 Uhr
Fr. 30.10. / 11:00 - 12:30 Uhr
Fr. 6.11. / 11:00 - 12:30 Uhr
3 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 15.10.

→ **Siehe auch**
Analoges Skizzieren und Zeichnen
Kurs 202-10354, Seite 48

→ **Siehe auch**
Apple GarageBand für macOS
Kurs 202-08600, Seite 36



Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

- 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.

202-12700 / Manfred Stein Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 2.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine / 261,30 €
Anmeldung bis: 3.10.
Inklusive Fachbuch 21,30 Euro

211-12700 / Manfred Stein Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 26.4. / 9:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine / 279,30 €
Anmeldung bis: 29.3.
Inklusive Fachbuch 21,30 Euro

Weiterführende Anwendungen und Tools

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

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen (GER)

vhs - Sprachkurse und unsere telc Prüfungen (www.telc.net) orientieren sich am Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

Der GER ist eine Basis für die Entwicklung von Lehrplänen, Prüfungen, Lehrwerken usw. in ganz Europa. Er unterscheidet sechs Kompetenzstufen und beschreibt, was Lerner auf jeder Stufe ausdrücken und verstehen können. In allen vhs- Sprachkursen werden Lehrwerke genutzt, die nach dem GER gegliedert sind.

Der GER beschreibt sechs international vergleichbare Stufen, pro Niveaustufe wird der Besuch von 120 – 200 Unterrichtsstunden empfohlen:

A1 und A2: Elementare Sprachverwendung

B1 und B2: 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.

Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern.

Sich in knappen Worten verständigen.

Eine kurze, einfache Postkarte schreiben oder auf Formularen Namen, Adresse 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 Texte 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 und präzise ausdrücken.

Sich klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte ausdrücken und dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.

C2

Ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.

Alle Texte mühelos lesen.

Sich mühelos an allen Gesprächen beteiligen. Sie sind mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen vertraut.

Anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen und Fachtexte sowie literarische Werke zusammenfassen und besprechen.

Sie können bei der vhs Region Kassel telc-Sprachprüfungen jeder Niveaustufe ablegen. Informationen über unser Prüfungsangebot in der Sprache Deutsch erhalten Sie ab Seite 100.

Gerne beraten wir Sie im Vorfeld zur Entscheidung des Niveaus Ihrer Prüfung und bieten Ihnen die Möglichkeit der gezielten Prüfungsvorbereitung.

Es besteht die Möglichkeit Einzelprüfungen nach Vereinbarung zu beantragen. Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung einer Einzelprüfung mindestens vier Wochen vor dem Prüfungstag erfolgen muss.

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.vhs-region-kassel.de oder www.telc.net.

Sprachen

Wir bieten alle Sprachkurse auf Grundlage des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen des Europarats (GER) an.

Der Referenzrahmen definiert 6 Kompetenzniveaus, die auf „Kann“-Formulierungen beruhen, beschreibt also Ihr derzeitiges sprachliches Können und Ihre sprachliche Entwicklungsperspektive. Anhand dieser „Kann“-Beschreibungen können Sie eine erste Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkompetenzen vornehmen.

Wir beraten Sie gern persönlich und unterstützen Sie dabei, auch während des laufenden Semesters den für Sie passenden Kurs zu finden.

Ihre Ansprechpartner/innen, weitere Informationen und Einstufungstests zu verschiedenen Sprachen finden Sie unter www.vhs-region-kassel.de unter der Rubrik Service/Sprachberatung.

Team:

Programmverantwortung:

Jenny Giambalvo Rode,
Bernhard Wolff

Assistenz:

Kerstin Gück, Klaudia Vogt

Englisch

Business English

Business English for Beginners A1



Dieser Kurs bietet Ihnen einen optimalen Einstieg ins internationale Business-Englisch. Anhand von authentischen Gesprächssituationen und praxisnahen Kommunikationsbeispielen werden Sie rasch in die Lage versetzt, sich selbstständig auf Englisch zu unterhalten und mitzuteilen.

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Business English for Beginners A1, New Edition, ab Lektion 1

202-13021 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 17.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Business English A2

Mit diesem Kurs sind Sie auf dem sicheren Weg in die englische Sprache für den Beruf. Alles ist darauf ausgerichtet, dass Sie zeitsparend, praxisorientiert und effizient Englisch für Ihren beruflichen Alltag lernen. Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Business English for Beginners A2, New Edition, ab Lektion 1

202-13023 / Hans-Jürgen Schomburg Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Di. 15.9. / 18:15 - 19:45 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 7.

202-13025 / Heinz-Jürgen Weber

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 17.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13026 / 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. 22.10. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

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.

202-13028 / Emma Runkel

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Do. 22.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

Englisch für Senioren A1

Englisch für Senioren A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

202-13030 / Nilda Daniel-Christ

Easy English A1.1, ab Lektion 1
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 15.9. / 14:00 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13031 / Gloria Lal

Easy English A1.1, ab Lektion 1.
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103
Mo. 14.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

202-13034 / Helmut Schöne

Easy English A1.1, ab Lektion 8
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mi. 16.9. / 14:00 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13035 / Isolde Linton

Easy English A1.1, ab Lektion 8
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 15.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13036 / Isolde Linton

Easy English A1.1, ab Lektion 9
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 15.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €



Englisch für Senioren A1.2

Easy English A1.2, ab Lektion 10

202-13042 / Anita Karimi

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 16.9. / 14:00 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch für Senioren A2

Englisch für Senioren A2.1

202-13045 / Jeanette Bahnmann

Easy English A2.1, ab Lektion 1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 17.9. / 14:30 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13050 / Nilda Daniel-Christ

Easy English A2.1, ab Lektion 2

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 16.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13051 / Klaus Echtermeyer

Easy English A2.1, ab Lektion 6

Vellmar-West

Familienbildungsstätte „Stemschnuppe“, Lüneburger Str. 12b
Di. 15.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

202-13052 / Klaus Echtermeyer

Easy English A2.1, ab Lektion 6

Vellmar-West

Familienbildungsstätte „Stemschnuppe“, Lüneburger Str. 12b
Mo. 14.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

202-13053 / Jeanette Bahnmann

Easy English A2.1, ab Lektion 13

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 14.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13058 / Jeanette Bahnmann

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die früher einmal Gelerntes auf entspannte Weise auffrischen möchten. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist das freie Sprechen in typischen Urlaubssituationen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 18.9. / 15:15 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch für Senioren A2.2

Life elementary (second edition), ab Lektion 12

202-13060 / Nilda Daniel-Christ

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 14.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch für Senioren B1

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 10

202-13074 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 14.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch für Senioren B2

Englisch für Senioren B2 - Conversation

NEU

Schwerpunkt des Kurses ist die den Interessen der Teilnehmenden entsprechende freie und themengebundene Konversation. Wir arbeiten mit einer Vielzahl von Materialien (Presseartikel, Buchauszüge, Film- und Hörmedien).

202-13079 / Klaus Echtermeyer

Vellmar-Obervellmar

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Do. 17.9. / 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.

202-13103 / Dr. Sarah Thelen

Easy English A1.1, ab Lektion 1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13108 / Christoph Heisig

Easy English A1.1, ab Lektion 5

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Di. 15.9. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13110 / Julia Hadasch

Easy English A1.1, ab Lektion 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 16.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13112 / Gloria Lal

Easy English A1.1, ab Lektion 7

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Di. 15.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

202-13114 / Helmut Schöne

Easy English A1.1, ab Lektion 8/9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 17.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13118 / Anita Karimi

Easy English A1.1, ab Lektion 10

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13120

Easy English A1.1, ab Lektion 10

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mi. 16.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

Englisch A1.2

Easy English A1.2, ab Lektion 2/3

202-13137 / Dr. Eva Oppermann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 17.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13139 / Jeanette Bahnemann

Easy English A1.2, ab Lektion 2/3

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 16.9. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13143 / Emma Runkel

Easy English A1.2, ab Lektion 5

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 19.10. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

202-13145 / Anita Karimi

Easy English A1.2, ab Lektion 11

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13146 / Heinz-Jürgen Weber

Easy English A1.2, ab Lektion 12

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 16.9. / 16:00 - 17:30 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.

202-13147 / Gloria Lal

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103
Mi. 16.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

A New Taste of English - Einstiegskurs für Reisende A1/A2



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.

202-13148 / Julia Hadasch

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch A2

Englisch A2.1

202-13155 / Danar Star Wais Murad

Easy English A2.1, ab Lektion 1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13157 / Emma Runkel

Easy English A2.1, ab Lektion 1

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 19.10. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

202-13164 / Emma Runkel

Easy English A2.1, ab Lektion 5

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 21.10. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

202-13166 / Nilda Daniel-Christ

Easy English A2.1, ab Lektion 14

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 15.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13168 / Christoph Heisig

Easy English A2.1, ab Lektion 15

Immenhausen

Gemeinschaftsraum, Schulplatz 1
Mi. 16.9. / 8:30 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13170 / Jeanette Bahnemann

Easy English A2.1, ab Lektion 15

Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20
Do. 17.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch A2.2

202-13182 / Alison Schaeffer

Easy English A2.2, ab Lektion 6

Baunatal-Großenritte

Alte Schule, Grüner Weg 31a
Mo. 14.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

202-13184 / Christoph Heisig

Easy English A2.2, ab Lektion 7

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 16.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13186 / Zenon Fingerling

Easy English A2.2, ab Lektion 10

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13188 / Zenon Fingerling

Easy English A2.2, ab Lektion 11

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13193 / Jeanette Bahnemann

Easy English A2.2, ab Lektion 12

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 15.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13194 / Jeanette Bahnemann

Easy English A2.2, ab Lektion 12

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ),
Theodor-Heuss-Str. 15
Mo. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13195 / Jeanette Bahnemann

Easy English A2.2, ab Lektion 13

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 16.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13196 / Jeanette Bahnemann

Easy English A2.2, ab Lektion 15

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Fr. 18.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13197 / 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. 15.9. / 10:45 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch entspannt A2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

202-13204 / Gabriela Babel

Calden

Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9
Mo. 14.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

English Refresher A2 an 2 Wochenenden

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen zur Auffrischung und zum Wiedereinstieg geeignet. A New Start A2, ab Lektion 7. Bitte Lehrbuch zum 1. Termin mitbringen: A New Start A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20034-6

202-13206 / Isolde Linton Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 23.10. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 24.10. / 14:00 - 17:00 Uhr
So. 25.10. / 10:00 - 13:00 Uhr
Fr. 13.11. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 14.11. / 14:00 - 17:00 Uhr
So. 15.11. / 10:00 - 13:00 Uhr
6 Termine / 77 €
Anmeldung bis: 9.10.

English Refresher A2

202-13207 / Isolde Linton

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger.

A New Start Refresher A2, ab Lektion 9

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Mo. 14.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13208 / Emma Runkel

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 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mi. 21.10. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Talking English A2

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischen dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

202-13217 / Jeanette Bahnemann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 15.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13218 / Jeanette Bahnemann Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ),
Theodor-Heuss-Str. 15
Mo. 14.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13219 / Jeanette Bahnemann Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20
Do. 17.9. / 18:30 - 20:00 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.

202-13220 / Gabriela Babel

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 14.9. / 9:30 - 11:00 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.

202-13221 / Alison Schaeffer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 17.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch B1

Englisch B1.1

Easy English B1.1, ab Lektion 1

202-13225 / Christoph Heisig

Lohfelden

Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20
Di. 15.9. / 11:30 - 13:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13226 / Emma Runkel

Kassel

Walter Fenster, Theodor-Haubach-Str. 11
Di. 20.10. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

202-13227 / Emma Runkel

Evolve 3, ab Lektion 1

Kassel

Kirchengemeinde Oberzwehren, An der Kirche 2
Di. 20.10. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

202-13228 / Alison Schaeffer

Easy English B1.1, ab Lektion 6

Baunatal-Großenritte

Alte Schule, Grüner Weg 31a
Mo. 14.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 77 €

202-13229 / Christoph Heisig

Easy English B1.1, ab Lektion 8

Max. 7 Teilnehmende

Vellmar-Obervellmar

Kirchzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Di. 15.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13230 / Isolde Linton

Easy English B1.1, ab Lektion 10

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 17.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13231 / Tatjana Apraksina

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch B1.2

202-13233 / Zenon Fingerling

Easy English B1.2, ab Lektion 2

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 17.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13241

Easy English B1.2, ab Lektion 2

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Di. 15.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13244 / Christoph Heisig

Easy English B1.2, ab Lektion 7

Vellmar-Obervellmar

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Mi. 16.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13255 / Tatjana Apraksina

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 15.9. / 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.

202-13258 / Emma Runkel

Kassel

Kirchengemeinde Oberzwehren, An der Kirche 2
Di. 20.10. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Englisch mit Spaß B1

In entspannter Atmosphäre frisieren wir längst Vergessenes wieder auf und lernen Neues dazu. Der Kurs eignet sich auch gut für Quereinsteiger. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

202-13259 / Marianne Hurst

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 15.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch lernen leicht und locker! B1

Easy English B1.2, ab Lektion 6

202-13261 / Zenon Fingerling

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 17.9. / 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.

202-13262 / Marianne Hurst

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch B1

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

202-13264 / Jeanette Bahnemann

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 15.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

Talking English B1

Easy English B1.1, ab Lektion 6

202-13265 / Jeanette Bahnemann

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 16.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

English Workshop B1

We practise conversation, revise parts of the grammar, read a book and/or watch a film. We also work with a lesson book. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

202-13266 / Isolde Linton

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Mo. 14.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13267 / 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.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

English Conversation B1

Talking about current affairs based on a „Spotlight“-issue.

202-13268 / Gabriele Goebel

Vellmar-Niedervellmar

Ev. Adventskirche, Kirchweg 24
Di. 15.9. / 9:15 - 10:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

English relaxed B1/B2

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.

202-13270 / Gabriela Babel

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 14.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

„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.

202-13273 / Alison Schaeffer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 17.9. / 20:00 - 21:30 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.

202-13279 / Paul Heinemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

Englisch B1/B2

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.

202-13281 / 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.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mo. 14.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Englisch B2

Englisch B2

Life intermediate (second edition), ab Lektion 5

202-13282 / Nilda Daniel-Christ

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 16.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13283 / Heinz-Jürgen Weber

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Let's start talking B2

Conversation and pleasure while getting some practice and new ideas. Articles from newspapers and magazines on a variety of topics will accompany us.

202-13284 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 16.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

„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. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

202-13285 / Alison Schaeffer

Kassel

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

Mo. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

That's right, isn't it? - What a good way to say it! Conversation B2/C1

We will talk about everyday topics of interest, but let's also include interesting stories, poems or song-lyrics we come across and thus improve and enrich our conversation skills at the same time.

202-13288 / Alison Schaeffer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Do. 17.9. / 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.

202-13292 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mi. 16.9. / 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.

202-13293 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 17.9. / 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.

202-13294 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 17.9. / 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.

202-13295 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Di. 15.9. / 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.

202-13296 / Paul Heinemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Do. 17.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Französisch

Französisch A1

Französisch A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1

202-13310 / Catherine Descarpentris

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mi. 16.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

Französisch A1.2

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 3/4

202-13313 / Catherine Descarpentris

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 17.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

Französisch-Sprechstunde/ Heures de Soutien A1.2

Haben Sie schon das Lehrbuch Perspectives Allez-y! A1 (fast) durchgearbeitet oder das Niveau A1 erreicht? Sind Sie Wiedereinsteiger/in nach einer längeren Lernpause? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Der Kurs ist eine Art „Sprechstunde“ (auf Französisch „heures de soutien“) und dient dazu, alle möglichen Fragen zu stellen, Regeln aufzufrischen, zu wiederholen oder die Aussprache zu verbessern und vieles mehr...

Bei jedem Treffen wird ein Thema durchgenommen (falls keine Fragen anfallen). Die Themen werden von Termin zu Termin bekannt gegeben.

online

202-13314 / Catherine Descarpentris

Online

Mi. 16.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 81 €

Französisch A1.2

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 6/7

202-13316 / Ahmed Benadda

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 6/7
Max. 7 Teilnehmende

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Fr. 18.9. / 9:15 - 10:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13317 / Stefanie Dietl

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 17.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13318 / Annica Wagner

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 21.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

202-13320 / Ahmed Benadda

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 8/9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Fr. 18.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13321 / Muriel Couture-Brieu-Vicum

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 11

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13323 / Julie Bastien

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 11

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 15.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €



Französisch Auffrischung A1 an 3 Samstagen

NEU

Sie haben schon das Lehrbuch Perspectives Allez-y A1 durchgearbeitet oder das Niveau A1 erreicht und möchten das Gelernte üben und Ihr Wissen festigen? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Der Kurs ist auch ideal für Wiedereinsteiger nach einer längeren Lernpause. Wir üben viel, rufen uns vergessene Regeln in Erinnerung und wenden vor allem die Sprache in abwechslungsreichen Übungen an - zusammen macht es immer mehr Spaß. Die Kursleiterin stellt Materialien zur Verfügung.

202-13329 / Catherine Descarpentris

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Sa. 31.10. / 13:00 - 18:00 Uhr
Sa. 14.11. / 13:00 - 18:00 Uhr
Sa. 28.11. / 13:00 - 18:00 Uhr
3 Termine / 64 €
Anmeldung bis: 16.10.

Französisch A2

Französisch A2

202-13335 / Catherine Descarpentris

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 15.9. / 10:15 - 11:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

202-13336 / Catherine Descarpentris

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 1

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 14.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

202-13337 / Christina Blank

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 3

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 18.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13341 / Annica Wagner

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 5

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 19.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

202-13345 / Muriel Couture-Brieu-Vicum

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13347 / Catherine Descarpentris

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 8/9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 15.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

Französisch am Samstagsvormittag A2

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, die diese in einer entspannten Atmosphäre vertiefen und ausbauen möchten. Mit abwechslungsreichen Übungen und Texten trainieren wir das freie Sprechen in einer kleinen Gruppe. Max. 7 Teilnehmende.

202-13351 / Simonetta Arico Frare

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Sa. 26.9. / 10:00 - 13:00 Uhr
Sa. 24.10. / 10:00 - 13:00 Uhr
Sa. 31.10. / 10:00 - 13:00 Uhr
Sa. 7.11. / 10:00 - 13:00 Uhr
Sa. 14.11. / 10:00 - 13:00 Uhr
Sa. 21.11. / 10:00 - 13:00 Uhr
Sa. 28.11. / 10:00 - 13:00 Uhr
Sa. 5.12. / 10:00 - 13:00 Uhr
8 Termine / 102 €
Anmeldung bis: 21.9.



Französisch B1/B2

Französisch B1

202-13365 / Christine Schulz

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13366 / Julie Bastien

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mi. 16.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13370 / Catherine Descarpentris

Perspectives Allez-y B1, ab Lektion 5/6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Do. 17.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

202-13371 / Viviane Younès

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mo. 14.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13372 / Isabelle Lubrina-Graves

Lecture, révisions grammaticales et conversation.

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2

Di. 15.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Conversation B1

Entdecken Sie Frankreich und die französischsprachigen Länder. Wir werden interessante Diskussionen führen und den Wortschatz erweitern, ohne dabei die Grammatik zu vernachlässigen. Voyages neu B1, ab Lektion 11

202-13375 / Julie Bastien

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 14.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Französisch B1/B2

Révisions de grammaire. Discussions de thèmes variés. Les textes seront choisis au début du semestre.

202-13376 / Claudia Panetta-Möller

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 16.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 13 Termine / 83 €

Parlons de thèmes actuels B1/B2

Révisions grammaticales à l'aide d'exercices variés et lecture. Les textes seront choisis au début du semestre.

202-13377 / Christina Blank

Fuldatal-Ihringshausen

Gesamtschule, Weserstr. 38

Mi. 16.9. / 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! Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

202-13378 / Muriel Couture-Brieu-Vicum

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Di. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

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.

202-13383 / Viviane Younès

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 15.9. / 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.

202-13392 / Volker Borbein

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 16.9. / 8:45 - 10:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

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.

202-13393 / Françoise Meyer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mi. 16.9. / 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 au 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.

202-13394 / Françoise Meyer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mi. 16.9. / 10:45 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

Conversation C1



A partir de textes divers, nous conversons sur différents thèmes de la vie quotidienne. La pratique régulière de la langue, ainsi que des activités de vocabulaire et de grammaire selon le besoin, vous permettent de maintenir et approfondir votre expression en français.

202-13395 / Viviane Younès

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13396 / Joselyne Torrent-Althans

Cours de conversation.

Kaufungen-Oberkaufungen

Ernst-Abbe-Schule, Schulstr. 24

Mo. 14.9. / 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 18:00-20:15Uhr
Einführung in die italienische Sprache bei einem Gläschen Wein und einem leckeren Essen.
- Samstag von 10-13 Uhr
Vertiefung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse sowie eine „Reise durch die italienischen Regionen“. Abgeschlossen wird dieser Vormittag mit einer leckeren italienischen Spezialität
- Sonntag von 10-13 Uhr
Zum Abschluss unseres italienischen Wochenendes gibt es noch etwas Landeskunde. Sie erhalten wichtige Tipps zum Thema Sitten und Bräuche, doch natürlich werden wir auch Ihre Italienischkenntnisse ausbauen. Nach dem Motto „erst lernen, dann schlemmen“ zaubert die Küche für Sie ein wunderbares Essen.

Zusatzleistungen:

3 x Essen, 1 Glas Wein am Freitag, Samstag und Sonntag eine Kaffeespezialität 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

202-13405 / Claudia Panetta-Möller

Kassel

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 1
Fr. 6.11. - So. 8.11. / 3 Termine / 35,50 €
Anmeldung bis: 30.10.



Italienisch A1.1

202-13410 / Silvio Sciolti

Chiaro A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 21.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13411 / Stella Valentini

Chiaro A1

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Di. 15.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13415 / Anna-Maria Lo Voi

Chiaro A1

Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32
Mi. 23.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13417

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 16.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Italienisch A1.2

202-13420 / Silvio Sciolti

Chiaro Nuovo A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 21.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13422 / Silvio Sciolti

Chiaro A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13423

Chiaro A1

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Di. 15.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13425 / Marco Bartalucci

Chiaro Nuovo A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 22.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13427 / Cristina De Vettori-Glatzel

Chiaro A1

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Mi. 16.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 122 €

202-13428 / Marzia Bogino

Chiaro A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 17.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13430 / Marco Bartalucci

Chiaro A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 17.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €



202-13439 / Stella Valentini

Chiaro A1

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Di. 15.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Italienisch A2

Italienisch A2

202-13435 / Marco Bartalucci

Chiaro A2

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mo. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13437 / Marzia Bogino

Das Buch wird im Kurs bekanntgegeben.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Di. 15.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13440 / Cristina De Vettori-Glatzel

Grammatik und Lektüre.

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

202-13442 / Marzia Bogino

Chiaro A2

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 17.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13444 / Andrea Mai

Chiaro A2

Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28
Do. 17.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13457 / Anna-Maria Lo Voi

Questo corso è rivolto a coloro che vogliono conversare ed arricchire il loro vocabolario in italiano. Sulla base dei temi trattati nella rivista Le pagine facili, leggiamo e commentiamo articoli scelti insieme.

Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32
Mi. 23.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

Italienisch B1/B2

Italienisch B1

202-13450 / Marzia Bogino

Espresso 3

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 14.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13453 / Silvia Breul

Azzurro più

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Di. 15.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

202-13455 / Silvio Sciolti

Chiaro B1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Mi. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13460 / Silvio Sciolti

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 17.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13463 / Loredana Zanne

Con piacere nuovo B1

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.16

Do. 17.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 13 Termine / 83 €

202-13465 / Claudia Panetta-Möller

Chiaro B1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mi. 16.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

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 particolarità, con accenni culturali e storici, letterari e di attualità. L'uso della lingua e della grammatica lo impareremo e approfondiremo „strada facendo“.

202-13470 / Stella Valentini

Online

Mo. 14.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Corso di conversazione B2

Conversazione e lettura

202-13472 / Marco Bartalucci

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mo. 14.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Italienisch B2

Qua e là per l'Italia

Max. 7 Teilnehmende

202-13476 / Loredana Zanne

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.16

Do. 17.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 13 Termine / 83 €

Italienisch C1/C2

talia 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.

202-13475 / Silvio Sciolti

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 17.9. / 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.

202-13480 / Marzia Bogino

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mo. 14.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

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.

202-13485 / Stella Valentini

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mi. 16.9. / 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

202-13505 / Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Fr. 6.11. / 17:30 - 20:00 Uhr

Sa. 7.11.+ So. 8.11. / 10:00 - 15:30 Uhr

3 Termine / 70 €

Anmeldung bis: 30.10.

Spanisches Wochenende A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub, Klett ab Lektion 4/5

202-13506 / Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Fr. 27.11. / 17:30 - 20:00 Uhr

Sa. 28.11.+ So. 29.11. / 10:00 - 15:30 Uhr

3 Termine / 70 €

Anmeldung bis: 22.11.

Spanisch A1.1

202-13510 / Ericka Eunice Henze-Pineda

Con gusto Nuevo A1

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 16.9. / 14:30 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13511 / Roser Burgas-Scholten

Con Gusto Nuevo A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mi. 16.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13512 / Marcos Goncalves Da Rocha

Kassel

Con gusto nuevo A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Do. 17.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13513 / Mercedes Carbajal de Küllmer

Kassel

Con gusto Nuevo A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Do. 17.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13514 / Estefania Valera de Heuser

Con gusto NUEVO A1

Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2

Do. 17.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €



202-13515 / Victor Álvarez Guzmán

Con gusto A1

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Do. 17.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13516 / Poema Lourdes Horstmann

Con gusto NUEVO A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Do. 17.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Spanisch A1.2

202-13525 / José Valerio Uribe

Con gusto A1

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Mo. 14.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13527 / Cristina Mata Rodriguez

Con Gusto NUEVO A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mo. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13529 / Estefania Valera de Heuser

Con gusto NUEVO A1

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mo. 14.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13530 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto NUEVO A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13532 / Pilar Schmidt-Martinez

Con Gusto Nuevo A1

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Di. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13534 / Cristina Mata Rodriguez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13537 / Dr. Marlene Montes de

Sommer

Con gusto NUEVO A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mi. 23.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13538 / Victor Álvarez Guzmán

Con gusto NUEVO A1

Kassel

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

Di. 25.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13539 / Mercedes Carbajal de

Küllmer

Con gusto Nuevo A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mi. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13540 / Mercedes Carbajal de

Küllmer

Con gusto A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Mi. 16.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13541 / Cristina Mata Rodriguez

Con Gusto nuevo A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mi. 16.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13542 / Massiel Wächter

Con gusto Nuevo A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Mi. 16.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13543 / Roser Burgas-Scholten

Con gusto A1

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Do. 17.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13545 / Estefania Valera de Heuser

Con gusto NUEVO A1

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Do. 17.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

202-13546 / Joachim Maienborn

Con Gusto A1

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Do. 17.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

202-13547 / Victor Álvarez Guzmán

Con gusto A1

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Do. 17.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13550 / Massiel Wächter

Con gusto A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Fr. 18.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Spanisch despacito A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die langsam in die Sprache einsteigen möchten.
Lehrwerk: Con Gusto A1

202-13552 / Laura Prats de Wittig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Mi. 16.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Spanisch A2

Spanisch A2

202-13560 / Marcos Goncalves Da Rocha

Con gusto NUEVO A2

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mo. 14.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13562 / Maria Paz Alvarez Del Valle
Con gusto A2

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13563 / Poema Lourdes Horstmann
Con Gusto A2

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Di. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13544 / Pilar Schmidt-Martinez
Con Gusto NUEVO A2

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 16.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13570 / José Valerio Uribe
Con gusto A2

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mi. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13572 / Cristina Mata Rodriguez
Con gusto A2

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 16.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13573 / Joachim Maienborn
Con Gusto A2

Ademas conversación y ejercicios gramaticales.

Niestetal-Sandershausen

Grundschule, Mühlenweg 14-16
Mi. 25.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

202-13575 / Ericka Eunice Henze-Pineda
Con gusto A2

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 17.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13576 / Sonia Villar Vazquez
Con gusto NUEVO A2

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 17.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €



El mundo del español es fascinante... Kulturkurs A2 / B1

Wir wollen auf Reisen gehen durch 23 magnetisierende spanischsprachige Länder (in vier Kontinenten). Wir erschließen uns die Kultur und Sprache dieser Länder u.a. über Musik, Literatur, Bildende Kunst und Film. Selbstverständlich gehen wir auch auf (Kultur-)Geographie, Natur, Geschichte, politische, gesellschaftliche und wirtschaftliche Aktualität, populäre Alltags- und Festtagskultur (Religion, Brauchtum, Küche, Kunsthandwerk usw.) ein. Zum Einsatz kommen u.a. Präsentationen, Musik/Liedtexte/Videos, Clips, Photos, Filme, Karikaturen, Gemälde und Zeichnungen, Gedichte und Erzählungen, Zeitschriften- und Zeitungsartikel, Comics, Internet. Die kulturellen Phänomene und die Landeskunde bieten uns auch vielfältigen Anlass zum aktiven Gebrauch der spanischen Sprache, zur Festigung und zur Erweiterung der eigenen Sprachkenntnisse.

202-13578 / Gunther Blessing
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Sa. 28.11. und So. 29.11. / 10:00 - 15:30 Uhr / 66 €
Anmeldung bis: 19.11.

Spanisch B1

Spanisch B1

202-13580 / Maria Paz Alvarez Del Valle
Descubrir España y Latinoamérica,

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mo. 14.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13582 / Cristina Mata Rodriguez
Con Gusto B1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13583 / Cristina Mata Rodriguez

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13586 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto B1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13587 / Idaniurka Tamayo Figueroa

Für Teilnehmende, die einen schnellen Einstieg in die spanische Sprache finden möchten. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 22.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13589 / Maria Paz Alvarez Del Valle

Descubrir España y Latinoamérica,
Max. 7 Teilnehmende

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 16.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13590 / Heidi Maienborn

Con gusto B1. Curso de conversacion.

Ademas ejercicios gramaticales.

Niestetal-Sandershausen

Grundschule, Mühlenweg 14-16
Mi. 16.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

Leer y conversar con „Ecos“ B1

Trabajaremos con los reportajes, temas y ejercicios de la actual emisión de la revista 'Ecos'.

202-13592 / Roser Burgas-Scholten

Con gusto B1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 15.9. / 11:45 - 12:45 Uhr / 10 Termine / 77 €

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!

202-13603 / Gunther Blessing Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 27.10. / 7:30 - 8:30 Uhr / 7 Termine / 29 €
Anmeldung bis: 15.10.

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.

202-13608 / Gunther Blessing Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 27.10. / 16:30 - 18:00 Uhr / 9 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 15.10.

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Spanisch B2

Curso de conversación B2

Es un curso de conversación de temas que pudieran interesar a los participantes. Utilizaremos artículos de periódicos y leeremos algo de literatura. Si se da la oportunidad veremos y discutiremos sobre algunas películas que pudiéramos disponer. Trataremos los temas de gramática propuestos por los participantes al comienzo del semestre. Es un curso adecuado para repetir y repasar temas de gramática.

202-13600 / Enrique Catalan Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Spanisch B2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

202-13610 / Cristina Mata Rodriguez Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 15.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13612 / Enrique Catalan

Curso de conversación con textos periodísticos. Gramática: subjuntivo y pasados.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13617 / Heidi Maienborn

Conversaciones y discusiones de temas actuales: repasar y practicar temas gramaticales.

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 17.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

Curso de conversación B2

En el curso hablaremos sobre nuestra vida cotidiana, sobre novelas, cuentos cortos o artículos de periódicos que cada uno lee en su casa. También usaremos noticias cortas de actualidad para escuchar en casa y discutir en clase. La charla es flexible y sobre todo espontánea y los temas variados.

202-13614 / Marcos Goncalves Da Rocha

Con Gusto B1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 15.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13615 / Marcos Goncalves Da Rocha

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 16.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Spanisch C1

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.

202-13620 / Enrique Catalan Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mi. 16.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Spanisch C1

Conversación, lectura de textos y gramática según interés.

202-13625 / Christel Bunge Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Mo. 14.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 96 €



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.

202-13626 / Enrique Catalan Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Do. 17.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €



Chinesisch B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

**202-13630 / Hong Fan-Hofmeister
Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 28.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

Chinesisch HSK 3

Lehrbuch Zhongwen.

**202-13632 / Hong Fan-Hofmeister
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 18.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 16 Termine / 109 €

Chinesisch HSK 5

202-13634 / Hong Fan-Hofmeister

Kassel, Bürgerhaus Harleshausen, Raum 10
Fr. 18.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 16 Termine / 109 €

Altgriechisch

Altgriechisch A1

Lehrbuch: Kantaros.

**202-13701 / Dr. Andreas Mohr
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.16
Fr. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

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

**202-13704 / Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.14
Do. 17.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

Arabisch

Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**202-13627 / Nagwat Hafez
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.16
Mi. 16.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Arabisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (2).

**202-13629 / Nagwat Hafez
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.16
Mi. 16.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Chinesisch

Chinesisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**202-13628 / Hong Fan-Hofmeister;
Hong Ying Li**

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 7.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Dänisch

Dänisch Wochenende A1.1

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden die Möglichkeit an, die dänische Sprache auch ohne Vorkenntnisse zu erlernen. Weiterführende Kurse sind bei entsprechender Nachfrage möglich.

**202-13651 / Karina Weigelt
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Sa. 24.10. / 10:00 - 15:30 Uhr
So. 25.10. / 10:00 - 15:30 Uhr
2 Termine / 48 €
Anmeldung bis: 15.10.

Dänisch A1.2

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden mit Vorkenntnissen die Möglichkeit an, die dänische Sprache aktiv zu leben. Lehrmaterial wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**202-13654 / Karina Weigelt
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 14 Termine / 90 €

Dänisch Konversation A2/B1

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden die Möglichkeit an, die dänische Sprache aktiv zu leben.

**202-13655 / Karina Weigelt
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 14 Termine / 90 €

Finnisch

Finnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen

202-13657 / Anne Niskanen
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

Finnisch A2

202-13658 / Anne Niskanen
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.16
Mo. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Finnisch B1

202-13660 / Anne Niskanen
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.16
Mo. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Japanisch

Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

202-13765 / Tetsu Kido
Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 16.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

202-13767 / Tetsu Kido
Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 14.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13769 / Tetsu Kido

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Do. 17.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13770 / Tetsu Kido

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Do. 17.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13772 / Tetsu Kido

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Fr. 18.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13773 / Tetsu Kido

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Fr. 18.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Japanisch A2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

202-13775 / Tetsu Kido

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 14.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

Latein

Latein A1.2

Latein, Iuana nova Band 1. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

202-13780 / Dr. Andreas Mohr

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.16
Mo. 21.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Neugriechisch

Neugriechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen.

202-13786 / Athena Karagouni-Rehrmann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.14
Do. 17.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

Neugriechisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

202-13787 / Athena Karagouni-Rehrmann

Kassel

„Griechisch in 24 Stunden“ (Katja Düster)
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.14
Do. 17.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

202-13789 / Athena Karagouni-Rehrmann

Kassel

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Neugriechisch in 24 Stunden

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Fr. 18.9. / 17:30 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 61 €

Neugriechisch B2

Ta nea Ellinika jia xenous

202-13790 / Katja Papia-Düster

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Neugriechisch C1

Emwathinondas sta ellinika

202-13791 / Katja Papia-Düster

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €



Niederländisch

Niederländisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

202-13794 / Carla Rutten
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13796 / Carla Rutten
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mi. 16.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Niederländisch A2

Wat leuk! A2

202-13798 / Carla Rutten
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mi. 16.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €



Norwegisch

Norwegisch für den Urlaub

Planen Sie vielleicht einen Norwegen-Urlaub? Oder kennen und lieben Sie das wunderschöne 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.

202-13801 / Dr. Alexander Keck
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 16.1. und So. 17.1. / 10:00 - 13:00 Uhr / 26 €
Anmeldung bis: 4.1.

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.

202-13802 / Dr. Alexander Keck
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103
Sa. 7.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 28.10.

Norwegisch A1.2

Hjertelig velkommen til norskurset!
Das Lehrbuch, das verwendet wird ist: Norsk for deg - Norwegisch für Anfänger
Verlag: Klett Sprachen, 1. Auflage 2010
ISBN Lehrbuch mit Cds: 978-3-12-528920-8
Es wird hierbei bei Lektion 8 eingestiegen, aber auch die Inhalte aus den vorherigen Lektionen werden zum Teil wiederholt.

202-13803 / Lara-M. Herborg
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 17.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

Persisch

Persisch A1.1

In angenehmem Tempo werden wir die Grundkenntnisse sowie die alltäglichen Redewendungen lernen und somit die richtigen Rahmenbedingungen für Reisende schaffen. In diesem Kurs werden wir unseren Schwerpunkt auf das Sprechen und Verstehen setzen und nebenbei auch die ersten Schriftzeichen kennen lernen. Die Unterrichtsunterlagen werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen (1).

202-13716 / Nasser Sanati
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Persisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

202-13718 / Nasser Sanati
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Polnisch

Polnisch A1.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Witam! A1

202-13820 / Marian Zglinski
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 14.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Polnisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Witam!
Band 1

202-13825 / Marian Zglinski
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 18.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Polnisch A2

202-13826 / Marian Zglinski
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 14.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Portugiesisch do Brasil am Wochenende A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

202-13831 / Leyla Marcia Brasileiro
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Sa. 24.10. und So. 25.10. / 10:00 - 15:15 Uhr / 2 Termine / 45 €
Anmeldung bis: 15.10.

Portugiesisch

Portugiesisch do Brasil A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Oi Brasil A1

202-13834 / Leyla Marcia Brasileiro
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 18.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Portugiesisch do Brasil A2

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

202-13836 / Leyla Marcia Brasileiro
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 17.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €



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. 11.11. / 16:30 - 18:00 Uhr / 6 €

Russisch

Russisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

202-13846 / Elisabeth Janzer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 21.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Russisch A2

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

202-13847 / Elisabeth Janzer

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 21.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Russisch A2

Jasno A1-A2

202-13849 / Lubov Zufall-Korsakowa
Jasno A1-A2

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 15.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13850 / Lubov Zufall-Korsakowa
Otlitschno A2

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 18.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Schwedisch

Schwedisch A1.1

Välkomna! Neu A1-A2.

202-13852 / Ellen Hellis
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mi. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Schwedisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Tala svenska A2.

202-13855 / Björn Müller
Kassel

Kunstwerkstatt am Weinberg, Heckerstr. 30b
Do. 17.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Schwedisch B1

Tala svenska B1

202-13857 / Björn Müller
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 16.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 64 €

Schwedisch C1

Språkporten
Max. 7 Teilnehmende

202-13859 / Björn Müller
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 15.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

Schwedisch C1/C2

Språkporten

202-13860 / Björn Müller
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 14.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Tschechisch

Tschechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

202-13871 / Jana Krech
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 15.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Tschechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

202-13872 / Václava Frycová
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 15.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13873 / Václava Frycová
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 15.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Tschechisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Max. 7 Teilnehmende

202-13875 / Jana Krech
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €



Türkisch

Türkisch A1.1

Lerhbuch Günaydin 1

202-13885 / Sevil Akman
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 14.9. / 20:00 - 21:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Türkisch A1.2

Günaydin 1

202-13886 / Sevil Akman
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

202-13887 / Sevil Akman
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Türkisch A2

Günaydin 1

202-13890 / Sevil Akman
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Deutsch und Integration

Team:

Programmverantwortung:
Sven Hebestreit

Assistenz:
Brigitte Böhle, Elvira Gebauer, Heiko Griesel, Kerstin Gück, Katharina Hecht, Marco Hellwig, Anna Möller, Stephanie Reuter, Nils Torbohm, Sabine Weigelt-Scharla

Für Menschen, die Deutsch lernen möchten und Angebote zur Unterstützung im Integrationsprozess suchen. Wir bieten Ihnen Bildungsmöglichkeiten, um andere Menschen kennenzulernen, miteinander zu sprechen und Ihre Deutschkenntnisse in der Praxis zu verbessern. Die Deutschkurse sind differenziert nach Vorkenntnissen, Lerntempo und Lernzielen. Durch unsere persönliche Beratung und Einstufung finden Sie den optimalen Kurs.

Unser Angebot umfasst:

- Intensivkurse für Selbstzahler
- Abendkurse für Selbstzahler
- BAMF-Integrationskurse
- Kurse der berufsbezogenen Deutschsprachförderung
- Erstorientierungskurse
- MitSprache – Deutsch4U
- Einstieg Deutsch

Darüber hinaus können Sie bei uns den Deutschtest für Zuwanderer, telc-Prüfungen in allen Niveaustufen und den Einbürgerungstest ablegen.

Sprachberatung und Einstufungstest

Philipp-Scheidemann-Haus, Kassel,
Holländische Str. 72-74
montags um 14:00 Uhr

Unsere Öffnungszeiten sind:
Mo., Mi. 09:00 - 11:30 Uhr
Do. 14:00 - 16:30 Uhr
und nach Vereinbarung

Telefonisch erreichbar:
Di. 14:00 - 16:00 Uhr
Do. 09:30 - 12:30 Uhr

Programmverantwortung

Sven Hebestreit
0561-1003 1680

Zentrale E-Mail:

vhs-integration@landkreiskassel.de

Assistenz

Elvira Gebauer
Telefon: 0561-1003 1663

Marco Hellwig
Telefon: 0561-1003 1664

Anna Maria Möller
Telefon: 0561-1003 1666

Katharina Hecht
Telefon: 0561-1003 1665

Stephanie Reuter
Telefon: 0561-1003 1662

Beratung und Einstufungstest im Landkreis Kassel (zur Zeit nur nach telefonischer Voranmeldung):

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
Telefon: 0561-1003 3205

Kerstin Gück
Tel. 0561-1003 2224

Brigitte Böhle
05692-1003 3192

Ferien - unterrichtsfreie Zeit:

Herbstferien: 05.10.2020 - 11.10.2020
Winterferien: 21.12.2020 - 09.01.2021

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
telc C1 Hochschule

Die Prüfungstermine erfragen Sie bitte bei der Volkshochschule Region Kassel.

Achtung NEU: Anmeldung zu folgenden Prüfungen für Selbstzahler im Hermann-Schafft-Haus bei Frau Sabine Weigelt-Scharla:

telc Zertifikat Deutsch B1
telc Deutsch B2
telc Deutsch C1
telc Deutsch C1 Hochschule

Öffnungszeiten:

Mi. 15.00-17.00 Uhr
Frau Sabine Weigelt-Scharla
Tel. 0561 1003-1099
sabine-weigelt-scharla@landkreiskassel.de

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel, Raum H.10

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ):
entgeltfrei für Teilnehmende der Integrationskurse

Prüfungstermine:
11.09.2020, 23.10.2020, 20.11.2020,
11.12.2020, 05.02.2021

Anmeldung in der vhs jeweils 6 Wochen vor Prüfungstermin

Seit dem 1. September 2008 wird für die Einbürgerung ein Nachweis über „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ verlangt.

Die Volkshochschule Region Kassel führt Einbürgerungstests durch und bereitet in speziellen Kursen auf den Einbürgerungstest vor.

Testtermine
09.09.2020, 21.10.2020, 18.11.2020,
09.12.2020; 03.02.2021

Anmeldung jeweils 4 Wochen vor Testtermin 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, Aufbausprachkurse und Orientierungskurse für Ausländerinnen und Ausländer nach dem neuen Zuwanderungsgesetz durch. Das Entgelt ist bei Anmeldung bar zu bezahlen. Eine Rückzahlung ist nach verbindlicher Anmeldung nicht möglich. Auf Anfrage kann in begründeten Fällen ein Antrag auf Kostenbefreiung gestellt werden. Vor der Kurseinteilung wird ein Einstufungstest durchgeführt.

Deutsch und Integration

Die Kurse laufen jeweils Mo. bis Fr., 8:30 - 12:45 Uhr, das Entgelt beträgt pro Kurs 195,00 € für 100 UStd. Die Entgelte für Kurse basieren auf der Teilnehmerzahl von mindestens neun angemeldeten Personen.

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch bei regelmäßiger Teilnahme am Ende des Kurses ausgestellt.

Auf Anfrage werden bei Bedarf und entsprechender Teilnehmerzahl zusätzliche Kurse eingerichtet.

Aufgrund der aktuellen Ausnahmesituation (Pandemie SARS-CoV-2) stehen die Starttermine einzelner Kurse noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich über den Beginn der Kurse auf unserer Webseite www.vhs-region-kassel.de oder rufen Sie uns an!

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

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
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 kleinen deutschen Text schreiben können.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

Deutsch-Nachmittagskurs A 1

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden die Grundkenntnisse der deutschen Sprache auf Niveau A1, die sie in Alltagssituationen anwenden können. Sie lernen wichtige Wörter und einfache Redemittel für eine erfolgreiche Verständigung im Alltag.

202-14650 / Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 16.9. / 13:00 - 14:30 Uhr / 30 Termine
Mi. und Do. jeweils 13:00 - 14:30 Uhr / 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.

202-14665 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 14.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €
Linie 1

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

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse A 2.2

In dieser Stufe erlernen Sie die letzten Bestandteile der elementaren deutschen Grammatik, z. B. den Konjunktiv II und das Passiv. Sie halten Ihre ersten Referate und schreiben längere Texte. Und vor allem: Nach diesen vier Wochen sind Sie in der Lage, bestimmte deutsche Prüfungen erfolgreich zu bestehen.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

Deutsch-Nachmittagskurs A 2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die in einer Kleingruppe in entspannter Atmosphäre Grundlagen der deutschen Sprache erlernen möchten. Schritt für Schritt gewinnen Sie Sicherheit im Sprechen und Schreiben.

202-14651 / Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 17.9. / 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.

202-14666 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 14.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €
Linie 1

Aufgrund der aktuellen Ausnahmesituation (Pandemie SARS-CoV-2) stehen die Starttermine einzelner Kurse noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich über den Beginn der Kurse auf unserer Webseite www.vhs-region-kassel.de oder rufen Sie uns an!

B 1

Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse B 1.1

Sie wiederholen und vertiefen Ihre Kenntnisse der Basisgrammatik, z. B. verschiedene Modelle der deutschen Nebensätze. Sie verbessern Ihre Aussprache und lernen, auf gezielte Fragen richtig und umfassend zu antworten. Und vor allem: Sie lernen, Ihre Meinung zu wichtigen Dingen zu sagen.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
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

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

Deutsch B1 Prüfungsvorbereitung (telc)

Für die Einbürgerung werden ausreichende Deutschkenntnisse verlangt, welche Sie durch das telc Zertifikat Deutsch B1 nachweisen können. Dieser Kurs bereitet Sie gezielt auf die Prüfung vor.

202-14652 / Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 14.9. / 13:00 - 14:30 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.

202-14653 / Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 16.9. / 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.

202-14667 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 14.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €
Linie 1 B1

202-14680 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo. 14.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €
Linie 1 B1

202-14681 / Bad Karlshafen

Jugendherberge, Winnefelder Str. 7
Mo. 14.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €
Linie 1 B1

202-14685 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Di. 15.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €
Linie 1 B1

202-14690 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Di. 15.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €
Linie 1 B1



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 schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

202-14560 / Kassel

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 31.8. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 720 €
Lehrbuch: Aspekte Neu B2

202-14561 / Kassel

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 7.12. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 720 €
Lehrbuch: Aspekte Neu B2

202-14565 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 18.8. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 720 €
Lehrbuch: Aspekte Neu B2

202-14566 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 24.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 720 €
Lehrbuch: Aspekte Neu B2

Deutsch-Sprechen, Schreiben und Grammatik B2

In diesem Kurs werden sowohl die Grammatik als auch das freie Sprechen geübt und verbessert. Die Schwerpunkte richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

202-14654 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 14.9. / 15:00 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 132 €

Deutsch-Abendkurs B 2

Dieser erste Teil der Mittelstufe führt Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen zum Niveau B 2.

202-14668 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 15.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €
Aspekte Neu B2, ab Lektion 6

C 1

Deutsch-Intensivkurs C1

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.

202-14570 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 18.8. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 720 €
Aspekte neu C1

Deutsch-Abendkurs C 1

In den Bereichen Grammatik, Leseverständnis, Hörverständnis und Sprechfertigkeiten arbeiten Sie systematisch an einer persönlichen Verbesserung Ihrer vorhandenen Kenntnisse.

202-14669 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 15.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 220 €
Aspekte Neu C1, ab Lektion 6

Orientierungskurse

Orientierungskurs

Geschichte, Institutionen, Leben in Deutschland

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 245 €

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 245 €

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 245 €

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/Kassette hören. Und vor allem: Sie können sich nach vier Wochen mit Deutschen in Alltagssituationen verständigen.

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

Deutsch-Alphabetisierung für Frauen und Männer mit kleinen Kindern

Einführung in die deutsche Sprache mit Alphabetisierung. Eine Kinderbetreuung ist vorgesehen. Der Unterrichtsraum und ein voll eingerichteter Spielraum liegen nebeneinander. Der Unterrichtsort befindet sich in Wohnungsnahe.

202-14655 / Helene Stach

Lohfelden, Evang. Gemeindehaus, Stadion 2
Mo. 14.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 30 Termine
Mo. und Do. jeweils 10:00 - 11:30 Uhr / 132 €

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.

Wir bieten diese Kurse in den Niveaustufen A2 - C1 an. Aufgrund der aktuellen Situation (Pandemie SARS-CoV-2) stehen die Starttermine der Kurse noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich über den Beginn der Kurse auf unserer Webseite www.vhs-region-kassel.de oder rufen Sie uns an!



Prüfungen

Einbürgerungstest

Prüfung

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.

202-14840 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mi. 9.9. / 13:30 - 15:00 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 10.8.

202-14841 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mi. 21.10. / 13:30 - 15:00 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 21.9.

202-14842 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mi. 18.11. / 13:30 - 15:00 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 19.10.

202-14843 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mi. 9.12. / 13:30 - 15:00 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 9.11.

202-14844 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mi. 3.2. / 13:30 - 15:00 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 16.12.

Deutsch-Test für Zuwanderer

Prüfung

202-14850 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 11.9. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 6.8.

202-14851 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 23.10. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 17.9.

202-14852 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 20.11. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 15.10.

202-14853 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 11.12. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 5.11.

202-14854 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 5.2. / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 16.12.

telc-Zertifikat Deutsch B1

Prüfung

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

202-14859 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 4.9. / 9:00 - 16:00 Uhr

202-14860 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 23.10. / 8:30 - 12:00 Uhr / 180 €
Anmeldung bis: 17.9.

202-14861 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 20.11. / 8:30 - 12:00 Uhr / 180 €
Anmeldung bis: 15.10.

202-14862 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 11.12. / 8:30 - 12:00 Uhr / 180 €
Anmeldung bis: 5.11.

202-14863 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 5.2. / 8:30 - 12:00 Uhr / 180 €
Anmeldung bis: 16.12.

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt. Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist. Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Grundbildung

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.

In unseren Kursen vermitteln wir neben den Lese- und Schreibunterricht grundlegende Kenntnisse zu den politischen und sozialen Ämtern und Institutionen.

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.

Team:

Programmverantwortung:

Thomas Ewald,
H.-Friedrich Lammers

Assistenz:

Regina Piller

Lesen und Schreiben für Erwachsene

202-15001 / Angela Stein
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 14.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 98 €

202-15003 / Elisabeth Mengel
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 14.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 30 Termine
Mo. und Mi. jeweils 15:00 - 16:30 Uhr / 150 €

202-15006 / Nicole Sylvia Forys
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mo. 14.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 30 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 19:30 Uhr / 150 €

202-15009 / Eugenia Frank
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Mi. 16.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 30 Termine
Mi. und Fr. jeweils 17:00 - 18:30 Uhr / 57 €

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene mit Lernschwierigkeiten

202-15012 / Malina Kulik
Kassel

Gustav-Heinemann-Wohnanlage, Bergshäuser Str. 1
Di. 15.9. / 14:45 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 77 €

→ **Einen Kurs zur Rechtschreibung finden Sie unter der Nummer 202-11320**

Lerntreff Stadtbibliothek

Wer sich über die Kurse Lernen und Schreiben für Erwachsene informieren möchte, ist herzlich eingeladen, zum Lerntreff zu kommen. Wer bereits einen Kurs besucht und sich mit anderen Lernenden austauschen möchte, ist ebenfalls im Lerntreff herzlich willkommen. Eine pädagogische Fachkraft ist immer anwesend und berät

alle Interessenten.

Wer Hilfe bei Bewerbungen und Behördenschreiben braucht, ist ebenfalls willkommen. Die Stadtbibliothek bietet zudem zahlreiche Materialien zum Lehren und Lernen.

Stadtbibliothek Hofgeismar

202-15015 / Cecilia Kowalski
Hofgeismar

Stadtbücherei, Marktstr.
Mo. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / gebührenfrei

Stadtbibliothek Kassel

202-15018 / Tabea Rabe
Kassel

Stadtbibliothek, Obere Königsstr. 3
Di. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / gebührenfrei

Vorbereitung auf Schulabschlüsse

Die vhs bietet momentan keine Kurse zum Nachholen von Schulabschlüssen an.

Dafür ist in Kassel die Abendschule zuständig. Dort können Erwachsene das Abitur, die Fachhochschulreife, den Real-schulabschluss 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

Forum für Gesundheit

In jeder Lebensphase spielt Gesundheit eine herausragende Rolle für die individuelle Lebensqualität. Dabei gehen wir von einem Gesundheitsbegriff aus, der Gesundheit als körperliche, geistige und soziale Erfahrungen umfasst. Wissen um Gesundheit und Krankheit ist dabei ebenso wichtig wie zu lernen, was hinter der Vielzahl einzelner Methoden aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturkreisen steckt.

Unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Erfahrungen werden praktisches Lernen und Sachinformationen mit allen Sinnen verknüpft.

- Die Vorträge geben Einblicke in unterschiedliche Aspekte gesundheitlicher Vorsorge.
- Alternative Methoden rund um die Gesundheit stehen bei uns gleichberechtigt neben klassischen Angeboten.
- „Gesundheit Online“ verknüpft und ergänzt Methoden der Gesundheit mit digitalen Möglichkeiten. So können Sie auch zu Hause „im Kurs“ sein.
- Gesundheitsreisen schaffen Abstand zu Alltag und Beruf. Sie geben Raum für intensive Erfahrungen zu Gesundheitsthemen.
- Das Angebot „Selbständig und kompetent im Alter“ ermöglicht Ihnen Ihr Gedächtnis zu trainieren, Ihre Beweglichkeit zu erhalten und die Beschäftigung mit Themen, die ein gesundes Leben auch im Älterwerden unterstützen.

Team:

Programmverantwortung:

Susanne Ebbers, Achim Rache,
Elfriede Schäth

Assistenz:

Thomas Günther, André Tentrop

Bildungsurlaube

Burnout-Prävention

*Gesunde Lebensbalance mit
Meditation, Yoga und Achtsamkeit*

Bildungsurlaub

Immer mehr Menschen leiden unter Stress mit den entsprechenden gesundheitlichen Folgen und fühlen sich von den Herausforderungen des Alltags überfordert. Dinge, die man früher gerne getan hat, werden mit einem Male zur Belastung. Wenn die Lebensfreude verloren geht und wir uns nur noch im Modus des „Funktionieren-Müssens“ befinden, ist es höchste Zeit, einem drohenden „Burnout“ entgegenzusteuern.

Eingebettet in die gesellschaftspolitische Auseinandersetzung der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung erfahren Sie in diesem Bildungsurlaub praktisch und theoretisch, was uns Menschen körperlich, geistig und psychisch gesund hält. Neben einfach anzuwendenden Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung lernen Sie Meditation, Achtsamkeit und sanfte Körperarbeit mit Elementen aus dem Yoga kennen oder können Ihre schon vorhandenen Kenntnisse vertiefen. Orientiert an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erarbeiten Sie Ihr persönliches Ressourcen-orientiertes Gesundheitskonzept.

Informationen zu den Referent*innen unter www.gesunde-wege.org und www.balm4thesoul.de

202-17002 / Anke Conrad; Volker

Sütterlin

Kassel

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

Mo. 5.10. - Fr. 9.10. / 5 Termine

jeweils 9:00 - 17:00 Uhr / 257,50 €

Anmeldung bis: 24.8.

Konfliktbewältigung und Work-Life-Balance für eine Gesunde Arbeitswelt

Bildungsurlaub

In der Arbeitswelt gibt es Anforderungen, die Belastungsgrenzen überschreiten können. Mobbing, Flexibilisierung von Arbeitszeit, Internationalisierung, Produktivitätssteigerung oder Bore-out können zu gesundheitsgefährdenden Konflikten mit Kollegen, Vorgesetzten oder dem sozialen Umfeld führen.

In diesem Bildungsurlaub geht es um die Auseinandersetzung darüber, wie Konflikte entstehen und welche Strategien helfen, diese zu vermeiden. Eingebettet in die gesellschaftspolitische Auseinandersetzung über Konfliktpotential im Arbeitsleben erfahren die TeilnehmerInnen einfach anzuwendende Techniken zur Selbstregulation. Mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) wird eine Selbstmanagement-Methode vorgestellt, mit der effektiv und nachhaltig Konflikte bewältigt werden können. Flankierend stärken gesunde Bewegung, Entspannung, Meditation, Resonanztherapie und Achtsamkeit mit Elementen aus dem Yoga. Ziel ist es, Ressourcen zu aktivieren und ein funktionierendes und individuell auf den Arbeitsalltag abgestimmtes Konzept der Work-Life-Balance zu entwickeln, in dem langfristig tragende Konfliktlösungsstrategien ihren Platz haben.

Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: achim-rache@landkreiskassel.de, Tel.: 0561-1003-1685, zu den Referent*innen unter www.gesunde-wege.org und www.balm4thesoul.de

202-17004 / Anke Conrad; Volker Süt-

terlin,

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mo. 4.1. - Fr. 8.1. / 5 Termine / 257,50 €

Anmeldung bis: 20.11.

Vorträge

Erholsamer Schlaf - Wie geht das?

Vortrag

Jeder Mensch muss schlafen um zu überleben. Jedoch reduzieren viele Menschen freiwillig ihren Schlaf. An den Schlafzeiten wird zuerst gespart, wenn es um Effizienz im Alltag geht. Schlaf scheint zunehmend „unmodern“ zu werden. Menschen die sich um ausreichenden Schlaf und Erholung kümmern, werden schnell als „schwach“ oder „faul“ abgestempelt. Der „Ausgeschlafene“ kommt aber weiter. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Schlaf für unseren Körper bedeutet, wie sich Schlafmangel auf uns auswirkt und in welcher Verbindung dieser mit Stress stehen kann.

Alexandra Galauch

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 22.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

→ siehe auch Kurs 202-17115, Seite 108

Stärkung des Immunsystems

Vortrag

Wie schaffen Sie es durch den Winter, ohne krank zu werden? Ist Ihr Körper stark genug, um die Bakterien und Viren zu bekämpfen? Sie erhalten Informationen darüber, wie das Immunsystem funktioniert, was es stärkt und schwächt, und welche einfachen Schritte Ihnen helfen können, um den Winter gesund zu überstehen.

Estelle Kim

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Di. 20.10. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

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.

Bones for life - gesunde Knochen

Ein ganzheitlicher Bewegungsansatz nach der Feldenkrais-Methode

Vortrag mit praktischen Übungen

Überall im Körper haben wir Muskeln, die verlernt haben, loszulassen. Durch Traumata, Stress und Gewohnheiten sind wir manchmal in Mustern gefangen.

Eine Physiotherapeutin zeigt Ihnen, wie Sie Ihrer Muskulatur das Gehirn „zurückgeben“ und aufatmen können, wenn es endlich mal frei ist, das „Kreuz“.

Mithilfe von sensomotorischen Übungen nach Beate Hagen machen Sie eine kleine Reise in Ihren Körper, auf der Ihnen gezeigt wird, wie viel leichter es ist, es sich leichter zu machen.

Bärbel Scholz-Bornhardt Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Do. 24.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

Gesund durch den Winter

Vortrag

Wer möchte das nicht? Doch oft erwischt es uns dann zum ungünstigen Zeitpunkt. Dabei gibt es so einfache Möglichkeiten vorzubeugen und unser Immunsystem für einen Angriff fit zu machen. Lebensweise und Ernährung spielen eine wichtige Rolle dabei. Erwischt uns Viren oder Bakterien dann doch, greift man endlich einmal wieder zu den altbewährten Hausmitteln. Allerdings sollte man wissen, welches Mittel wobei hilft. Sitzt der Husten sehr fest oder eher gelöst? Was hilft bei Hals- und Gliederschmerzen? Plagen Sie Viren oder Bakterien? Brauchen sie wirklich Antibiotika? Machen Sie sich mithilfe dieses Wissens fit für den Winter und planen dabei eine gute Hausapotheke für die trüben Tage.

Thomas Otterpohl Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Do. 29.10. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

Neue Wege zum gesunden Leben

Vortrag

Wie können chronische Entzündungen, altersbedingte Schmerzen und Übergewicht dank neuester Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung verbessert oder sogar vermieden werden? Begeben Sie sich mit uns auf eine Reise in unsere Eingeweide, in unsere innere Uhr, die Quellen unserer Energie und in die Stärke unseres eigenen Willens. Die Einsichten, die wir unterwegs sammeln, helfen uns, eine stetig bessere Gesundheit zu erreichen und uns wohler zu fühlen. Es werden praktische Wege aufgezeigt, um gesunde Gewohnheiten im Alltag umzusetzen.

Patrick Kim; Estelle Kim Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Do. 26.11. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €



Natürliche Antibiotika

Vortrag



Seine Entdeckung beruhte auf einem Zufall, aber seine Wirkung nutzte man bereits über 5000 Jahre früher. Gegen Ende des 2. Weltkrieges stellte man das Penicillin industriemäßig her. Vielen Menschen rettete es das Leben. Doch eine kostengünstige Herstellung und eine oft bedenkenlose Anwendung in Human- und Tiermedizin führten zu immer mehr Resistenzen. Die Waffe Antibiotika als finales Heilmittel stumpft ab, weil sie oft zu früh eingesetzt wird. Dabei hat die Natur zahlreiche Pflanzen hervorgebracht, derer wir uns jederzeit bedienen könnten. Wir können sie im Garten anbauen oder im Supermarkt

kaufen. Sie lernen in dieser Live-Übertragung, die über das Lernportal der vhs-Cloud stattfindet, einige davon kennen und anzuwenden. Ihre live gestellten Fragen werden in der Webkonferenz beantwortet. Sie erhalten nach dem Anmeldeabschluss eine E-Mail mit Ihren Zugangsdaten und weitere Informationen zur Teilnahme. Technische Voraussetzung: stabiler Internetzugang, aktueller Browser.10.

202-17050 / Thomas Otterpohl Online

Di. 10.11. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 2.11.

Gelenk-Entspannung

Vortrag

Mithilfe einer Klangschaalenreise und begleitenden Mantren nehmen wir die verschiedenen Gelenke wahr und können uns bewusst werden, wo Verspannungen in den Gelenken vorhanden sind. Es werden Techniken vermittelt, die die Muskeln und Bänder entspannen und die Gelenkflüssigkeit zum Fließen bringen, so dass sich die Gelenke bei langfristiger Anwendung der Übungen wieder optimal einstellen können. In Kooperation mit der Gemeinde Naumburg.

Brigitte Göbel Naumburg

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10
Mo. 2.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Vitamine, Mineralien, Proteine: wie finden Sie die richtige Zusammenstellung der Nährstoffe?

Vortrag

Sie ernähren sich vorbildlich und trotzdem fühlen Sie sich nicht gut? Kann der Vitamin- und Minerstoffbedarf durch die tägliche Ernährung noch gedeckt werden? Und falls nicht, was könnte die Ursache dafür sein und wie sieht es mit den Proteinen aus?

Zusammen mit Ihnen untersuchen wir die verschiedenen Gründe für einen möglichen Mangel an bestimmten Nährstoffen und gehen der Frage nach, wie diese Lücken ggfs. vermieden bzw. gefüllt werden können. Auch besprechen wir die verschiedenen Herausforderungen, die sich stellen, um ein gutes Gleichgewicht zu wahren.

Estelle Kim
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 12.11. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

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 34 Abenden (136 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.

202-17100 / Thomas Wiebke
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 17.9. / 18:00 - 21:15 Uhr / 34 Termine / 1.020 €
Anmeldung bis: 6.3.

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.

202-17105 / Carola Alt
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Sa. 7.11. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 8.11. / 11:00 - 15:00 Uhr / 66 €
Anmeldung bis: 23.10.

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 (AT) ermöglicht, unsere Gewohnheiten zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern. Mehr Bewusstheit,

natürliche Aufrichtung, Leichtigkeit in der Bewegung und eine dadurch resultierende Gelassenheit sind spürbare Auswirkungen der AT. Grundlegende Informationen und ausgewählte praktische Übungen führen in die Wirkungsweise dieser Methode ein. Bitte 3-4 Taschenbücher zur Regulierung der Kopflage, wärmende Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

202-17110 / Ulrich Bitter
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
So. 15.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €
Anmeldung bis: 30.10.

Erholsamer Schlaf - Wie geht das?

Praktische Übungen werden mit theoretischem Wissen über den Schlaf verbunden, um wieder besser schlafen zu können. Dabei hilft zu wissen, wie das Kernprinzip des Schlaftrainings funktioniert: Kleine, langsame und sanfte Körperbewegungen helfen, von einem aktiven, wachen Zustand in einen Zustand tiefer physischer und geistiger Ruhe zu kommen. Dieser Kurs eignet sich zur Prävention und für Menschen, die bereits unter einer primären Schlafstörung leiden. Patienten mit einer Narcolepsie, einem Restless-Legs-Syndrom (RLS) oder einem Obstruktiven-Schlaf-Apnoe-Syndrom (OSA) können an dem Kurs nur nach ärztlicher Rücksprache teilnehmen. Vorkenntnisse in Entspannungstechniken sind nicht erforderlich. Bitte eine Decke, 3 kleine Kissen und ggf. bequeme Kleidung mitbringen.

202-17115 / Alexandra Galauch
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Fr. 23.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 Termine / 40,50 €

➔ **Erholsamer Schlaf - Wie geht das?**
Siehe auch Vortrag Seite 106

Wirken sofort! Die Johanniter-Erste-Hilfe-Kurse



Egal, ob Mama, Papa, Oma oder Opa – damit im Notfall jeder Handgriff sitzt. Besuchen Sie jetzt unseren Erste-Hilfe-Kurs.

Alle aktuellen Kurstermine finden Sie auf: www.johanniter.de/kurshessen

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Kurhessen
Knorrstraße 36, 34121 Kassel

Rückfragen und Anmeldungen unter:
Tel. 0561 94043-52
ausbildung.kurhessen@johanniter.de

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben





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.

202-17120 / Christine Theune Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Sa. 31.10. / 10:00 - 12:30 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 16.10.

202-17125 / Christine Theune Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Sa. 5.12. / 10:00 - 12:30 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 20.11.

Selbsteilungskräfte aktivieren

Tagesseminar

Jeder Körper verfügt über Selbsteilungskräfte, die bei Erkrankungen den Heilungsprozess unterstützen können. In diesem Zusammenhang gehen wir folgenden Fragen nach: Wie geschieht Heilung? Wie werden Selbsteilungskräfte aktiviert? Welche Rolle spielen dabei unsere Gedanken und Gefühle? Weiterhin beschäftigen wir uns mit der Dynamind Methode, basierend auf der Hawaiianischen Huna-Lehre zur Stressreduzierung, sowie mit der Stärkung des Immunsystems. Bitte eine Unterlage, Decke und Schreibmaterialien mitbringen.

202-17130 / Brigitte Göbel Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
So. 20.9. / 11:00 - 16:00 Uhr / 23,50 €
Anmeldung bis: 7.9.

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 Trance-Induktion und -Ausleitung, sowie der Autosuggestion kennen. Selbsthypnose ist kein Wundermittel und ersetzt keinesfalls eine Therapie oder eine ärztliche Behandlung, aber sie kann durch die Freisetzung der unbewussten Kräfte praktische Lebenshilfe im Alltag anbieten. 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 Decke und ein Kissen mitbringen

202-17145 / Heidemarie Hofmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 26.9. / 10:00 - 18:00 Uhr / 41 €
Anmeldung bis: 14.9.

Über Heilhypnose erfahren - Heilhypnose selbst erleben

Tagesseminar

Sie erfahren Wesentliches über den Bewusstseinszustand der Hypnose, der Ihnen aus Alltagserfahrungen zutiefst vertraut ist. Hypnose ist ein natürlicher Bewusstseinszustand, der in bestimmten Gehirnbereichen ständig aktiv ist. Sie lernen die unterschiedlichen Hypnosetherapieformen, deren Vorgehensweisen, Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen in der Theorie kennen. Am Ende des Tages können Sie eine geführte Heilhypnose selbst erfahren und erleben dabei, dass Sie ständig wissen, was mit Ihnen geschieht, denn das Kennzeichen einer seriösen modernen Hypnosetherapie ist, dass auch die Verstandesebene mit in das Behandlungsgeschehen einbezogen wird. Dieses Seminar unterscheidet sich vom Selbsthypnose-Workshop dadurch, dass die Theorie der unterschiedlichen Hypnosetherapien im Vordergrund steht und Sie eine geführte Hypnose erleben, während Sie im Selbsthypnose-Workshop lernen, an sich selbst Hypnose durchzuführen und dieses mehrfach praktisch anzuwenden. Bitte bringen Sie eine Decke, Kissen und lockere Kleidung mit.

202-17150 / Heidemarie Hofmann Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Sa. 21.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 41 €
Anmeldung bis: 9.11.

Empowerment-Gesundheit

Tagesseminar

NEU

Sie werden dazu eingeladen, Ihren „Fähigkeitenkoffer“ zusammenzustellen, um damit Ihre Ressourcen besser kennen zu lernen und diese in Ihr Leben zu integrieren. Je mehr Sie Ihren Fähigkeiten und Interessen Raum in Ihrem Leben geben, desto erfüllter kann Ihr Leben sein und desto besser kann sich Ihre Gesundheit stabilisieren. Sie finden auf diese Weise Lösungen für Fragen, wie: Welche Ernährung und welche Bewegungsart macht mir Freude? Wie könnten mehr Entspannungsphasen in mein Leben integriert werden?

Gearbeitet wird mit Übungen aus dem NLP (Neuro-linguistischen Programmieren) und mit den Prinzipien der Huna-Lehre, der traditionellen Religion der hawaiischen Ureinwohner. Am Ende des Workshops können Sie besser erkennen, welche Schätze Sie in und bei sich tragen, wie Sie diese mehr zum Ausdruck bringen und wie Sie dadurch ein erfüllteres gesundes Lebensgefühl entwickeln können.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, Malstifte/Papier, alte Kataloge, Klebstoff, Schere und ihre Lieblingsmusik (CD/USB-Stick).

202-17153 / Brigitte Göbel Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 16.1. / 10:00 - 17:00 Uhr / 54 €
Anmeldung bis: 14.12.

Herstellung von Salben und Ölen

Tagesseminar

NEU

Salben zählen zu den ältesten Heilmitteln der Menschen und die Produktpalette in den Apotheken wächst ständig weiter. Je komplizierter die Wirkstoffkombinationen, desto teurer die Salbe. Doch: Ob Wick VapoRup, Broncholind, Pini-menthol oder Tigerbalsam - fast alle käuflichen Erkältungssalben basieren auf der Grundlage von Mineralölen. Mit einfachen und natürlichen Produkten stellen Sie eigene Salben her. Dafür nutzen Sie ausgewählte Kräuter, die schon lange ihre Wirkungen bewiesen haben. Wie stellt man einen Ölauszug her und macht daraus eine Salbe? Welche Grundstoffe sind wofür geeignet und aus welchen Kräutern sind Salben besonders sinnvoll? Am Ende nehmen Sie die hergestellten Salben mit nach Hause.

In Kooperation mit dem Generationenhaus Bahnhof Hümme e. V.

202-17155 / Thomas Otterpohl Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal
Sa. 31.10. / 15:00 - 17:15 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 19.10.
+ Materialkosten 3 EUR

Gesundheitsreisen

„Qigong, Faszien und mehr!“

Eine Woche Auszeit mit Qigong und ergänzenden Übungen zur sanften Regeneration und Koordination von Körper, Seele und Geist. Dazu gehören Anspannung, Entspannung und der Balance-Moment dazwischen, Qigong-, Rücken- und Gleichgewichtsübungen, Dehnungen und ein gezieltes Faszien-Training. Primär üben wir am Vormittag, nochmals dann am Spätnachmittag und Abend mit kleinen Einheiten. So bleibt ausreichend Zeit, das Meer und die spezielle Inselatmosphäre in sich aufzunehmen und zu genießen.

Bitte mitbringen: Theraband, Igelball, Tennisball

202-17380 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 15.11. - So. 22.11. / 8 Termine / 579,50 €
Leistungen: Seminargebühr, EZ mit DU/WC, VP

Einfach Sein

Yoga, Pranayama und Meditation auf der Insel

Sylt bietet die beste Möglichkeit, in einmaliger Naturlandschaft, dem Rhythmus der Gezeiten folgend, die eigenen, gegensätzlichen Kräfte auszubalancieren und zum ursprünglichen, entspannten Zustand - zu sich selbst - zurückzufinden. Einen positiven Rahmen für ein gutes Lebensgefühl setzen und das übervolle Programm unseres Geistes ein wenig lichten: „einfach sein“, ist das Ziel.

Meditationen, die Körper, Atem und Geist verbinden, können beruhigend wirken und unsere

„innere Laterne“ wieder leuchten lassen. Yoga-Übungen helfen uns durch Kräftigung, Dehnung der Muskulatur und Mobilisation der Wirbelsäule, Anspannung loszulassen. Und nicht zuletzt können gezielte Atemübungen des Pranayama unsere Lebenskraft aktivieren.

Tägliche Einheiten aus den genannten Methoden, inklusive Gehmeditationen runden das Programm ab. So bleibt genügend Zeit für eine entspannte und genussvolle Zeit auf der Insel.

211-17302 / Simona Eckhardt Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 6.2. - Sa. 13.2. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 522 €
Anmeldung bis: 18.12.
Leistung: Ü/EZ mit Dusche, WC und VP, Seminargebühr, (DZ auf Anfrage möglich)

Mit Yoga zur inneren Mitte

Yoga und mehr zum Auftanken auf Sylt

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.

211-17304 / Doris Bouhaka Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 21.2. - So. 28.2. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 496 €
Anmeldung bis: 14.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 67 Euro)



Zurück zu mir selbst - bewegen - Energie schöpfen - entspannen

Erlebniswoche zum Auftanken auf Sylt

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.

211-17306 / Doris Bouhaka Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 28.2. - So. 7.3. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 496 €
Anmeldung bis: 14.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 67 Euro)

Karriere: **L**eidenschaftlich
Innovativ
Christlich
Herausfordernd
Teamorientiert
Empathisch
Nachhaltig
Attraktiv
Umfassend

Besuchen Sie unsere Karriere-Website und starten Sie mit uns in Ihre neue berufliche Zukunft!



QR-Code scannen,
informieren,
durchstarten!

www.karriere-lichtenau.de

LICHTENAU e.V.
Am Mühlenberg | 37235 Hessisch Lichtenau

Ansprechpartnerin: Regina Trogrlic
05602 83-1844 | rtrogrlic@lichtenau-ev.de



heilen, pflegen, helfen
LICHTENAU e.V.
Im Verbund der Diakonie

Yoga und Meer

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.

**211-17308 / Rosemarie Hülsmann;
Petra Gaus
Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 28.2. - Sa. 6.3. / 7 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr /
624 €
Anmeldung bis: 8.1.
Leistung: Ü/EZ mit Dusche, WC und VP, Semi-
nargebühr, (DZ auf Anfrage möglich)

Yoga - Meditation und Mee(h)r

Wir nehmen uns eine Auszeit und lassen uns tief auf die Kraft des Yogas ein.

Die drei Säulen des Yogas - Atem Körper und Geist - bringen wir ins Gleichgewicht, um in unseren inneren Räumen die Stille neu zu erfahren. Die Asana-Praxis wird in Begleitung des Atems der körperlichen Situation angepasst. Dabei unterstützen uns verschiedene Atemtechniken, der Klang des Mantras, die Meditation und die geführte Entspannung. Es begleiten uns verschiedene Mudra Haltungen und wir werden das Gayatri Mantra erlernen und tönen. Wir haben ausreichend Zeit, um alleine oder gemeinsam die Insel und das Meer mit allen Sinnen neu wahrzunehmen. Eine Vorerfahrung im Yoga oder einer verwandten Methode ist hilfreich aber nicht Voraussetzung. Bei körperlichen Einschränkungen halten Sie bitte Rücksprache mit der Kursleitung.

**211-17314 / Volker Pimpl
Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 6.3. - Sa. 13.3. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr /
496 €
Anmeldung bis: 14.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr
(EZ-Zuschlag 67 Euro)



Faszientraining, Pilates **NEU** und noch mehr

Der Monat März ist eine gute Jahreszeit, um nach Sylt zu reisen und sich aktiv zu erholen. Die Außenanlagen des Jugendseeheimes des Landkreises Kassel, eingebettet in der Natur und seinem angrenzenden Sandstrand, laden zu Outdoor-einheiten ein. Joseph Pilates hat es schon gewusst, neueste Forschungen zeigen es auf: Die Faszien im Körper verbinden alles mit allem. Öffnen Sie sich für Neues, probieren Sie sich aus und erleben Sie eine Einführung in die Anatomie der Faszien. Die kreativen und dynamischen Bewegungsabläufe fördern Ihre Sinne, stabilisieren Ihre Körpermitte und zeigen Ihnen die faszinierenden Qualitäten der Pilates-Übungen. Die sportlichen Angebote finden weitgehend am Vormittag und Abend statt. So bleibt genügend Zeit, die Insel zu erkunden.

**211-17318 / Sigrid Wellershaus
Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 13.3. - Sa. 20.3. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr /
496 €
Anmeldung bis: 14.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 67 Euro)

Ich will Mee(h)r

Entspannung und mehr auf Sylt

Eine Woche Zeit für mich zum Entspannen, Loslassen und den Wellen des Meeres zuhören zu können. Auf der herrlichen Insel Sylt werden wir der Frage: „Was will ich mehr als bisher?“ nachgehen, um Altes abzuschließen und Neuem Raum zu geben sowie mehr Gelassenheit, Kreativität und Lebensfreude zu erlangen. Mit Entspannungs- und Meditationstechniken, Kreativitätstraining, Gesprächen, Bewegung, spielerischer Körperar-

beit und Aufstellungen können wir Alltagssituationen aus neuer Sicht betrachten, Stress abbauen sowie die eigenen Wünsche verwirklichen. Der Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung sowie das Rauschen des Meeres lassen Sie den Kopf freibekommen, füllen Ihre Energiereserven auf und verbessern Ihre Belastbarkeit, um wieder bestens gestärkt für den Alltag zu sein. Ein Ausflug mit der Gruppe ist ebenfalls geplant. Die restliche Zeit steht für das Kennenlernen der Insel, zum Erholen und Bummeln zur Verfügung. Bitte bringen Sie Schreibzeug, Malutensilien, wärmende Socken sowie Verkleidungs-Sachen (Tücher, Hüte etc.) mit.

**211-17322 / Susanne Roth
Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 13.3. - Sa. 20.3. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr /
496 €
Anmeldung bis: 14.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 67 Euro)

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Rücken und Meer

Entdecken Sie ihren Körper in einer angenehmen Urlaubsatmosphäre.

Mit einer Auswahl an Bewegungs-, Atmungs-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird Ihr Interesse geweckt und Sie lernen, ihren Körper effizient zu gebrauchen. Eine positive Haltung wird ihnen durch verschiedenartige Körperarbeit vermittelt.

Es erwartet Sie ein Ganzkörpertraining, die Mobilisation der Wirbelsäule und Gelenke und das Erlernen eines schonenden Umgangs mit dem Körper im Beruf und Alltag.

Sie dürfen die Hektik des Alltags verlassen und mit gezielten Bewegungslektionen die Leichtigkeit von Bewegung erfahren. Körperlich, geistig und seelisch erfrischt können Sie in den Alltag zurückkehren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

211-17325 / Andrea Sauerwald Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 14.3 - Sa. 21.3. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 496 €

Anmeldung bis: 14.12.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 67 Euro)

Qigong - Im Fluss des Lebens

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 Traditionellen Chinesischen Medizin - 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.

211-17330 / Barbara Evers Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 27.3. - Do. 1.4. / 6 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 396,50 €

Anmeldung bis: 12.2.

Leistung: Ü/EZ mit DU/WC, VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage möglich)



Achtsamkeit durch bewegte Entspannung

Wochenendseminar

An diesem Wochenende werden Übungen aus dem Yoga und der Stressbewältigung, mal in der Stille, mal aktiv, abwechselnd angeboten. Dabei können neue Impulse für den Alltag und die persönliche Entwicklung gesetzt werden. Schweigephasen begleiten den Tag.

202-17398 / Mónica Ortiz Vives Nieste

Jugendburg Sensenstein
Fr. 6.11. / 17:30 - 21:30 Uhr

Sa. 7.11. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 8.11. / 8:00 - 14:00 Uhr / 200,50 €

Anmeldung bis: 25.9.

Leistungen: Ü/EZ, VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage möglich)

Selbständig und kompetent im Alter

- gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

Gedächtnistraining und Übungen zur kognitiven Aktivierung, Übungen und Spiele zur Bewegungskoordination sowie Wissensvermittlung und Austausch, was im Alter wichtig wird.

Im Rahmen des Projektes „GRIPS“ finden an über 30 Standorten in der Stadt Kassel ehrenamtlich geleitete Gruppenangebote statt.

Kontaktaufnahme über Referat für Altenhilfe Stadt Kassel, Nina Hesemeier, Tel: 0561 787-5024, E-Mail: nina.hesemeier@kassel.de.

Im Landkreis Kassel finden vhs-Kurse oder ehrenamtlich geleitete Angebot statt.

Neben den nachfolgend veröffentlichten Kursen sind im Herbst 2020 weitere Angebote in

- Ahnatal-Kammerberg
- Kaufungen
- Lohfelden und weiteren Orten 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 auf S.??? (Sonderseite) und zur Gruppenleitungsqualifizierung nach der Methode SimA® im Themenfeld „Persönliche und berufliche Kompetenz“ auf S. ????

Pflegen. Begleiten. Beraten.

0561 313103



www.diakoniestationen-kassel.de

Erfahren und leistungsstark –
in Kassel, Baunatal und Niestetal.

Diakoniestationen
Kassel

**202-17400 / Maria Pallinger;
Gaby Weyrich
Ahnatal-Heckershausen**
Service Wohnen, Café Casselstübchen,
Casselbreite 5a
Do. 17.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €
+ Material

**202-17407 / Jutta Bickel
Vellmar-West**
Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12
Mi. 16.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

**202-17408 / Irma Haida
Vellmar-Obervellmar**
Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Mo. 14.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

**202-17409 / Evelyn Kallenbach-Pedina
Zierenberg**
Bürgerhaus, Dörnbergstr. 33
Di. 15.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

**Die nachfolgenden Kurse werden ehrenamtlich geleitet - es entsteht lediglich ein Kostenbeitrag für Material!
Den jeweiligen Kursbeginn veröffentlichen wir über die regionale Presse - oder Sie erfragen ihn unter 0561 1003-3193**

**202-17435 / Klaus Ferrari
Bad Emstal-Sand**
Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“
montags, 10:30 - 12:00 Uhr

**202-17436 / Klaus Ferrari
Bad Emstal-Sand**
Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“
montags, 14:00 - 15:30 Uhr

**202-17440 / Ute Bachmann
Bad Karlshafen-Helmarshausen Ev.**
Gemeindehaus,
dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr / vierzehntägig

**202-17450 / Gudrun Blümel-Büff
Baunatal-Rengershausen**
Gemeinschaftshaus, Zum Felsengarten 11
montags, 15:00 - 16:30 Uhr / vierzehntägig

**202-17452 / Elke Daniel
Baunatal-Hertingshausen**
Kirchenzentrum, Großenritter Str. 11
montags, 15:00 - 16:30 Uhr / vierzehntägig

**202-17453 / Anika Cnyrin
Baunatal-Altenbauna**
AWO-Begegnungsstätte der Generationen, Am Stadtpark 10b
montags, 13:00 - 14:30 Uhr
Information und Anmeldung: 0561-497623

**202-17460 / Marga Röder
Breuna-Wettesingen**
Alte Schule, Alte Schulstr. 1
montags 15:00 - 16:30 Uhr / vierzehntägig

**202-17465 / Loretta Kay
Calden**
Soziales Zentrum - Café am See, Hegerweg 16
dienstags, 09:00 - 10:30 Uhr

**202-17470 / Marga Röder
Espenau-Mönchehof**
Soziales Zentrum, Goethestr. 5
montags, 10:00 - 11:30 Uhr / vierzehntägig

**202-17480 / Edith Eberhardt
Fuldatal-Simmershausen**
Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)
dienstags, 15:00 - 16:30 Uhr / vierzehntägig

**202-17481 / Bärbel Dührsen
Fuldatal-Wahnhausen**
Dorfgemeinschaftshaus, Hinter den Zäunen 10
mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr / vierzehntägig
in Kooperation mit dem Nachbarschaftsverein Fuldatal e.V.

**202-17490 / Renate Bauer
Habichtswald-Dörnberg**
Mehrzweckhalle, Mehrzweckraum, Schulweg 8
montags, 10:00 - 11:30 Uhr

**202-17492 / Monika Ramus
Habichtswald-Ehlen**
Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
donnerstags, 15:00 - 16:30 Uhr

**202-17500 / Annelie Siebert
Hofgeismar**
Petrihaus, Pfeffergasse 1
mittwochs, 14:30 - 16:00 Uhr

**202-17501 / Annelie Siebert
Hofgeismar**
Petrihaus, Pfeffergasse 1
freitags, 14:00 - 15:30 Uhr

**202-17502 / Inge Seidenstücker
Hofgeismar-Hümme**
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3
donnerstag, 15:00 - 16:30 Uhr

**202-17510 / Margit Wunsch; Inge Rode
Kaufungen-Niederkaufungen**
Landeskirchliches Gemeinschaftshaus, Steinweg 14
freitags, 10:00 - 11:30 Uhr / vierzehntägig

**202-17526 / Gerda Hartmann
Naumburg**
Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10
donnerstag, 14:30 - 16:00 Uhr / vierzehntägig

**202-17535 / Ingeborg Haubold
Niestetal**
Seniorenbegegnungsstätte der Gemeinde Niestetal, Karl-Marx-Str. 29
mittwochs, 09:30 - 11:30 Uhr
Information und Anmeldung: Frau Kalinowski,
Tel: 0561-52990091

**202-17545 / Irene Speckmann
Schauenburg-Elgershausen**
Ev. Landgraf-Moritz-Haus, Unterer Kirchweg 3
mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr / vierzehntägig

**202-17546 / Irene Speckmann
Schauenburg-Hoof**
Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3
mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr / vierzehntägig

**202-17547 / Monika Halsband
Schauenburg-Hoof**
Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21
dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr

**202-17548 / Susanna Schminke
Schauenburg-Martinshagen**
Dorfgemeinschaftshaus, Fahrtweg 2
donnerstags, 15:00 - 16:30 Uhr

**202-17555 / Claudia Heere
Trendelburg**
Sozialstation, Zur Abgunst 1

**202-17560 / Sonja Egbers; Inge Städtler
Vellmar-Frommershausen, Frommershäuser Str. 91**
mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr

**202-17570 / Elfriede Schäth;
Brigitte Voss
Wolfhagen**
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
montags, 14:15 - 15:45 Uhr

**Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.
Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.
Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.**

Entspannung und Körpererfahrung

Team:

Programmverantwortung:
Susanne Ebbers, Achim Rache

Assistenz:
Thomas Günther, André Tentrop

Entspannen zu können ist wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit.

Die bekanntesten und ältesten Entspannungsmethoden stammen aus China, Japan oder Indien, wie zum Beispiel Qigong, Taijiquan, Meditation oder Yoga. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung haben ihren Ursprung im Westen. Wir bieten Ihnen einen Erfahrungsraum, in dem Sie herausfinden können, welcher Übungsweg für Sie am besten geeignet ist.

Zur Ruhe kommen, Stress abbauen, den eigenen Körper bewusster wahrnehmen und Energie tanken - all dies kann Ihre psychischen und physischen Ressourcen stärken und Ihre Gesundheit nachhaltig fördern.

Eine notwendige ärztliche Betreuung und Beratung können diese Angebote nicht ersetzen.



Entspannung: Im Hier und Jetzt sein!

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.

202-18100 / Angela Osius Kassel

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

Sa. 14.11. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 15.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 66 €
Anmeldung bis: 30.10.

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 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.

Ein Neueinstieg ist nur nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich, Tel: 0561-7392754.

202-18105 / Inga Zieglmeier Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1
Di. 15.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 13 Termine /
70,50 €

202-18110 / Inga Zieglmeier Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str.
15
Do. 17.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 13 Termine /
70,50 €

Stress lass nach! online

Die etwas andere Mittagspause für Zuhause oder bei der Arbeit!

Für Erwachsene, Kinder, die ganze Familie
Wo immer du bist, was immer du machst...,
Pausen sind für unser Körper- und Nervensystem wichtig! Veränderungen, Neuerungen und Unsicherheiten sind immer Herausforderungen, die schnell zu Stress führen können. Um diesen Zustand durchzustehen müssen wir viel Kraft mobilisieren.

Das geht eine Zeitlang ganz gut, aber irgendwann ist der „Akku“ leer. Anzeichen für diesen Zustand können u.a. Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Ungeduld, schnell auftauchende Gefühle von Wut und Aggression sein. Einfache Übungen und Techniken können uns aber helfen, wieder in Balance zu kommen, unsere Gedanken und Emotionen zu beruhigen und ein Durchatmen ermöglichen, das zu neuer Kraft und Energie führt. Gönn dir eine Pause!

Was benötigt wird: Ein ruhiger Platz, mit Bewegungsfreiheit für die Übungen, wenn vorhanden eine Decke oder Yogamatte, ein/en Computer/Laptop/Handy, ein (meist im Gerät integriertes) Mikro und eine (vielleicht auch im Gerät integrierte) web-Kamera. Den Zugangscode erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung für den Kurs. Empfehlenswert ist es, frühzeitig dem Portal beizutreten, um ggf. anfängliche Schwierigkeiten vor dem Kursbeginn zu beheben. Die Browser Google Chrome, Firefox und Microsoft Edge, erleichtern die Anmeldung. Wenn Sie technische Unsicherheiten oder Schwierigkeiten haben, können Sie die Kursleiterin auch gern vorher anrufen, um diese zu lösen. Das Programm installiert sich selbst. Nur für die Handy-Nutzung benötigen Sie eine App.

202-18115 / Anja Jaeger

Online

Mo. 26.10. - Fr. 30.10. / 12:00 - 12:40 Uhr /
5 Termine / 12 €
Anmeldung bis: 15.10.

Entspannung und Körpererfahrung

Entspannung mit Klangschalen

Gesundheit und Wohlbefinden fördern

Tagesseminar

Gönnen Sie sich einen Nachmittag der Entspannung, Ruhe und inneren Harmonie. Erleben Sie, wie Ihr Kopf frei wird und der Körper neue Kraft tankt. Sie erfahren die Wirkung der Klangschalen nach kurzen Klangmeditationen, bei verschiedenen Klangspielen und in einer angeleiteten Klangmassage. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eine Unterlage, eine Decke, Kissen oder ggfs. Massageliege.

202-18125 / Regina Kathrin Bolle Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
So. 25.10. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 12.10.

202-18130 / Regina Kathrin Bolle Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
So. 8.11. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 26.10.

202-18135 / Regina Kathrin Bolle Vellmar-West

Bürgerhaus, Lüneburger Str. 10
So. 24.1. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 14.12.

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 bestimmte Kost vertragen.

Bitte mitbringen: Bademantel, Handtücher, Badeschuhe, Badebekleidung sowie Outdoorbekleidung, Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden) und eine 1€- Münze für das Schließfach.

202-18140 / Ute Mader; Ute Fischenich Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Sa. 24.10. / 9:30 - 19:00 Uhr / 83 €
Anmeldung bis: 12.10.
Leistungen: Seminargebühr, Massage, Saunanutzung, Mittag- und Abendessen



Körpertraining und Entspannung

Durch eine gezielte Zusammenstellung von einfachen Yoga-Übungen, Rückenschule und Entspannung sollen die allgemeine Beweglichkeit, Körperhaltung und -wahrnehmung verbessert werden.

202-18150 / Sabine Ide

Für Frauen

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mi. 16.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05606-9320

202-18210

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 23.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 61,50 €
Anmeldung bis: 14.9.

202-18212 / Liane Textor

Kleingruppe

Kassel

Naturheilpraxis Liane Textor, Silberbornstr. 34
Mi. 16.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 59 €
Anmeldung bis: 7.9.
+ Raumnutzung 10 €

202-18215 / Silke Klauenberg

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 24.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 49 €
Anmeldung bis: 17.9.

202-18216 / Susanne Roth

Wolfhagen

Altes Rathaus, Sitzungssaal, Kirchplatz 1
Di. 8.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 8 Termine / 39,50 €

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.

202-18200 / Birgit Winkler

Kleingruppe.

Baunatal-Altenbauna

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes, Marktplatz 13
Mo. 14.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 44 €
Anmeldung bis: 7.9.
+ Raumnutzung 10 Euro

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Aufgrund der Hygienevorschriften müssen eigene Materialien (Matten etc.) mitgebracht werden. Ebenso notwendig ist es, dass Sie in Ihrer Bewegungskleidung zum Kurs kommen, ein umkleiden in den Räumen der vhs ist nicht möglich.



Autogenes Training mit Atem- und Körperübungen

Aufbaukurs

Aufbauend auf den Grundlagen des Autogenen Trainings werden ausgewählte Übungen wiederholt und mit verschiedenen Entspannungsübungen kombiniert.

202-18220 / Susanne Roth

Für Frauen

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mo. 7.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

Progressive Muskelentspannung (PMR)

PME ist ein Verfahren der Tiefenmuskelentspannung, in dem durch aktives, systematisches Anspannen und Lösen bestimmter Muskelgruppen sowie mit der Konzentration auf den Atem ein Zustand tiefer körperlicher und seelischer Entspannung erreicht werden kann, der das Wohlbefinden steigert und Ängste mindert. Sie lernen, dieses Verfahren gezielt in Stress und Angst auslösenden Situationen anzuwenden. Für aktive Menschen empfehlenswert als Alternative zum Autogenen Training. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mit.

Grundkurse

202-18250 / Birgit Winkler

Kleingruppe

Baunatal-Altenbauna

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes,

Marktplatz 13

Mo. 14.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 6 Termine / 44 €
Anmeldung bis: 7.9.

+ Raumnutzung 10 Euro

202-18260 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Do. 24.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 47 €
Anmeldung bis: 14.9.

202-18262 / Liane Textor

Kassel

Naturheilpraxis Liane Textor, Silberbornstr. 34

Mi. 16.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 59 €

Anmeldung bis: 7.9.

+ Raumnutzung 10 €

202-18265 / Silke Klauenberg

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 24.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 49 €

Anmeldung bis: 14.9.

Feldenkrais-Methode® Bewusstheit durch Bewegung

Wer die Bewegung liebt und seine Beweglichkeit erhalten und verbessern möchte, liegt mit der Feldenkrais-Methode® richtig. Sie ist einfach, wohltuend, entspannend und ohne Vorerfahrung für jedes Alter geeignet. Einfache Bewegungsabläufe werden bewusst und ohne Anstrengung ausgeführt. „Es darf auch leicht sein...“ ist eine der wichtigen Maximen des Physikers und Ingenieurs Moshe Feldenkrais. Nicht Leistungsdenken, sondern waches Erforschen der eigenen Möglichkeiten 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, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

202-18300 / Mirjam Walter

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Di. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-18305 / Sabine Chelmis

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Mi. 21.10. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-18310 / Sabine Chelmis

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Mi. 21.10. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-18315 / Mirjam Walter

Bitte eine Yoga-/Gymnastikmatte mitbringen.

Veilmars-Oberveilmars

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Mi. 16.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 12 Termine /

101,50 €

incl. 18 € Raumnutzung

202-18320 / Mirjam Walter

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 26.9. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 14.9.

202-18325 / Mirjam Walter

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 24.10. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 12.10.

202-18335 / Mirjam Walter

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 21.11. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 9.11.

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.

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!

202-18350 / Bettina Reusse

Kassel

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

So. 29.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €

Anmeldung bis: 13.11.

+ Material 3 Euro pro Person

Entspannung und Körpererfahrung

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 anlehnenden 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 vorgestellt und geübt. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Laken, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Wer eine Massageliege hat, kann diese gern mitbringen.

202-18355 / Marion Hennemann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 24.10. und So. 25.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 9.10.

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 Paar Massage ausgewählter Reflexzonen und -punkte. So entsteht ein wohltuender Wechsel von Lernen und Entspannen. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

202-18360 / Therese Bühlmann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Sa. 14.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €
Anmeldung bis: 30.10.

Partnermassage

Tagesseminar

Einfache und schnell zu erlernende Griffe ausgewählter Massagetechniken führen zu deutlich spürbarer Entspannung und einem Wohlgefühl. In der Zeit füreinander können Sie in einen langsameren Rhythmus eintauchen und so dem Alltagsstress entgegenwirken. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, wärmende Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Anmeldung nur zu zweit möglich!

202-18370 / Therese Bühlmann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 7.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €
Anmeldung bis: 23.10.

202-18375 / Antje Schäfer

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 19.9. / 10:00 - 16:45 Uhr / 27 €
Anmeldung bis: 7.9.

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, wie man sie weiterhin einsetzen kann, und erhalten pro Paar 2 fertige Ölmischungen zum Mitnehmen. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, warme Socken, ein kleines Kissen und wenn vorhanden, gerne eine Massageliege mitbringen. Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!

Gegen einen Betrag von 6 € pro Person werden Träger-Öl, Aroma-Öle, Fläschchen und Unterlagen gestellt. Ätherische Öle können gerne zusätzlich mitgebracht werden.

202-18380 / Bettina Reusse

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
So. 6.12. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €
Anmeldung bis: 20.11.



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 mitbringen

202-18403 / Tinka Sabine Hesse

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mo. 14.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

202-18405 / Ines Schüssler

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Di. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-18407 / Tinka Sabine Hesse

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

202-18410 / Angelika Dörr

Kassel

Pfarrgemeinde Herz Mariä, Ahnatalstr. 29
Do. 17.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 65 €
+ Raumnutzung 14 Euro

Entspannung und Körpererfahrung

Kundalini Yoga

online

Kundalini Yoga bietet mit seinen vielfältigen Techniken von Körperübungen, Atemführung, Entspannung und Meditation einen schönen, ganzheitlichen Rahmen, den Körper zu stärken und gesund zu halten und das eigene Wohlbefinden auf mentaler und emotionaler Ebene zu fördern. Dieser online-Kurs ist geeignet, um Kundalini-Yoga kennenzulernen oder seine Übungspraxis zu vertiefen.

Was Sie dazu brauchen: Ein ruhiger Platz zum Üben mit Decke oder Yogamatte, ein/en Computer/Laptop/Handy, ein (meist im Gerät integriertes) Mikro und eine (vielleicht auch im Gerät integrierte) web-Kamera. Den Zugangscode erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung für den Kurs. Wenn Sie technische Unsicherheiten oder Schwierigkeiten haben, können Sie die Kursleiterin auch gern vorher anrufen, um diese zu lösen. Das Programm installiert sich selbst. Nur für die Handy-Nutzung benötigen Sie eine App.

202-18412 / Christina Pöhls

Online

Mi. 16.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung bis: 9.9.

Mit Kundalini Yoga und Meditation ins Neue Jahr

online

An diesem Wochenende können Sie Kundalini Yoga auf mehreren Ebenen erfahren:

- Sie erhalten einen theoretischen Einblick in die Geschichte und Wirkungsweise des Kundalini Yogas
- Angeleitete körperliche Kräftigungsübungen können Ihnen neue Kraft und Mut bringen
- Sie können die ausgleichende Wirkung der Atemübungen auf Ihr Nervensystem spüren
- Kraftvolle Meditationen helfen Gedanken zu klären und schärfen die Sinne
- Tiefe Entspannung unterstützt die Regeneration und bringt neue Energie

Das Eintauchen in das Kundalini Yoga kann dazu beitragen, den Weg zum eigenen Potenzial zu stärken.

Außerdem erhalten Sie wertvolle Anregungen für die eigene Praxis. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich mit den anderen Teilnehmenden auszutauschen und das alles ganz bequem von zu Hause.

Der Onlinekurs findet über das Portal: Zoom statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme. Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webkamera (sind zumeist schon integriert).

Anschließend können Sie im Portal über eine Webkonferenz am Kurs teilnehmen.

202-18413 / Elena Graeff

Online

Fr. 8.1. / 18:30 - 21:00 Uhr
Sa. 9.1. / 8:30 - 11:30 Uhr
So. 10.1. / 8:30 - 11:30 Uhr
3 Termine / 34 €
Anmeldung bis: 14.12.

Kundalini Yoga mit Gong-Entspannung

Diese Kursangebote richten sich an alle, die Kundalini-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Voraussetzungen: keine.

Kleingruppe.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken und ggf. ein Sitzkissen mitbringen.

202-18414 / Stephanie Staszewski

Kleingruppe

Habichtswald-Ehlen

Sat Nam Kundalini-Yoga, Weserstr. 17
Mo. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 70,50 €

Anmeldung bis: 7.9.

+ Raummiete 10 EUR

202-18415 / Stephanie Staszewski

Kleingruppe

Habichtswald-Ehlen

Sat Nam Kundalini-Yoga, Weserstr. 17
Fr. 27.11. / 16:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 70,50 €

Anmeldung bis: 16.11.

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 energiefüllt und entspannt in die Woche oder in den Feierabend starten. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

Grundkurse

202-18423 / Lorena Diaz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

202-18425 / Lorena Diaz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 16.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

202-18427 / Lena Tiemeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mi. 16.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

202-18429 / Iris Cuntze

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 16.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

202-18431 / Iris Cuntze

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Fr. 25.9. / 17:00 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

202-18433 / Iris Cuntze

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Fr. 25.9. / 18:30 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 54 €

→ **Yoga Warrior Flow Workout**
siehe auch Kurs-Nr. 202-18743,
Seite 124

Grund- und Aufbaukurs

Diese Angebote richten sich an alle, die Power-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

202-18435 / Marija Schwarz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 17.9. / 16:30 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 54 €

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Aufgrund der Hygienevorschriften müssen eigene Materialien (Matten etc.) mitgebracht werden. Ebenso notwendig ist es, dass Sie in Ihrer Bewegungskleidung zum Kurs kommen, ein umkleiden in den Räumen der vhs ist nicht möglich.

Entspannung und Körpererfahrung



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

202-18443 / Thais Moliné
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mi. 19.8. / 19:10 - 20:25 Uhr / 18 Termine / 81 €

202-18445 / Thais Moliné
Vellmar-Niedervellmar
Kindertagesstätte, Steinstückerweg 21
Do. 20.8. / 17:50 - 19:05 Uhr / 18 Termine / 81 €
Anmeldung bis: 10.8.

202-18447 / Thais Moliné
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 17.8. / 19:10 - 20:25 Uhr / 18 Termine / 81 €

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 dicke Socken und eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

202-18464 / Gordana Langhans
Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Di. 15.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 7.9.

202-18467 / Gordana Langhans
Immenhausen
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mi. 16.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 9.9.

202-18470 / Gordana Langhans
Immenhausen
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mi. 16.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 9.9.

202-18473 / Uwe Siekmann
Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 14.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-18476 / Uwe Siekmann
Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 14.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-18479 / Marija Schwarz
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Di. 15.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-18482 / Rosemarie Hülsmann
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 16.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 13 Termine / 70,50 €

202-18483 / Niklas Ullmann
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 14.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 11 Termine / 59,50 €

202-18485 / Lorena Diaz
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 17.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-18488 / Rosemarie Hülsmann
Kassel
Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Do. 17.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 81 €
+ Raumnutzung 12 Euro

202-18494 / Stephanie Rose
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 17.9. / 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.

202-18503 / Rita Töllner
Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.
Ahnatal-Heckershausen
Grundschule, An der Ahna 9
Mi. 16.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €



202-18504 / Rita Töllner

Ahnatal-Kammerberg

Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Di. 15.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-18505 / Tanja Gantarev

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 14.9. / 15:15 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

202-18506 / Tanja Gantarev

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 14.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

202-18510 / Christina Lengyel

Calden

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9
Mi. 16.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

202-18513 / Christina Lengyel

Calden

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9
Do. 17.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05674-9235386

202-18516 / Marianne Guiard

Habichtswald-Dörnberg

Ev. Kindertagesstätte, Saure Breite 7
Di. 15.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174

202-18519 / Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Di. 15.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 11 Termine / 59,50 €
Anmeldung bis: 7.9.

202-18522 / Marija Schwarz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mo. 14.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 13 Termine / 70,50 €

202-18525 / Meinolf Ernst

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mo. 14.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

202-18528 / Petra Gaus

Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Di. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 13 Termine / 81 €
+ Raumnutzung 12 Euro

202-18531 / Claudia Tobisch

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 14 Termine / 76 €

202-18534 / Claudia Tobisch

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 14 Termine / 76 €

202-18537 / Simona Eckhardt

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Di. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-18540 / Claudia Tobisch

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 14 Termine / 76 €

202-18543 / Claudia Tobisch

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mi. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 14 Termine / 76 €

202-18546 / Gabriele Bittner

Vom Atem geführte und im Atem ruhende Bewegungsabläufe führen mehr zu uns selbst und in stille Momente.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 16.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-18548 / Simona Eckhardt

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 17.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-18549 / Doris Pflüger

Kaufungen-Oberkaufungen

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16
Mi. 16.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 63 €

202-18552 / Isolda Zejter

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ),
Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 16.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

202-18555 / Isolda Zejter

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ),
Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 16.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

202-18558 / Isolda Zejter

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ),
Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 16.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

202-18561 / Gabriele Maria Mader

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-18565 / Doris Pflüger

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 16.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-18567 / Claudia Tobisch

Schauenburg-Hoof

Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3
Mi. 16.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 82,50 €

202-18570

50 Plus

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Mo. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung bis: 7.9.

202-18573 / Katharina Emde

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Mo. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-18576 / Gabriele Lieblein

Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20
Mi. 16.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

Entspannung und Körpererfahrung

202-18579 / Gabriele Lieblein

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Do. 17.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

20218582 / Katharina Emde

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Mo. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-18588 / Marianne Guiard

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Mi. 16.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

202-18591 / Marija Schwarz

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1

Di. 15.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

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.

202-18604 / Tanja Gantarev

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mo. 14.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 81 €

20218607 / Alexandra de Neufville

Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1

Di. 15.9. / 8:30 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 498 518

202-18610 / Gabriele Lieblein

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Do. 17.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

202-18613 / Volker Pimpl

Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1

Mo. 7.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05625-5645

202-18616 / Volker Pimpl

Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1

Mo. 7.9. / 19:50 - 21:20 Uhr / 10 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05625-5645

202-18619 / Gabriele Lieblein

Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20

Mi. 16.9. / 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.

202-18644 / Subash Bajaj

Kassel

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

Fr. 18.9. / 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 Spannungsübungen) 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 und die Konzentration und die Entspannung gefördert.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

202-18650 / Elfi Lotzgeselle

Lohfelden

ASB-Kindergarten, Bewegungsraum, Sandweg 1

Di. 15.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

Hatha-Yoga nach dem Sternzeichen im Mondkalender

Grund- und Aufbaukurs

Die 12 Sternzeichen durchlaufen in einem Rhythmus von 2-3 Tagen den 29 Tage dauernden Mondmonat. Die Wocheneinteilung ist am Himmel sichtbar, Vollmond, Halbmond...

Den einzelnen Sternzeichen sind Körperzonen oder Organe 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 verlocken.

Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte bzw. Yogamatte, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

202-18653 / Maria Pallinger

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Mi. 9.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

202-18656 / Maria Pallinger

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Mi. 9.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

202-18659 / Maria Pallinger

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Di. 8.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

202-18662 / Maria Pallinger

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Di. 8.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

202-18665 / Maria Pallinger

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mo. 7.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

202-18668 / Maria Pallinger

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mo. 7.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

202-18671 / Maria Pallinger

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mo. 7.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €



Entspannung und Körpererfahrung

Yoga zum Wohlfühlen - Harmonie für Körper Geist und Seele

Grundkurse

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.

202-18674 / Thais Moliné

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Mo. 17.8. / 17:45 - 19:00 Uhr / 18 Termine / 81 €

202-18677 / Thais Moliné

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Mi. 19.8. / 17:45 - 19:00 Uhr / 18 Termine / 81 €

Mit Yoga zur inneren Mitte

Grundkurs

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

202-18679 / Doris Bouhaka

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Do. 3.9. / 10:15 - 11:45 Uhr / 15 Termine / 82,50 €

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Aufgrund der Hygienevorschriften müssen eigene Materialien (Matten etc.) mitgebracht werden. Ebenso notwendig ist es, dass Sie in Ihrer Bewegungskleidung zum Kurs kommen, ein umkleiden in den Räumen der vhs ist nicht möglich.



Mit Yoga zur inneren Mitte

Aufbaukurs

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Unterlage, Socken und eine Decke mitbringen.

Voraussetzungen: keine

202-18680 / Doris Bouhaka

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Mi. 2.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 82,50 €

Achtsames Yoga

Vini-Yoga in der Tradition von Sri Krishnamacharya

Die einfachen Körperübungen sind darauf ausgerichtet, die individuelle Beweglichkeit zu fördern und einen achtsamen Umgang mit sich und seinem Körper zu schulen. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung lernen Sie die wohltuende Wirkung aufeinander abgestimmter Übungen kennen. Auf sanfte, achtsame Weise können Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst werden. Im Verbund mit dem bewussten Wahrnehmen des Atems ermöglichen die Übungen einen guten Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Geeignet für Personen mit und ohne Yogaerfahrung - es gibt die Möglichkeit vom Hocker aus zu üben.

202-18684 / Bettina Worm

(Gruppengröße 6-8)

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mi. 16.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 8 Termine / 59 €
Anmeldung bis: 7.9.

202-18685 / Bettina Worm

(Gruppengröße 6-8)

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Di. 15.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 8 Termine / 59 €
Anmeldung bis: 7.9.

Achtsames Yoga

Harmonische Verbindung des klassischen Hatha-Yogas mit fließenden Elementen des Vinyasa-Yogas

Die Körperübungen sind darauf ausgerichtet, individuelle Beweglichkeit und Kraft zu fördern sowie einen achtsamen Umgang mit sich und seinem Körper zu schulen. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung lernen Sie die wohltuende Wirkung aufeinander abgestimmter Übungen kennen. Auf achtsame Weise können Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst werden. Im Verbund mit dem bewussten Wahrnehmen des Atems ermöglichen die Übungen einen guten Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Voraussetzung: Yoga Grundkenntnisse.

202-18686 / Stephanie Rose

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Kassel

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

Mo. 14.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

Yin-Yoga

Dieser Yoga Stil hat sich aus dem 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 der Atem und das Gewahrsein werden genutzt, um sanft bis in die verschiedenen Bindegewebschichten (Faszien) hinein zu öffnen und zu dehnen. Die achtsame und sanfte Übungspraxis ist ein besonderer Weg für körperliches Wohlbefinden und zur Prophylaxe von Migräne bzw. Spannungskopfschmerz als auch zur Vorbeugung von Stimmungsschwankungen und Prämenstruellem Syndrom (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 tragen, eine Yogamatte

Entspannung und Körpererfahrung

te, Decke, dicke Socken und ein Yogabolster mitbringen.
Bei Rückfragen zum Material bitte die Kursleiterin kontaktieren.

202-18689 / Doris Pflüger Kaufungen-Oberkaufungen

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16
Mo. 14.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 94,50 €

Yin-Yoga und Faszientraining

Dieser moderne Yoga Stil hat sich aus Hatha-Yoga heraus entwickelt. Die Besonderheiten liegen darin, dass die Körperübungen (Asanas) deutlich länger gehalten werden - zwischen 3 bis 10 Minuten. Zudem geht es nicht um den Einsatz von Kraft, sondern Atem und Gewahrsein werden genutzt, um sanft bis in die verschiedenen 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.

202-18692 / Marija Schwarz Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Fr. 18.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 81 €

Hatha-Yoga für den Rücken

Sie lernen mit speziellen Atem-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, wie Sie Ihren Rücken stärken, sich entspannen, neue Energie auftanken und bei bestehendem Stress die eigenen Ressourcen zur zukünftigen Stressbewältigung erweitern können.

202-18695 / Doris Bouhaka Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Fr. 18.9. / 12:30 - 13:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

202-18698 / Elfi Lotzgeselle Lohfelden

ASB-Kindergarten, Bewegungsraum, Sandweg 1
Di. 15.9. / 17:50 - 19:20 Uhr / 15 Termine / 81 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0157-35230920

202-18701 / Elfi Lotzgeselle Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 15.9. / 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

202-18704 / Christina Pöhls Kassel

Kundalini-Yoga Kassel, Kölnische Str. 183
Di. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 91,50 €

Yoga & Tiefenentspannung

Sie erlernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die Sie darin unterstützen, Spannungen und Stress abzubauen. In der Tiefenentspannung finden Sie die Ruhe und die Konzentration, um eine Distanz zum „Lärm“ in ihren Gedanken zu haben. Damit können Sie besser richtige Entscheidungen für sich im Alltag treffen. Wenn Sie die Augen schließen und in die Tiefenentspannung versinken, können Sie sich von der Gedankenkette lösen.
Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken, eine Unterlage und eine Decke mitbringen.

202-18707 / Thais Moliné Vellmar-Niedervellmar

Kindertagesstätte, Steinstückerweg 21
Do. 20.8. / 19:15 - 20:30 Uhr / 18 Termine / 81 €

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.

202-18710 / Kerstin Friebe Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Mi. 16.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 62,50 €
+ Material 7,50 Euro
+ Raumnutzung

202-18713 / Bettina Mila Smit Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Do. 3.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 78,50 €
+ Raumnutzung

202-18716 / Bettina Mila Smit Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Do. 3.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 78,50 €
+ Raumnutzung

202-18719 / Tanja Gantarev Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 14.9. / 14:00 - 15:00 Uhr / 10 Termine / 47 €

202-18722 / Sabine Ide Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mo. 14.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05606-9320

202-18725 / Thais Moliné Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 17.9. / 14:45 - 15:45 Uhr / 14 Termine / 50,50 €



Yoga für ein lebendiges Leben

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.

202-18728 / Thais Moliné Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 15.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Entspannung und Körpererfahrung

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 zum Abbau von Spannungen, Stress und anderen körperlichen Belastungen beitragen. 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 wärmende Socken mitbringen.

202-18731 / Marietta Bettermann-Nolle Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 16.9. / 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.

202-18734 / Kornelia Lucas

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Sa. 24.10. / 14:00 - 17:00 Uhr / 16,50 €

Anmeldung bis: 9.10.

Somatisches Hatha-Yoga

Grund- und Aufbaukurs

NEU

Sie finden im Kurs Werkzeuge aus der Somatik, harmonisch eingebunden in das klassische Yoga System. Dies kann Sie dabei unterstützen, sich wohler und präsenter im eigenen Körper zu fühlen, Bewegungseinschränkungen zu lindern und tiefe Entspannung zu erfahren.

Bitte bringen Sie zwei Yoga-Blöcke, eine rutschfeste Matte und eine Decke mit.

202-18738 / Simone Prager

Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32

Di. 15.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

Somatisches Yoga

Eine somatische Yogastunde lädt dazu 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 Middendorff und Continuum Movement nach Emilie Conrad geben der Yogapraxis ihr somatisches (lebendiger Körper) Kernwissen.

202-18740 / Simone Prager

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Mo. 28.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 73,50 €

Anmeldung bis: 21.9.



Yoga Warrior Flow Workout

NEU

Ähnlich dem Power-Yoga ist dieses ganzheitliche Yoga Workout fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll für Körper und Seele. Die Position des Kriegers (Virabhadrasana) und seinen Variationen bilden dabei die Grundlage. Kraftvolle Yogapositionen (Asanas), die zum größten Teil im Stehen ausgeführt werden sowie atemsynchronisiertes, bewusstes Halten einzelner Yogapositionen, fördern den Muskelaufbau.

Andere Asanas werden zu fließenden Übungssequenzen (Flows) verbunden. Dieser Wechsel von „Halten“ und „Fluss“ verhilft zu einem gesunden, starken und flexiblen Körper. Jede Yogastunde wird mit einer Schlussentspannung ausgeleitet. Dieses Programm ermöglicht, energieerfüllt und entspannt in die Woche oder den Feierabend zu starten. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

202-18743 / Niklas Ullmann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Di. 15.9. / 15:30 - 16:45 Uhr / 11 Termine / 49,50 €

Vinyasa Yoga

Grundkurs

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der sich durch fließende, ineinander übergehende Asanas auszeichnet. Dadurch wird die Konzentration, Achtsamkeit, der Kraftaufbau sowie die geistige und körperliche Balance gefördert. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

202-18752 / Katharina Emde

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Mi. 16.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 63 €

202-18755 / Katharina Emde

Kassel

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

Do. 24.9. / 15:45 - 17:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

Yoga in Theorie und Praxis

Tagesseminar

Im Mittelpunkt stehen die energetischen Aspekte der Yoga-Praxis und die Wechselbeziehungen zwischen gedanklichen, energetischen und physischen Zusammenhängen. Der Kurs beinhaltet viele praktische Yogaübungen zur Theorie, mehrere Tiefenentspannungen sowie Kurzmeditationen. Voraussetzung: Yogakenntnisse und Übungspraxis.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und wärmende Socken mitbringen

202-18758 / Iris Cuntze

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

So. 15.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 30.10.

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 werden dabei gedehnt und gestärkt, der Kreislauf wird 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.

202-18761 / Claudia Tobisch

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

So. 8.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16,50 €

Anmeldung bis: 23.10.

Entspannung und Körpererfahrung

Yoga und entspannen

Tagesseminar

Lernen Sie die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga kennen. Dieser Workshop betont den Aspekt der 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.

202-18764 / Claudia Tobisch

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Sa. 28.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 16,50 €

Anmeldung bis: 13.11.

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

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 sowie allgemeine Beruhigung sein. Das „Gesundheit schützende Qigong“ ist ein wirkungsvolles, vorbeugendes Qigong und für Menschen in jedem körperlichen Zustand geeignet.

202-18802 / Brigitte Walter

Kassel

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

Mo. 14.9. / 9:00 - 10:15 Uhr / 14 Termine / 63 €

202-18804 / Brigitte Walter

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Mo. 14.9. / 16:45 - 18:00 Uhr / 14 Termine / 63 €

Qigong - Die heilenden Laute

Tagesseminar

Die heilenden Laute sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) den fünf Elementen (Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall) und den Organen Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge zugeordnet. Bei den Übungen können die Körperzellen durch Töne in Schwingung versetzt werden, sodass die Organe gestärkt, der Körper harmonisiert und das Qi in den Leitbahnen reguliert werden kann. Während der Übung wird jeder dieser Laute durch einen bestimmten Bewegungsablauf begleitet. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Stunden ab.

202-18806 / Barbara Evers

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

So. 1.11. / 14:00 - 18:00 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 23.10.

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, das 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.

202-18810 / Vera Mennemeier

Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméstr. 2

Mi. 21.10. / 18:45 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 56 €



Qigong der Mitte

Taiji Qigong - Aufbaukurs

Aufbauend auf den Übungen des Grundkurses, können Sie Ihre Bewegungen verfeinern und sie auf einer tieferen, intensiveren Ebene kennenlernen. 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).

202-18812 / Vera Mennemeier

Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméstr. 2

Mi. 21.10. / 17:30 - 18:45 Uhr / 12 Termine /

69,50 €

Qigong nach den fünf Elementen

Die Lehre der fünf Elemente (Wandlungsphasen) zeigt, wie die Natur sich in unserem Körper widerspiegelt. Alle Elemente - entsprechend des Ansatzes der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) - Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - sind in uns vertreten und sollten sich idealerweise im Gleichgewicht befinden. Die Übungen können die Funktion der inneren Organe stärken und harmonisieren sowie 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.

202-18814 / Barbara Evers

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14

Di. 15.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

+ Raumnutzung 25 Euro

202-18816 / Barbara Evers

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14

Mi. 16.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

+ Raumnutzung 25 Euro



Lungen-Qigong des Daoyin Yangsheng Gong

Das Qi der Lunge ist aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (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 die Entkrampfung vorrangig der vegetativen (Bronchial-)Muskulatur, wovon auch alle anderen Muskeln profitieren und somit die Anti-Stress-Wirkungen wesentlich begünstigt. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

202-18818 / Brigitte Walter Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 14.9. / 10:15 - 11:30 Uhr / 14 Termine / 63 €

202-18820 / Brigitte Walter Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 14.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

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

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. Durch die Akzeptanz der eigenen Grenzen und Bedürfnisse ermöglicht es zudem eine klare soziale Orientierung im Miteinander. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

202-18822 / Brigitte Walter Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 14.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

202-18824 / Brigitte Walter Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 17.9. / 11:15 - 12:15 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

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.

202-18826 / Brigitte Walter Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 15.9. / 15:00 - 16:15 Uhr / 14 Termine / 63 €

Stress Management mit Qigong (Daoyin Yangsheng Gong)

Grundkurs

Ein Konzept des Daoyin Qigong zur Stressreduktion und zur Stressprophylaxe. Insgesamt 14 Bewegungsbilder in aufeinander abgestimmten, Stress lösenden und vorbeugenden Übungen. Atemregulierung, Stimulierung wichtiger Energiepunkte, Selbstmassage und geistige Fokussierung, dienen sowohl der Harmonisierung der körperlichen und der Stärkung der geistigen Energien.

202-18828 / Norbert Frank Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Di. 15.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

Qigong - Meditation in Bewegung

Wochenendseminar

Die TCM (Traditionell chinesische Medizin) möchte den Menschen darin unterstützen, die eigene innere Harmonie zu erhalten oder wieder zu erlangen und die Selbstheilungskräfte im Körper anzuregen. Im Qigong kann die Lebensenergie „Qi“ im Körper bewusst wahrgenommen und durch verschiedene Übungen durch den Körper geleitet werden. Mit langsamen und geschmeidigen Bewegungen werden die Qigong-Übungen ausgeführt. Dabei sollte der Atem frei und natürlich fließen können. Über unsere Vorstellungskraft kann zudem der Fluss des Qi angeregt werden. So können sich Blockaden lösen und unser Körper wird wieder mit Lebensenergie versorgt. Die drei Aspekte - Bewegung, Atem und Vorstellungskraft - geben den Qigong-Übungen ihren eigenen unverwechselbaren Charakter. Sie können uns Freude, Wärme und Wohlgefühl schenken. Je nach Wetter wird ein Teil der Übungen in der Natur durchgeführt. Dafür bitte bequeme, flache Schuhe mitbringen.

202-18830 / Regine Moschner Kassel

Praxis für Yoga und ganzheitliche Heilweisen, Richard-Strauss-Str. 29
Fr. 13.11. / 16:30 - 19:30 Uhr
Sa. 14.11. / 10:00 - 13:00 Uhr
2 Termine / 33 €
Anmeldung bis: 30.10.
+ Raumnutzung und Getränke 12 Euro an Kursleitung

Entspannung und Körpererfahrung

Qigong und traditionelle chinesische Medizin

Ruhepunkt inmitten allen Wandels
Tagesseminar

Qigong ist ein grundlegender Bestandteil der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ (TCM) und eine wirksame Methode zur Gesunderhaltung. Körper, Seele und Geist werden gleichermaßen angesprochen. Kraft, Vitalität, Beweglichkeit und Gelassenheit werden gefördert. Um ein tieferes Verständnis der Wirkungsweisen und Zusammenhänge von Qigong zu erhalten, werden Grundlagen der TCM in Bezug auf Qigong vermittelt. Dieses Basiswissen wird in Qigong-Übungen, die Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise miteinander verbinden, erfahrbar. Dabei stehen diese Themen im Vordergrund:

- Gesunde Atmung.
 - Die Kunst der Entspannung und Ruhe.
 - Aus der Haltung kommt die Kraft,
- Die Übungen sind einfach und leicht erlernbar, so dass sie zuhause weiter geübt werden können. Der Kurs ist sowohl als Einstieg als auch Vertiefung in das Qigong geeignet.

202-18832 / Jutta Elisa Kägeler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Sa. 24.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 33 €
Anmeldung bis: 9.10.

202-18833 / Jutta Elisa Kägeler Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 7.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 33 €
Anmeldung bis: 23.10.

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Aufgrund der Hygienevorschriften müssen eigene Materialien (Matten etc.) mitgebracht werden. Ebenso notwendig ist es, dass Sie in Ihrer Bewegungskleidung zum Kurs kommen, ein umkleiden in den Räumen der vhs ist nicht möglich.

Acht Brokate Qi Gong

Die acht Brokate sind ein leicht erlernbares Qi Gong Übungsset. Der gesamte Körper wird in Ruhe koordiniert durchbewegt und im Sinne der chin. Gesundheitslehre über Leitbahnen/Meridiane harmonisiert. Gerade durch die Einfachheit bereichern die acht Übungen den Alltag zum Beispiel in einer kleinen Pause. Der Kurs ist grundsätzlich für alle mit Interesse und Freude an Bewegungskunst geeignet. Bitte bequeme Bewegungskleidung mitbringen.

202-18835 / Aileen Mantel Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 17.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 46,50 €

Qigong in der Natur

Stärkung der Mitte

Wochenendseminar

Qigong in der Natur zu üben, kann ein ganzheitlich sinnliches Erleben sein. Verwurzelt sein, durchatmen können, mit allen Sinnen fühlen, lauschen und wahrnehmen, ermöglicht einen Weg zu innerer Ruhe. Dynamisches Qigong-Gehen wechselt sich mit Achtsamkeitsübungen in stehenden Positionen und ausgewählten Übungen des Qigong ab. Bequeme Schuhe, dem Wetter entsprechende Kleidung sowie ein kleiner Rucksack für persönliche Dinge und Wasser sind ratsam und bitte mitzubringen.

202-18837 / Regine Moschner Kassel

Praxis für Yoga und ganzheitliche Heilweisen, Richard-Strauss-Str. 29
Fr. 13.9., 16:30 - 18:30 (drinnen)
Sa. 14.9., 10:00 - 14:00 (draußen) / 33 €
Anmeldung bis: 30.10.
+ 6 Euro Raumnutzung an Kursleitung

Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Diese chinesische Bewegungskunst wird auch als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet. Langsame, fließende Bewegungen, im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Möglichkeiten des Körpers, können zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und konzentrierter Entspannung führen. Durch den „Fluss der Bewegung“ wird der gesamte Organismus harmonisiert und damit das geistige und körperliche Wohlbefinden gesteigert. Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet. In diesen Kursen wird primär die Taijiquan-Form des Yang-Stil nach Yang Cheng Fu geübt (Cheng-Man-Ching-Tradition/Kurze Form). Taijiquan ermöglicht Ihnen:

- abzuschalten und Abstand zu gewinnen
- zur Ruhe zu kommen
- Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden
- Ihre Körperhaltung zu verbessern
- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden
- Ihre Gesundheit zu stärken
- Ihre Energie und Lebensfreude zu steigern
- Ihre Konzentration auf eine Sache zu richten, zu fokussieren
- Ihre Präsenz und Durchsetzungsfähigkeit zu erhöhen.

Bitte Bewegungsbekleidung und Socken oder Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.

Grundkurs

Einführung in die Grundprinzipien des Taiji, Yang-Stil 1. Teil. Sie lernen die langsamen, weich fließenden Bewegungen des Taiji ebenso kennen wie das bewusste Üben erster Taiji-Prinzipien und damit das Erleben des Körpers in seiner Bewegungsvielfalt. Geeignet für Taiji-Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen. Wiederholung des Kurses aus dem letzten Semester.

202-18852 / Achim Rache Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 28.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

Grund- und Aufbaukurs

Basisübungen und Soloform. Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, die eine (Wieder-)Einstieg suchen oder ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Schwerpunkt: Grundprinzipien des Yang-Stil sowie 1. und 2. Teil der Form. Neueinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich. Wiederholung des Kurses aus dem letzten Semester.

202-18854 / Norbert Frank Kassel

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 2. Stock
Do. 17.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €
+ Raumnutzung 9 Euro

Aufbaukurs II

Basisübungen und Soloform. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Schwerpunkt: 1. Teil Yang-Stil und Übergang zum 2. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich. Wiederholung des Kurses aus dem letzten Semester.

202-18856 / Achim Rache Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 1.10. / 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)

202-18858 / Dina Kastner-Sheng Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mo. 14.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

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)

202-18860 / Dina Kastner-Sheng Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mi. 16.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

Aufbaukurs VII

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: 3. Teil und Korrektur der ganzen Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

202-18862 / Achim Rache Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.26
Mo. 28.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

Aufbaukurs XI

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: 3. Teil und Korrektur der ganzen Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

202-18864 / Achim Rache Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.26
Do. 1.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

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.

202-18866 / Achim Rache Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.26
Sa. 28.11. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 13.11.

Meditation

Meditation

Eine Einführung

Meditation ist für viele Menschen eine hervorragende Methode, besser mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen. Sie können ihre eigene Mitte finden, zentrierter sein und dadurch gelassener und fokussierter durch den Tag gehen. Durch Meditation ist es möglich, die emotionale Stabilität zu stärken, achtsamer und geduldiger zu sein und sowohl die Konzentration als auch die geistige Flexibilität zu verbessern. Auf körperlicher Ebene kann Meditation den Schlaf verbessern, das Schmerzempfinden reduzieren und das Immunsystem stärken. Das sind viele gute Gründe, die Praxis der Meditation kennen zu lernen und zu üben.

Es werden Grundlagen und verschiedene Formen der Meditation vermittelt, die auch Zuhause praktiziert werden können. Bitte Decke, Kissen und Socken mitbringen.

202-18902 / Andreas Eckert Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.22
Di. 20.10. / 10:00 - 11:00 Uhr / 6 Termine /
32,50 €

Meditation

Dem Alltag Tiefe geben

Meditation wird in der Weise geübt, wie sie aus östlichen und westlichen Kulturkreisen überliefert ist. Stille Meditation wechselt sich ab mit meditativer Bewegung und Gebärde, Entspannungs- und Imaginationsübungen. Alle Übungen, die durch Kurzvorträge zusätzlich erschlossen werden, können zu mehr Achtsamkeit und Klarheit sowie zum sensibleren Umgang mit Körper und Gefühlen führen. Der Alltag wird dadurch neu erfahren und gewinnt an Tiefe. Bitte Decke, Kissen und Socken mitbringen.

202-18904 / Carola Justo Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.26
Di. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

202-18906 / Carola Justo Kassel

Jean-Paul-Schule, Würtemberger Str. 18,
Eurythmiesaal
Do. 17.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 81 €
+ Raumnutzung 20 Euro



Kundalini-Meditation

Diese aktive Meditation, indischen Ursprungs, besteht aus vier mit Musik und Klängen begleiteten Sequenzen: Lockerung/Schütteln, sanfte Bewegungen zur Musik, Körperwahrnehmung/bewusstes Atmen und Stille/Selbstentspannung. Die Bewegungs-Meditation eignet sich gut um Stress loszulassen, Kraft zu tanken und wieder in Fluss zu kommen. Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Unterlage und Decke mitbringen.

202-18907 / Susanne Roth Für Frauen

Wolfhagen
Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
Di. 8.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 8 Termine / 59 €
Anmeldung bis: 1.9.

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.

202-18908 / Carola Justo Hünfeld

St. Bonifatiuskloster, Klosterstr. 5
Fr. 4.12. - So. 6.12. / 3 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise ab 13:00 Uhr /
230 €
Anmeldung bis: 6.11.
Leistungen: Seminargebühr, Ü/EZ, VP

Bewegung und Sport

Ausgewogene Bewegung fördert motorische Fähigkeiten, wie Kraft, Ausdauer und Koordination. Damit leistet sie einen wesentlichen Beitrag zur Prävention, zum Beispiel von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselrisiken. Zudem hat Bewegung auch positive Auswirkungen auf unsere kognitiven Fähigkeiten und kann Wohlbefinden fördern.

Wir bieten Ihnen eine Vielfalt an Bewegungsangeboten.

Von Ganzkörpertraining, Rückengymnastik, Pilates über verschiedene Fitness-Workouts bis hin zu Aqua-Fitnesskursen. Je nach Trainingsart werden unter anderen die allgemeine Fitness, Ausdauer und Körperhaltung geschult. Outdoor-Aktivitäten, wie Rudern, Laufen oder Inline-Skating bieten durch die positive Wirkung der Naturerfahrung einen zusätzlichen Gesundheitswert.

Wenn Sie einen Einstieg planen oder schon sportlich aktiv sind und neue Herausforderungen suchen, dann nutzen Sie unsere Beratung. Bei gesundheitlichen Einschränkungen nehmen Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Bewegung und Sport machen Spaß, probieren Sie es aus!

Team:

Programmverantwortung:
Susanne Ebbers, Helgard Hesse

Assistenz:
Thomas Günther,
Helgard Hesse

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.

202-19100 / Ute Fröhlich

Für Frauen
Bitte ein Handtuch und eine Isomatte mitbringen.

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mo. 14.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19102 / Heidi Hopf

Für Frauen
Bitte ein Handtuch mitbringen.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Di. 15.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

202-19110 / Birgit Ewald

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 14.9. / 10:15 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19111 / Birgit Ewald

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 16.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19112 / Monika Bartoszewska,

Heilpraktikerin
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 17.9. / 10:15 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19113

Ab 60 Jahre
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 17.9. / 14:20 - 15:20 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19114 / Steven Kater

Kassel
balance Fitnessclub, Damaschkestr. 10
Do. 17.9. / 18:10 - 19:10 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19118 / Irma Haida

Für Frauen
Vellmar-West
Evang. Kirchengemeinschaft, Lüneburger Str. 12
Di. 15.9. / 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.

202-19120 / Steven Kater

Kassel
balance Fitnessclub, Damaschkestr. 10
Do. 17.9. / 19:20 - 20:20 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19121 / Steven Kater

Kassel
Bürgerhaus Harleshäuser, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 18.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 54 €



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.

202-19130 / Silvia Walter

Calden-Ehrsten
Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33
Mo. 14.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

202-19131 / Stephanie Josten

Immenhausen
Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Mi. 16.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0176-75331965

202-19132 / Harald Ehrhardt

Für Frauen
Schaumburg-Hoof
Grundschule, Wahlgemeinde 17
Mo. 7.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Ausgleichsgymnastik 60 plus

Komm her - mach mit!

Wer Lust hat, sich nach Musik zu bewegen, um etwas für seinen Körper zu tun, ist herzlich willkommen. Den Alltagsstress abschütteln, fit und munter werden.

202-19140

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum

Di. 15.9. / 9:00 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19141

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum

Di. 15.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19142

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum

Di. 15.9. / 11:00 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 54 €



Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Aufgrund der Hygienevorschriften müssen eigene Materialien (Matten etc.) mitgebracht werden. Ebenso notwendig ist es, dass Sie in Ihrer Bewegungskleidung zum Kurs kommen, ein umkleiden in den Räumen der vhs ist nicht möglich.

Bewegung, Fitness & Entspannung

Übungen zur Dehnung, Kräftigung und zum Aufbau von Kondition werden mit Elementen aus dem Qigong, Do-In und Shiatsu vereint.

202-19146 / Monika Bartoszewska

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum

Mo. 14.9. / 9:00 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Bodyfit durch den Alltag

Sie möchten Ihre Gesundheit stärken und Ihre körperliche Fitness erhalten? Sanfte Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung, steigern Ausdauer und Kondition. Entspannungstechniken sorgen für mehr Balance und ein gutes Körpergefühl im Alltag.

202-19148 / Sophia Dobers

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum

Fr. 18.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Body Fit

Ganzkörpertraining für Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Body Fit steigert die Mobilität, Stabilität, Flexibilität und stärkt insbesondere die Rumpfmuskulatur. Entspannungssequenzen runden die Kursstunde ab. Konzentration auf sich selbst - Balance finden und den Alltag vor der Kursraumtür lassen.

202-19149 / Jasmin Seehafer

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 15.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung bis: 7.9.

202-19150 / Jasmin Seehafer

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 15.9. / 18:50 - 19:50 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung bis: 7.9.

Ganzheitliche Körperübungen

NEU

schulen das Wahrnehmen des Körpers und trainieren sanft wichtige Körperbereiche wie Beckenboden und Füße. Scheinbar unbedeutende Muskelgruppen werden mobilisiert und gekräftigt, das Gleichgewicht verbessert. Entspannungsübungen, Elemente aus dem Yoga, Qigong und Feldenkrais werden einbezogen.

202-19155 / Monika Pozimski

Kassel

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

Fr. 18.9. / 14:00 - 15:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Fit und gesund mit funktioneller Gymnastik

Für Frauen

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.

202-19170 / Katja Bergelt

Vellmar-Obervellmar

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54

Mo. 14.9. / 14:45 - 15:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19171 / Katja Bergelt

Vellmar-Obervellmar

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54

Mo. 14.9. / 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.

**202-19176 / Petra Kreuter
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Di. 18.8. / 10:45 - 11:45 Uhr / 12 Termine /
43,50 €

Fit bis ins hohe Alter

Locker vom Hocker

Für Frauen ab 60 Jahre

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.

**202-19178 / Sigrid Wellershaus
Fuldabrück-Dörnhagen**

Sporthalle, Glockenhofsweg 1
Di. 18.8. / 10:15 - 11:15 Uhr / 14 Termine /
50,50 €
Anmeldung bis: 10.8.



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 Entspannungsfähigkeit und durch sensomotorisches Training ergänzt.

**202-19180 / Nicole Anedda-Kempf
Breuna**

Braunsbergschule, Schulstr. 10
Di. 15.9. / 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.

**202-19181 / Bettina Ringleb
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 16.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 14 Termine /
50,50 €

**202-19183 / Bettina Ringleb
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 16.9. / 17:55 - 18:55 Uhr / 14 Termine /
50,50 €

**202-19186 / Bettina Ringleb
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 6.1. / 16:45 - 17:45 Uhr / 13 Termine / 47 €

**202-19187 / Bettina Ringleb
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 6.1. / 17:55 - 18:55 Uhr / 13 Termine / 47 €

Sensomotorische Körperreise

Der Körper wird aufmerksam bewegt, versteckte Anspannungen können nach und nach gespürt und gelöst werden. Unabhängig vom Alter kann mithilfe der Übungen auf der Gymnastikmatte die Beweglichkeit und die Geschmeidigkeit des Körpers zurückgewonnen werden. Desweiteren werden Übungen nach dem ganzheitlichen Bewegungsansatz „Bones for life“ und aus der Spiral-Praxis (Thomas Hama) von der Physiotherapeutin angewandt.

Bitte eine Isomatte, Kissen und eine Decke mitbringen.

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0160-7828937

**202-19190 / Bärbel Scholz-Bornhardt
Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Do. 17.9. / 8:45 - 10:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

**202-19192 / Bärbel Scholz-Bornhardt
Hofgeismar-Kelze**

Dorfgemeinschaftshaus, Hinter den Höfen 10
Mo. 16.11. / 19:30 - 21:00 Uhr / 8 Termine /
43,50 €

**202-19194 / Bärbel Scholz-Bornhardt
Schauenburg-Elgershausen**

Ev. Landgraf-Moritz-Haus, Unterer Kirchweg 3
Do. 17.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 54 €



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.

202-19200 / Heike Huth

Einsteigerkurs
Bitte eine Gymnastikmatte und rutschfeste Socken mitbringen.

Naumburg-Elbenberg

Gemeinschaftshaus Flachsrose,
Naumburger Str. 4
Mo. 14.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 12 Termine /
43,50 €

202-19212 / Bettina Ringleb

Bitte eine Gymnastikmatte, warme Socken und ein kleines Handtuch mitbringen.

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2
Do. 17.9. / 9:00 - 10:00 Uhr / 10 Termine / 49 €

**202-19214 / Bettina Ringleb
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2
Do. 14.1. / 9:00 - 10:00 Uhr / 10 Termine / 49 €

**202-19216 / Maxine Mehler
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 16.9. / 16:45 - 18:00 Uhr / 15 Termine /
67,50 €

**202-19219 / Steffi Mumberg
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 17.9. / 16:20 - 17:20 Uhr / 14 Termine /
50,50 €

**202-19220 / Steffi Mumberg
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 17.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 14 Termine /
50,50 €

**202-19221 / Jacqueline Schwind-Schra-
der**

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Fr. 18.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Bewegung und Sport

202-19222 / Jacqueline Schwind-Schrauder

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Fr. 18.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19225 / Heike Huth

Naumburg-Elbenberg

Gemeinschaftshaus Flachsrose,
Naumburger Str. 4
Mo. 14.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

Pilates

Grundkurs

202-19230 / Irina Heinrich

Bitte eine Isomatte mitbringen.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 16.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

Aufbaukurse

202-19242 / Christina Schweiger

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 23.9. / 12:45 - 13:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19243 / Christina Schweiger

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 25.9. / 14:15 - 15:15 Uhr / 10 Termine / 36 €

202-19249 / Christina Schweiger

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 22.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Pilates und Yoga



Yogilates

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.

Pilates in Kombination mit Yoga kann ein wunderbares Werkzeug zu mehr Gelassenheit, Ruhe und innerer Kraft sein.

202-19250 / Maxine Mehler

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Di. 15.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19251 / Maxine Mehler

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 16.9. / 18:10 - 19:25 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

Pilates kompakt

Grundkurs

Nutzen Sie den FLOW, um Ziele zu erreichen. „Im Flow zu sein“ bedeutet, mit dem, was Sie tun und erleben, zu verschmelzen. Mit Pilates können Sie das Erlernen; die kräftigenden und fließenden Übungen mit in Ihren Alltag zu nehmen. Dazu gehört auch das Dehnen und Entspannen!

Bitte mitbringen: eine Isomatte und Socken.

202-19252 / Ute Fischenich

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mo. 21.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Pilates kompakt

Aufbaukurs

Bitte mitbringen: eine Isomatte und Socken.

202-19253 / Ute Fischenich

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mo. 21.9. / 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- und 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.

202-19260 / Daniela Simart

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
So. 27.9. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €

202-19261 / Daniela Simart

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
So. 18.10. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 8.10.



Pilates und Entspannung

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- und Muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden unter Einsatz von Handgeräten ausgeführt. Den Übungseinheiten folgen unterschiedliche Entspannungstechniken. Bitte eine Decke und Kissen mitbringen.

202-19265 / Maxine Mehler

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Di. 15.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Pilates für den Rücken

„Die Kraft kommt aus der Mitte“. Diese Aussage von Joseph Pilates gilt auch essentiell für ein erfolgreiches Rückentraining. Das Pilates-Training zielt darauf ab, die natürliche Ausrichtung des Körpers wiederherzustellen und durch das Üben aus der Körpermitte die notwendige Stabilität für harmonische, belastungsfreie Bewegungen in den Gelenken zu gewinnen. Mit dem Einsatz von Kleingeräten (Theraband, Redonoball) 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.

202-19270 / Martina Gutkuhn

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 16.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05673-6282

202-19271 / Martina Gutkuhn

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 16.9. / 17:35 - 18:35 Uhr / 12 Termine / 43,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05673-6282

Pilates-Faszien

Aufbaukurs

Im Sinne der ursprünglichen Pilates-Idee wird ein kompetentes Bewegungsverständnis unter Einbeziehung der Faszienleitbahnen nach FASZIO® angeleitet. Ein modernes ganzheitliches Faszientraining für pure Lebensfreude! Bitte eine Isomatte, 2 FASZIO® Bälle all-round (alternativ Tennisbälle, Franklinbälle), 1 FASZIO® local (alternativ Golfball, Flummi) mitbringen.

202-19284 / Sigrid Wellershaus

Für Frauen

Lohfelden

ASB-Kindergarten, Bewegungsraum, Sandweg 1
Di. 18.8. / 19:35 - 20:35 Uhr / 14 Termine / 50,50 €
Anmeldung bis: 10.8.

202-19285 / Sigrid Wellershaus

Für Frauen

Lohfelden

ASB-Kindergarten, Bewegungsraum, Sandweg 1
Do. 20.8. / 19:30 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 10.8.

Gesundheits-Pilates

202-19268 / Irina Heinrich

Bitte eine Isomatte mitbringen.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 16.9. / 17:50 - 18:50 Uhr / 15 Termine / 54 €

Pilates + Medical Move

Mit Bewegungselementen aus dem Medical Move werden Muskeln erwärmt, Gelenke mobilisiert und mehrere Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po und Rücken) trainiert. Im Vordergrund stehen Kraft, Balance und Beweglichkeit. Danach widmen wir uns im 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.

202-19290 / Daniela Simart

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 15.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19291 / Daniela Simart

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 15.9. / 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.

202-19300 / Silvia Walter

Bitte eine Isomatte und ein Handtuch mitbringen.

Calden-Meimpressen

Turnhalle, Schäferbreite 13
Mo. 14.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

202-19310 / Ursula Homburg

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Mo. 14.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19311 / Ursula Homburg

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Di. 15.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19312 / Ursula Homburg

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 16.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19322 / Janna Kunde

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 15.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19324 / Brigitte Walter

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 15.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19325 / Brigitte Walter

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 17.9. / 10:15 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19326 / Lubov Zufall-Korsakowa

Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Di. 15.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19330 / Petra Kreuter

Ab 50 Jahre

Naumburg

Elbetalschule, Am Kuhberg 13
Mo. 17.8. / 16:15 - 17:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

202-19335 / Majk Mamojka

Trendelburg-Stammen

Alte Schule, Gartenstr. 5
Mo. 14.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0173-2 779 068

202-19338 / Ramona Roch

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Do. 17.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine

202-19340 / Kerstin Czimmeck

Wolfhagen-Niederelsungen

Haus des Gastes, Johann-Wachenfeld-Str. 2
Di. 6.10. / 9:00 - 10:00 Uhr / 8 Termine / 29 €



Rücken- und Ausgleichsgymnastik

Abwechslungsreiche Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparats sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung als Sturzprophylaxe. Sicherheit und rückengerechtes Verhalten im Alltag werden vermittelt. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte ein Handtuch mitbringen.

202-19342 / Petra Bublak Habichtswald-Ehlen

Physio Zentrum, Im Erlenhof 1
Mi. 30.9. / 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.

202-19345 / Loretta Kay Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Do. 17.9. / 9:00 - 10:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

202-19346 / Brigitte Walter Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 17.9. / 9:00 - 10:15 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

Rückenpower mit Stretching - Sturzprophylaxe

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.

202-19348 / Birgit Wald Helsa

Gemeindezentrum, Berliner Str. 20
Mi. 16.9. / 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.

202-19350 / Anastasia Schöbel Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2
Di. 15.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19351 / Anastasia Schöbel Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Di. 15.9. / 19:35 - 20:35 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19352 / Anastasia Schöbel Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Do. 17.9. / 19:35 - 20:35 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19354 / Martina Hesse Griebenstein

Hospitalsaal, Bahnhofstr. 19
Mi. 16.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-6096537

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.

202-19360 / Heidi Hopf

Für Frauen
Bitte eine Isomatte und ein Handtuch mitbringen.
Griebenstein-Udenhausen
Bürgerhaus, Bornweg 5
Mo. 14.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

202-19364 / Sandra Gretz

Je nachdem wie es Ihnen zeitlich besser passt, können Sie jede Woche wählen, ob Sie um 18 oder 19 Uhr diesen Kurs besuchen möchten.
Kassel
Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle
Mi. 16.9. / 18-19 oder 19-20 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19365

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 17.9. / 15:30 - 16:30 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.

202-19374 / Nicole Schäfer

60 Plus
Söhrewald-Wellerode
Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1
Mi. 16.9. / 17:10 - 18:10 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 7.9.

202-19375 / Nicole Schäfer Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1
Mi. 16.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 7.9.

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.

202-19380 / Heidrun Richter-Peter

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Di. 15.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Schulter-Nacken-Gymnastik



Der obere Bereich des Rückens mit Schultern, Nacken und Hinterhaupt ist hochbelastet. Um ihn zu entstressen, zu pflegen und aufzubauen, wird mit Elementen aus Dehnung, Faszientechnik, Atem-Arbeit, Akupressur und Muskelaufbau gearbeitet. Auch bewusste Entspannung wird einbezogen. Belastungen körperlicher wie psychischer Natur können durch eine bessere Mobilität und Stabilität dieses Gebietes leichter ausbalanciert werden.

Bitte mitbringen 2 kleine Hanteln (vorhanden), Theraband (Fitnessbänder), Igelball (Brasils da), Tennisball (vorhanden).

202-19385 / Brigitte Walter

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 14.9. / 11:30 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Osteoporosegymnastik/ Rückenschule

Übungen für den Halte- und Bewegungsapparat unter den Gesichtspunkten der Vorbeugung, Korrektur der Fehlhaltung, Verbesserung der Beweglichkeit und der Schmerzlinderung. Bitte eine Isomatte mitbringen.

202-19400 / Heidrun Richter-Peter

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Mo. 14.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780 326

202-19401 / Heidrun Richter-Peter

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Mo. 14.9. / 10:35 - 11:35 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780326

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.

202-19410 / Sigrid Hasenöhl

Für Frauen

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Fr. 25.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

202-19411 / Sigrid Hasenöhl

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Di. 22.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

Faszientraining und Rückenkräftigung

Faszien durchziehen den ganzen Körper, umhüllen Muskeln, Gelenke, Organe, sind ein Sinnesorgan für innere Spannungen und strukturieren Bewegungs- und Stoffwechsellmuster. Dieses Bindegewebenetz gezielt zu trainieren, verbessert nachhaltig die Beweglichkeit, Regeneration, Entspannung und das Körpergefühl. In mehreren Lernschritten wird der ganze Körper durchgearbeitet. Schwerpunkte sind Rücken, Schulter, Becken und Füße. Kombiniert wird die Stunde mit Rückenkräftigungs-Übungen, die besonders effektive Trainingsergebnisse bewirken.

202-19430 / Brigitte Walter

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 15.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

Faszinierende Faszien

In der Sport- und Trainingswissenschaft neu entdeckt: Faszienewebe ist trainierbar, und das am besten in ganzen Netzen und langen Ketten. Faszien umhüllen Muskeln, Gelenke und Organe, aber sie können noch viel mehr. Gemeinsam wollen wir mit und ohne Rolle und anderen Hilfsmitteln auf Entdeckungsreise durch unseren Körper gehen, unsere Flexibilität und Dynamik verbessern, Verspannungen lösen und dabei die vier Grundprinzipien des Faszientrainings anwenden. Kleingruppe. Bitte eine Isomatte mitbringen.

202-19435 / Heidrun Richter-Peter

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Di. 15.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 73,50 €
Anmeldung bis: 7.9.

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!

202-19440 / Jennifer Rohde

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mo. 14.9. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19441

Kassel

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50, Turnhalle
Mi. 16.9. / 18:00 - 19:00 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!

202-19444 / 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. 15.9. / 19:00 - 20:00 oder 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19446 / Sophia Dobers

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Sa. 19.9. / 11:00 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

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 und 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!

202-19448 / Salvatrice Plantera

Kassel

Salva SPORTS, Friedrich-Ebert-Str. 45
Di. 15.9. / 18:15 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 67,50 €

FunctionalFit®

...ist ein effektives Ganzkörper-Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten vereint. Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Schnelligkeit. Alles in nur einer Stunde. Dieses extrem mitreißende Training ermöglicht durch verschiedene Schwierigkeitsstufen, dass jedes Fitnesslevel zu „Höchstleistungen“ gepusht wird.

202-19450 / Salvatrice Plantera

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum

Mo. 14.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Konditions- und Fitnessgymnastik

Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining des Herz-Kreislauf-Systems verbunden mit Übungen zur Koordination, Mobilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur nach Musik.

202-19452 / Sophia Dobers

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Di. 15.9. / 19:05 - 20:05 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19453 / Birgit Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum

Do. 17.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19456 / Annette Baumann

Für Frauen

Kaufungen-Niederkaufungen

Haferbachsperthalle, Am Haferbach 10

Mi. 16.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19457 / Annette Baumann

Für Frauen

Kaufungen-Niederkaufungen

Haferbachsperthalle, Am Haferbach 10

Mi. 16.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Fitness light

Das wohldosierte 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.

202-19459 / Sophia Dobers

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Di. 15.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €



Problemzonen-Fitness

„Speck-Lager“ wie Bauch-Beine-Po werden fit und flott gemacht, ebenso werden Muskelschwachstellen, Schultergürtel und Rücken trainiert. Auf eine rückengerechte Ausführung wird dabei viel Wert gelegt. Achtung! Es geht richtig zur Sache!

202-19461 / Dorothee Nitsche

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Do. 17.9. / 18:25 - 19:25 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19463 / Dorothee Nitsche

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mo. 14.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19464 / Sophia Dobers

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 16.9. / 16:50 - 17:50 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19465 / Stephanie Schatka

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 17.9. / 18:00 - 19:00 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.

202-19468 / Bärbel Meister

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mo. 14.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19469 / Bärbel Meister

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Do. 17.9. / 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.

202-19472 / Birgit Heinemann

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mo. 14.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19473 / Heike Schutta

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mo. 14.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19474 / Heike Schutta

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Do. 17.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Allround-Training

Effektive Ganzkörperkräftigung mit Rückenschmerzprophylaxe, gepaart mit Entspannungstechniken sowie Koordinations- und Beweglichkeitsübungen - alles gebündelt in einem ganzheitlichen Training. Die funktionellen Übungen werden an den individuellen Trainingszustand angepasst und ohne jegliche Geräte durchgeführt, was das eigenständige Fortführen ermöglicht. Benötigt wird lediglich eine Gymnastikmatte.

202-19480 / Alexander Hofmann

Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal

Do. 17.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

Fit und gesund 50 Plus

Ein gelenkschonendes Trainingsprogramm für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

202-19481 / Alexander Hofmann Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Neue Großsporth.,
Kurfürstenstr. 20,
Do. 17.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

Piloxing

ist ein Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und Beweglichkeit und Ausdauer werden durch Elemente aus dem Fitness-Boxen geschult.

202-19484 / Hajnalka Monostori Gerane Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
Mi. 23.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 14.9.

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. Abgerundet wird das Programm durch Kräftigungs- und Dehnübung für Bauch, Beine, Po und Rücken. Ziel ist es, die eigene Fitness zu verbessern und körperlich belastbarer zu werden. Abwechselnd können auch Übungen auf dem Stepp-Brett angeboten werden.

202-19485 / Elke Ries

Bitte Iso-Matte und Getränk mitbringen.

Bad Karlshafen

Sieburg-Schule, Gallandstr. 24
Mi. 9.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

202-19486 / Elke Ries

Bitte Iso-Matte und Getränk mitbringen.

Bad Karlshafen

Sieburg-Schule, Gallandstr. 24
Mi. 13.1. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

202-19487 / Elke Ries

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Do. 10.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine /
43,50 €

202-19488 / Elke Ries

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Do. 14.1. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

AROHA und KAHA zum Kennenlernen - ein Workshop für Genießer, die Kraft tanken und zur Ruhe kommen wollen

Tagesseminar

Wir starten mit AROHA, einem Herz-Kreislauftraining für jedes Alter. Es verbindet kraftvolle Bewegungselemente aus der maorischen Kampfkunst und dem Kung Fu mit entspannenden Bewegungen aus dem Tai Chi. So wechseln sich Anspannung und Entspannung wohltuend ab. Danach tanken wir Kraft und Ruhe mit KAHA, das in der Sprache der Maori „energiegeladen, Kraft“ heißt. Es ist inspiriert von Tai Chi, Qigong, Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Maori) und klassischem Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über. So kann eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers erreicht werden. KAHA macht Spaß, kräftigt und dehnt, trainiert Rücken und Gleichgewicht und führt zu innerer Ruhe. Der Bewegungsflow auf wunderbar entspannende Musik aus einer anderen Welt ist eine ganz eigene Erfahrung. Schnapp dir ein Handtuch, etwas zu trinken, vielleicht auch deinen Partner oder eine Freundin, einen Freund (oder auch mehrere ?) und komm zu diesem Powerpack-Kurzurlaub!

202-19490 / Stefanie Saur

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Saal
So. 13.9. / 11:00 - 15:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 12.2.

Fit und ausgeglichen mit Aroha®

Aroha® ist ein effektives Herz-Kreislauftraining für jedes Alter. Es verbindet kraftvolle Bewegungselemente aus der maorischen Kampfkunst und Kung Fu mitentspannenden 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?

202-19491 / Stefanie Saur

Kassel

Kulturhaus DOCK 4, Untere Karlsstr. 4
Mo. 28.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 12 Termine /
43,50 €
+ Raumnutzung 10 Euro

Aroha

Aroha ist ein effektiver Gesundheitskurs im ¾ Takt. Durch ständig wechselnde, spannungsvolle und entspannende Elemente werden verborgene Energien freigesetzt. Zudem ist Aroha ein Fett- und Kalorienkiller. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und das Körpergefühl verbessert. Gesäß, Oberschenkel und Bauch werden gefestigt, dabei aber Gelenke geschont und Muskelverspannungen und Stress abgebaut. Speziell

für den Kurs komponierte Musik lässt eine besondere Atmosphäre während des Trainings entstehen, die Emotionen anspricht. Sie können ohne Vorkenntnisse sowie in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen.

202-19492 / Nicole Andernach

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 15.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 17 Termine /
61,50 €

KAHA®

Mit KAHA® Kraft tanken und zur Ruhe kommen

Fließende Bewegungen auf wunderbare Musik aus einer anderen Welt: KAHA heißt aus der Sprache der Maori übersetzt „energiegeladen, Kraft“. KAHA ist inspiriert vom Tai Chi, Qigong, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über. So bleibt immer genügend Zeit, sie kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. KAHA macht Spaß, kräftigt, dehnt, trainiert den Rücken und das Gleichgewicht und führt zu innerer Ruhe. Es ist für jedes Alter und unterschiedliche Fitnesslevels geeignet.

202-19494 / Stefanie Saur

Kassel

Kulturhaus DOCK 4, Untere Karlsstr. 4
Mo. 28.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 12 Termine /
43,50 €
+ Raumnutzung 10 Euro

202-19495 / Stefanie Saur

Kassel

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere
Karlsstr. 4
Fr. 2.10. / 18:15 - 19:15 Uhr / 12 Termine /
43,50 €
+ Raumnutzung 10 Euro

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Aufgrund der Hygienevorschriften müssen eigene Materialien (Matten etc.) mitgebracht werden. Ebenso notwendig ist es, dass Sie in Ihrer Bewegungskleidung zum Kurs kommen, ein umkleiden in den Räumen der vhs ist nicht möglich.



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.

202-19500 / Sophia Dobers Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 14.9. / 17:45 - 19:00 Uhr / 15 Termine /
67,50 €

→ **Fit und gesund mit Orientalischem Tanz**
Siehe Kurs-Nr. 202-09125, Seite 37

Just dance

..... 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! Für alle geeignet, die Spaß und Freude an Tanz und Bewegung haben.

202-19501 / Sophia Dobers Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 14.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Vitalität durch Biodanza®

Tagesseminar

Mich gut fühlen, meine Lebendigkeit genießen, auf mich achten, das Gesunde in mir stärken, den Kopf frei machen, in die eigene Mitte kommen ... Kommen und tanzen Sie mit. Nehmen Sie Ihre Lust auf Bewegung und Begegnung und auch gern Ihre Freunde mit.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Socken, Tanzschuhe sowie etwas zum Trinken

202-19506 / Christiane Rogl Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 21.11. / 17:00 - 19:00 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 9.11.

202-19507 / Christiane Rogl Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 24.10. / 17:00 - 19:00 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 12.10.

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.

202-19510 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 16.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19511 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Fr. 18.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Latin Dance Moves

Ein Fitnessprogramm mit leichten Choreografien aus dem Latin- und Caribbean Dance. Atmung und Herz-Kreislauf-System werden trainiert. Eingebaute Kräftigungsübungen stärken die Muskeln und steigern die Ausdauer. Move and dance!

202-19512 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Do. 17.9. / 15:45 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

PowerMoves

Trainiere deinen ganzen Körper und deine Ausdauer, stärke dein Herz-Kreislauf-System und erlebe so ein Gefühl von PARTY! Ohne komplizierte Choreografie, mit leichten Grundschritten tanzen wir uns fit - querbeet durch alle Pop-Rock-Latin-Jazz-Genres. Achtung: Es geht richtig zur Sache!

202-19514 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 16.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

Latino Dance

202-19520 / Helena Finke Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Do. 17.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine /
43,50 €
Anmeldung bis: 10.9.

Strong-Latino-Dance

Bitte eine Isomatte mitbringen.

202-19521 / Helena Finke Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Di. 15.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine /
43,50 €
Anmeldung bis: 7.9.

Zumba®

Grund- und Aufbaukurs

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!

202-19530

Wolfhagen

Stadthalle, Kurfürstenstr. 22
Di. 15.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €
Anmeldung bis: 7.9.

202-19533

Hofgeismar

Brüder-Grimm-Schule, Glasbau, Würfeltumstr. 9
Do. 17.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 7.9.

Zumba® Fitness

202-19536 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 18.9. / 12:45 - 13:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19537 / Katharina von der Beeck Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Mo. 31.8. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 24.8.

Zumba® Gold

Sie zählen sich zu den „länger aktiv Junggebliebenen“, lieben lateinamerikanische Rhythmen, Bewegung und Tanz? Hier wird Ihnen ein Ganzkörpertraining geboten, das Ihren Fitnessstand behutsam und bedächtig aufbaut, ihre Koordination und Kondition nachhaltig verbessert und Ihr Bewegungsspektrum erweitert. Auch nach Verletzungen, bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Übergewicht ist dieses einfühlsame Training für Sie geeignet. Lassen Sie sich entführen in eine wohltuende Mischung mitreißender tänzerischer Lebensfreude und systematischen Fitnesstrainings!

202-19540 / Sonja Rohde Hofgeismar

Stadthalle, Markt 1
Mi. 16.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 42 €

202-19542 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mo. 14.9. / 11:45 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 54 €



202-19543 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 18.9. / 10:45 - 11:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19544 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 18.9. / 11:45 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

202-19546 / Katharina von der Beeck ab 50 Jahren

Lohfelden
Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Mo. 31.8. / 17:30 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 24.8.

Dance Aerobic TM



Ein geregelter Ablauf mit Warm Up, Cardio, Cool Down, Stretch und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems zu motivierender Musik. Danceelemente aus Latin, Jazz, Funk, Disco, House und HipHop peppen das klassische Aerobic auf. Let's dance!

202-19550 / Sophia Dobers Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Sa. 19.9. / 12:15 - 13:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

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!

202-19553 / Kassel

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50, Turnhalle
Mi. 16.9. / 17:0 - 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!

202-19554 / Eva Maria Balkenhol Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 14.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

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.

202-19558 / Birgit Heinemann Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 16.9. / 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!

202-19559 / Marina Tabares Bodhert Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 16.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Pump and Shape

ist dein Ganzkörperworkout mit Ausdauer- und Kräftigungsübungen in Kombination mit Hanteln, Brasils, Kurzbändern oder deinem Eigengewicht. Durch gezielte Fettverbrennung und Straffung aller großen Muskelgruppen holst du dir Power und einen durchtrainierten Body. Mach dich fit für den Alltag! Lust? Dann komm und starte durch.

202-19560 / Martina - Beate Seidel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Mi. 16.9. / 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 Aerobicelementen vielfältig kombiniert. Ein entspannendes Cool-Down beendet die Stunde.

202-19562 / Stephanie Schatka

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Do. 17.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Curvy Fitness

Bei diesem Fitness Training sind Kurven nicht tabu, sondern werden nur in die richtige Form gebracht. Fatburning - na klar! Aber mit gutem Gefühl und angepasstem Training. Hier werden mit viel Spaß und Motivation Ausdauer und Kraft aufgebaut. Und wer einmal den Anfang gemacht hat, wird dieses gute Gefühl, dass sich nach dem Training einstellt, nicht mehr missen wollen. Power Aerobic inklusive Bauch-Beine-Po for lovely curves.

202-19564 / Eva Maria Balkenhol

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Fr. 18.9. / 17:15 - 18:15 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.

202-19568 / Petra Bublak

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Do. 1.10. / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine /

43,50 €

Anmeldung bis: 28.9.



Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Aufgrund der Hygienevorschriften müssen eigene Materialien (Matten etc.) mitgebracht werden. Ebenso notwendig ist es, dass Sie in Ihrer Bewegungskleidung zum Kurs kommen, ein umkleiden in den Räumen der vhs ist nicht möglich.

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.

202-19569 / Petra Bublak

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Do. 1.10. / 18:35 - 19:35 Uhr / 12 Termine /

43,50 €

Anmeldung bis: 28.9.

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.

202-19604 / Patricia Kranz

Breuna

Braunsbergsschule, Schulstr. 10

Do. 17.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine /

43,50 €

202-19605 / Patricia Kranz

Immenhausen-Mariendorf

Dorfgemeinschaftshaus, Teichweg 3

Mo. 14.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

202-19611 / Doris Bouhaka

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Mo. 31.8. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

202-19612 / Doris Bouhaka

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Mo. 31.8. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

202-19613 / Doris Bouhaka

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Do. 3.9. / 8:30 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 81 €



Selbstverteidigung

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!

**202-19645 / Matthias Mertens
Kassel**

Elisabeth-Knippling-Schule, Mombachstr. 14,
Turnhalle
Do. 17.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 Termine / 90 €

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. Ziel ist es, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern, um angemessen reagieren zu können. Hierzu werden Stimme und Körpersprache und einfache Techniken aus dem WingTsun trainiert. Bitte Bewegungskleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

**202-19650 / Sabine Mackrodt
Kassel**

WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10
Sa. 16.1. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 18.12.
+ Raumnutzung 5 Euro

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.

202-19655 / Heidi Hoffmann; Andreas Winkel

Baunatal-Großenritte
Alliance Akademie, Hamburger Str. 20
So. 1.11. / 13:00 - 17:00 Uhr / 29 €
Anmeldung bis: 19.10.
+ Raumnutzung 5 Euro

Schwimmen | Aqua-Fitness

- Schwimmen für Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern und
- Schwimmen für Kinder, Seite 156

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.

**202-19702 / Veronika Humburg
Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 25.8. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung; Tel.: 05671-50 00 79 und 05671- 8 18 13.
+ Eintritt

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.

**202-19706 / Janna Kunde
Kassel**

Wilhelmsgymnasium, Kunoldstr. 51,
Schwimmbad
Do. 17.9. / 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.

**202-19710 / Sharon Welker
Breuna**

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 14.9. / 17:30 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 7.9.
+ Eintritt

**202-19711 / Sharon Welker
Breuna**

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 14.9. / 18:20 - 19:05 Uhr / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 7.9.
+ Eintritt

**202-19714 / Hajnalka Monostori Gerane
Breuna**

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 15.9. / 17:30 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 7.9.
+ Eintritt

**202-19715 / Hajnalka Monostori Gerane
Breuna**

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 15.9. / 18:20 - 19:05 Uhr / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 7.9.
+ Eintritt

**202-19716
Breuna**

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 15.9. / 19:10 - 19:55 Uhr / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 7.9.
+ Eintritt

202-19717

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 15.9. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 7.9.
+ Eintritt

202-19718 / Sharon Welker

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 11.1. / 19:00 - 19:45 Uhr / 4 Termine /
17,50 €
Anmeldung bis: 14.12.
+ Eintritt

202-19719 / Hajnalka Monostori Gerane

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 12.1. / 19:00 - 19:45 Uhr / 4 Termine / 12 €
Anmeldung bis: 14.12.
+ Eintritt

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.

Bitte mitbringen: Bademantel, ggfs. 2. Badebekleidung.

202-19720 / Hajnalka Monostori Gerane;

Sharon Welker; Anna Gesine Neuber

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Fr. 30.10. / 20:00 - 22:00 Uhr / 9,50 €
Anmeldung bis: 19.10.
+ Eintritt und Getränke

Aquacise Fitness

Spüren Sie beim Eintauchen in die Welt der Aquacise Fitness die Kraft und die wohltuende Wirkung des Lebenselixiers Wasser. Angeboten werden die Trainingselemente: Aqua Tabata (hochintensives Intervalltraining), Aqua- Zirkel und ein großes Repertoire an Übungen mit verschiedenen Kleingeräten im tiefen und flachen Wasser.

202-19725 / Sharon Welker

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 28.9. / 19:10 - 19:55 Uhr / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 21.9.
+ Eintritt



202-19728 / Sharon Welker

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 28.9. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 21.9.
+ Eintritt

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!

202-19730 / Ute Mader

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Mi. 16.9. / 18:45 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 51 €
Anmeldung bis: 7.9.
+ Eintritt

202-19731 / Ute Mader

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Mi. 16.9. / 19:30 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 51 €
Anmeldung bis: 7.9.
+ Eintritt

Wassergymnastik

Kräftigende und ausgleichende Gymnastik im Wasser zur Verbesserung der körperlichen Befindlichkeit und des Lebensgefühls.

202-19740 / Ulla Troe

Kassel

Auebad, Auedamm 21
Fr. 18.9. / 11:15 - 12:00 Uhr / 15 Termine /
65,50 €
+ Eintritt

Indoor- | Outdoorsport

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.

202-19750 / Harald Ehrhardt

Baunatal-Großenritte

Wasserwerk, Trineweg
Do. 10.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 8 Termine /
50,50 €
Anmeldung bis: 3.9.

202-19751 / Harald Ehrhardt

Baunatal-Großenritte

Wasserwerk, Trineweg
Di. 8.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 8 Termine /
50,50 €
Anmeldung bis: 1.9.

Tennis-Fitness

Tennisplatz statt Fitness-Studio!

Spezielle Übungen für Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbunden mit viel Tennisspiel.

Schläger, Schuhe und Bälle können auch vor Ort ausgeliehen werden.

Auch für Tennisanfänger geeignet.

202-19755 / Manfred Dockhorn

Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62
Sa. 24.10. / 12:30 - 14:00 Uhr / 12 Termine /
144 €
inkl. Platzgebühr

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.

202-19758 / Claudia Kisling

Kassel

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.

Mo. 14.9. / 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 Muskelaufbau und der Osteoporose im Alter entgegenzuwirken sowie Lebensqualität und Wohlbefinden zu fördern.

202-19762 / Rolf Blauert

Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Di. 15.9. / 9:00 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

+ Gerätenutzung 25 Euro

202-19763 / Rolf Blauert

Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Di. 15.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

+ Gerätenutzung 25 Euro

202-19764 / Rolf Blauert

Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Do. 17.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

+ Gerätenutzung 25 Euro

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.

202-19770 / Olaf Käding

Espenau

Fitness- und Wellnessstudio Multipoint, Heinstr. 4

Do. 24.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

Anmeldung bis: 14.9.

+ Raum- und Gerätenutzung: 20 Euro



Indoor-Cycling

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Kondition.

202-19774 / Rolf Blauert

Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Fr. 18.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

+ Gerätenutzung 25 Euro

Kajak-Schule

NEU

Grundkurs

Spielerisch lernen Sie den Umgang mit dem Einerkajak im warmen Wasser des großen Therapiebads (ca. 32 C). Vom richtigen Einsteigen, über verschiedene Lenk- und Stütz paddelschläge, dem gezielten Kentern mit Taucherbrille, bis ggfs. zur Eskimorolle. So erhalten Sie das notwendige Rüstzeug, um im Sommer mit dem eigenen Boot ohne Angst lospaddeln zu können. Kleingruppe.

Bei Rückfragen Tel. 0175 - 7925040.

202-19790 / Kristian Marx

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

Baunatal-Altenbauna

Baunataler Werkstätten, Therapiebad, Kirchbaunaer Str. 19

Mi. 21.10. / 20:15 - 21:45 Uhr / 6 Termine / 125 €

Anmeldung bis: 5.10.

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.

202-19795 / Lars Prager

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

Fuldatal-Ihringshausen

Schützenverein, Grebenstr. 50

Di. 15.9. / 17:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 50,50 €

Anmeldung bis: 7.9.

+ Leihgebühr 6 Euro

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Aufgrund der Hygienevorschriften müssen eigene Materialien (Matten etc.) mitgebracht werden. Ebenso notwendig ist es, dass Sie in Ihrer Bewegungskleidung zum Kurs kommen, ein umkleiden in den Räumen der vhs ist nicht möglich.

Essen, Trinken und Genuss

Schnell soll alles gehen. Schnell kochen, schnell essen, schnell weiter.

Slow geht's aber auch. In Ruhe mit ausgewählten Zutaten gemeinsam kochen und ausprobieren. Was passt wozu? Braucht es Säure oder Schärfe? Welche schonende Zubereitung gibt es, die Nährstoffe erhält?

Kochkurse, Verkostungen, Informationen über Produkte und ihre Erzeuger können Anregungen und Schwung in Ihre Küche und auf Ihren Tisch bringen. Entdecken Sie neue Rezepte und aktuelle Ernährungstrends und lassen Sie sich in die Welt vieler verschiedener Kochkulturen und Kochstile entführen!

Gutes Essen ist Futter für die Seele, Kochen und gemeinsames Essen Herzstücke einer genussvollen Lebenskultur.

Team:

Programmverantwortung:
Susanne Ebbers, Helgard Hesse

Assistenz:
Thomas Günther,
Helgard Hesse

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

202-20100 / Susanne Conrad-Schenker Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mo. 21.9. / 18:30 - 21:30 Uhr / 5 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 14.9.
+ Lebensmittelumlage

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

1, 2, 3 und fertig! - Teil 7

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“!

202-20102 / Dörte Petersen Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mi. 2.12. / 18:00 - 21:30 Uhr / 2 Termine / 25,50 €
Anmeldung bis: 23.11.
+ Lebensmittelumlage

Männer an den Herd!

Gemeinsam kochen, neue Rezepte entwickeln, gemeinsam genießen. Einfach, deftig und mit Pfiff. Suppen, Salate, Eintöpfe, raffinierte Gemüsezubereitungen..... und natürlich Fisch und Fleisch.

202-20104 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Do. 14.1. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 7.1.
+ 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.

202-20108 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Do. 22.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 43,50 €
Anmeldung bis: 15.10.
+ Kosten für Lebensmittel an Kursleitung

Ayurvedische Herbstküche

Tagesseminar

Gesund und genussvoll essen aus Lebenslust und Liebe zu sich selbst!

Ayurvedisches Kochen ist immer auch ein Fest für die Sinne: Gewürze - Juwelen der ayurvedischen Küche, Teeträume, individuelle Kräutertees für Körper, Geist und Seele.

In diesem Kurs werden Sie bekannt gemacht mit einigen Grundlagen der indischen und ayurvedischen Küche.

Es werden leichte Herbstmenüs vorgestellt, mit denen man gut durch die Herbstzeit kommt und allerlei Krankheiten vorbeugen kann (z. B. Arthrose, Rheuma, Schleimbildung).

Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

202-20110 / Arjan Pal Singh Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Sa. 24.10. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €
Anmeldung bis: 12.10.
+ Lebensmittelumlage 10 EUR

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, Teeräume, 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).

202-20112 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 12.12. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €

Anmeldung bis: 30.11.

+ Lebensmittelumlage 10 EUR



Ayurvedische Frühjahrsküche

Tagesseminar

Das ayurvedische Frühjahressen dient der Reinigung des Körpers und der Gewichtsreduktion. Es hilft dem Körper bei der Bekämpfung von Allergien, da es das Immunsystem unterstützt. Sie lernen die sechs Geschmacksrichtungen und die fünf Elemente bei der Zubereitung des ayurvedischen Essens kennen.

211-20112 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 27.2. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €

Anmeldung bis: 25.1.

+ Lebensmittelumlage 10 EUR

Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche

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.

202-20114 / Dörte Petersen

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 13.1. / 18:00 - 21:30 Uhr / 3 Termine / 38 €

Anmeldung bis: 14.12.

+ Lebensmittelumlage

Aromawunder Zitrone

Saft und geriebene Schale der Zitronen geben Gerichten ein unvergleichlich frisches Aroma und bereichern z.B. viele mediterrane Gerichte. Wir kochen und genießen u.a. griechische Zitronensuppe, spanische Salzzitronen, französische Tarte au citron, italienischer Limoncello und weitere Hauptgerichte.

202-20115 / Dörte Petersen

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 23.9. / 18:00 - 21:30 Uhr / 2 Termine / 25,50 €

Anmeldung bis: 14.9.

+ 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 gesünderes Kräutermenü zu.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggfs. kleine Brotzeit und Getränk für unterwegs, Gartenhandschuhe und Schere, Dosen zum mitnehmen für Reste.

202-20149 / Tanja Tempel

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Küche, Zum Steinborn 1

Sa. 24.10. / 10:00 - 15:00 Uhr / 17 €

Anmeldung bis: 12.10.

+ Lebensmittelumlage

Holunderwunder

Tagesseminar

Bei einer Exkursion sammeln wir Holunderbeeren und erhalten viele Informationen zum Holunder, seinen Heilkräften und seiner mythologischen Bedeutung in der Vergangenheit. Anschließend werden die Beeren verlesen und zu Marmelade, Saft, Likör, Desserts oder Gebäck verarbeitet.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und Schuhe, Gartenhandschuhe und Schere, 2 x 0,25L-Flaschen, 2x Marmeladegläser und eine Schürze.

202-20150 / Tanja Tempel

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Küche, Zum Steinborn 1

Sa. 5.9. / 10:00 - 15 Uhr / 24,50 €

Anmeldung bis: 17.8.

+ Lebensmittelumlage 10 Euro

Festliche Schlemmereien

Besondere Anlässe verdienen genussvolle Festtagsmenüs. Dabei müssen keine teuren Edelprodukte eingesetzt werden. Die Nahrungsmittel werden sorgsam ausgewählt und zubereitet. Der Pfiff liegt dann in der Kombination und der eigenen Fertigung der Grundzutaten.

202-20203 / Thomas Gerecke

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 19.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 12.11.

+ 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.

202-20204 / Ali Moshiri

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 7.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 26.10.

+ Lebensmittelumlage

202-20205 / Ali Moshiri

Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)

Sa. 24.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 12.10.

+ Lebensmittelumlage

Türkische Küche

Meze ist eigentlich das Begleiten eines jeden „Raki-Tisches“. Die verschiedenen Speisen, die den Raki durch die Mahlzeit begleiten, sind meist kalte Gerichte. Man genießt mit Freunden und Familienangehörigen zusammensitzend das Essen und unterhält sich über die Tagesereignisse. Eine Meze-Tafel kann ein paar Stunden dauern. Während dieser Zeit werden die Speisen in kleinen Mengen verspeist. Durch diesen langsamen Verzehr der Speisen tritt das Sättigungsgefühl ein, ohne dass man zu viel isst.

Türkische Küche

Wenn die Vorspeisen zum Hauptgericht werden

Dieses Mal haben wir für unsere Reise der Genüsse folgende Speisen ausgesucht: Grüne Bohnen in Tomatenknoblauchsoße, Fleischfrikadellen, Weizengrütze mit Granatapfelsaft und Frühlingszwiebeln auf Salatblatt, Blätterteig mit Käse oder Hackfleischfüllung, Salat auf weißen Bohnen mit Eiern, junge Zwiebeln und Kräuter sowie paniertes und gebratener Blumenkohl.

202-20207 / M. Babur Cagatay

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Di. 20.10. / 18:00 - 21:30 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 12.10.

+ Lebensmittelumlage

202-20209 / M. Babur Cagatay

Dieses Mal haben wir für unsere Reise der Genüsse folgende Speisen ausgesucht: Auberginen und Peperoni in Knoblauchtomatensauce, sautiertes Lammfleisch, Weizengrütze mit Hackfleisch und Zwiebeln, Blätterteigtaschen mit Käse- oder Hackfleischfüllung, Cacik (Knoblauchjoghurt mit Gurken und Dill) Haus-Brot (Baguette-Scheiben mit Käse überbacken) Zitronensuppe mit Fleischbällchen und Joghurtkuchen.

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 16.1. / 16:00 - 20:00 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 9.1.

+ Lebensmittelumlage

Sushi

Tagesseminar

Sie lernen Grundlagen und Varianten der Sushi-Zubereitung kennen und erhalten Informationen über die Geschichte und Tradition dieser weltweit beliebten japanischen Speise. Bitte mitbringen: das Lieblingsmesser, scharf.

202-20210 / Joong-Hee Kim

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 28.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 14 €

+ Lebensmittelumlage 12 Euro

Koreanische Köningsküche

Tagesseminar

Die Krönung der koreanischen Küche ist die königliche Palastküche, die besonders durch das Surasang (Anordnung der Speisen auf verschiedenen Tafeln) nachhaltigen Eindruck hinterlässt und viel Interesse in der kulinarischen Welt weckt. Tauchen Sie ein in die Geschichte und Tradition der gehobenen koreanischen Küche. Bitte das Lieblingsmesser (scharf) mitbringen.

202-20212 / Joong-Hee Kim

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 18.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 9.11.

+ Lebensmittelumlage 12 Euro

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.

202-20218 / Gloria Lal

Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)

Sa. 26.9. / 10:00 - 16:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 14.9.

+ Lebensmittelumlage

Indische Sprach- und Gaumenfreuden

Tagesseminar

Die Kursleiterin indischer Herkunft stellt kulinarische Spezialitäten und Ihre Muttersprache vor. Im Mittelpunkt steht die Zubereitung der Gerichte nach Originalrezepten und der elementare Spracherwerb in Hindi. Kleingruppe

202-20220 / Gloria Lal

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103

Sa. 24.10. und So. 25.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 65,50 €

Anmeldung bis: 12.10.

+ Lebensmittelumlage

Vegane und vegetarische Küche

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 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.

202-20304 / Ester Ava Höhle

Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkepforte 4, Küche

Fr. 25.9. / 16:00 - 19:00 Uhr / 12,50 €

Anmeldung bis: 14.9.

+ Lebensmittelumlage 8 Euro



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).

202-20305 / Ester Ava Höhle

Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkepforte 4, Küche

So. 25.10. / 14:00 - 19:00 Uhr / 25,50 €

Anmeldung bis: 12.10.

+ Lebensmittelumlage 12 Euro



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.

211-20314 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 6.2. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €

Anmeldung bis: 25.1.

+ 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.

202-20410 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 28.11. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €

Anmeldung bis: 16.11.

+ Lebensmittelumlage 10 Euro

Pâtisserie

Pâtisserie

Lassen Sie sich überraschen - kleine Kunstwerke für den besonderen Anlass und für Feste mit Freunden und Verwandten. Feinste Pâtisserie und stimmungsvolle Desserts; ein Genuss für das Auge und den Gaumen. Wir stellen gemeinsam kleine Meisterwerke mit edlen Zutaten her. Sie erlernen Dekor-Techniken zum Verzieren und Anrichten.

Bitte mitbringen: Schürze oder T-Shirt und Transportbehälter.

202-20500 / Angelika Christophi

Fuldatal-Ihringshausen

Fuldataler Forum, Niedervellmarsche Str. 3

Sa. 26.9. / 11:00 - 17:00 Uhr / 44 €

Anmeldung bis: 14.9.

+ Lebensmittelumlage ca. 18 Euro

Cheesecakes / Käsekuchen

Sie möchten gerne Kuchen backen, der so gut schmeckt wie einst von der Oma, wissen aber nicht, wie es geht? Omas Käsekuchen selbst gemacht!

Klassische Käsekuchen mit und ohne Obst, Streuseln, Füllungen, leicht und locker. Quark- oder Schmandkuchen, hohe oder flache Varianten. Diese und viele weitere Käsekuchenspezialitäten wie Russischen Zupfkuchen und Co. lernen Sie kennen und backen. Cheesecakes runden das Thema ab.

Des Weiteren erlernen Sie die Herstellung verschiedener Mürbeteige, die ein wichtiger Bestandteil von Quark- und Käsekuchen sind. Bitte mitbringen: Schürze sowie einen Behälter für den Transport.

Kleingruppe

202-20508 / Angelika Christophi

Fuldatal-Ihringshausen

Fuldataler Forum, Niedervellmarsche Str. 3

Di. 22.9. / 17:00 - 21:30 Uhr / 33 €

Anmeldung bis: 14.9.

+ Lebensmittelumlage ca. 12 Euro

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.

202-20510 / Dieter Brenne Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Schalterraum
Sa. 26.9. / 10:00 - 15:00 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 14.9.
+ Lebensmittelumlage



Weihnachtsstollen und Stollen-Gebäcke - Tradition 4.0 Reloaded

Ein richtig guter Stollen birgt so manches Geheimnis, aber auch eine Vielfalt an Möglichkeiten. Gemeinsam werden Sie diese Geheimnisse lüften und auch Stollen „der etwas anderen Art“ herstellen.

Ob klassisch, traditionell mit Nüssen und Früchten, Marzipan oder Whiskyfruit Stollen und Co. - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Stollen und Stollengebäck mit Mandel-Karamell-Nuß, Pflaume-Zimt, Mango-Maracuja-Vanille, Whiskyfrüchte..... alles ist möglich!

Auch für Teilnehmende geeignet, die keine Rosinen, kein Zitronat sowie Marzipan mögen oder keine Nüsse essen dürfen. Die Zutaten für Ihren Stollen können Sie ganz individuell zusammenstellen und am Ende des Kurses nehmen Sie ihn mit nach Hause.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, am Wichtigsten sind die Lust und Freude am Backen und Kreieren.

Bitte mitbringen: Schürze, Transportcontainer.

202-20511 / Angelika Christophi Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Sa. 21.11. / 11:00 - 17:00 Uhr / 35,50 €
Anmeldung bis: 9.11.
+ Lebensmittelumlage ca. 12 uro

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Torten dekorieren

Grundkurs Fondant & Co.

Tagesseminar

Kindergeburtstag, Hochzeit, Taufe ... Eine besondere Tortenkreation krönt jedes Fest und jede Kaffeetafel.

Sie erlernen u. a. den richtigen Umgang und das Eindecken einer Torte mit Rollfondant (eine weiche, flexible Zuckermasse), Marzipan, Modellerschokolade und Co, die Herstellung und Verarbeitung von Buttercreme und Schokoladenganache sowie das richtige Einstreichen einer Torte bzw. eines Dummies.

Dabei werden auch verschiedene Techniken des Einfärbens mit Lebensmittelfarben, des Marmorierens und Modellierens vermittelt. Sie lernen die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Dekor-Werkzeuge kennen und erhalten viele Tipps rund ums Thema Tortendekoration.

Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihr selbst konzipiertes und mit eigenen Dekor-Elementen fantasievoll hergestelltes Torten-Kunstwerk mit nach Hause.

Sämtliche Rohstoffe und Materialien, wie Fondant, Form-Schokolade, Marzipan, Buttercreme, Farbpasten, Glitter etc., sind in der Materialumlage enthalten. Darüber hinaus werden Ihnen eine Vielzahl verschiedener Ausstecher und Werkzeuge zur Verfügung gestellt. Auf Wunsch kann ein Styropor-Torten-Dummy für 5 € im Kurs erworben werden (bitte bei der Anmeldung angeben).

Bitte mitbringen: einen runden Rührkuchen (ca. 26 cm Durchmesser, Höhe min. 8 cm), Transportbehälter für Ihre Motivtorte und eine weiße Schürze oder ein weißes T-Shirt.

202-20530 / Angelika Christophi Fuldata-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)
Sa. 17.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 51,50 €
Anmeldung bis: 5.10.
+ Material ca. 25 Euro



Winterliche Fondant Torten und Naked Cakes mehrstöckig

Torten dekorieren Winterspecial: mehrstöckige Hochzeits- und Festtagstorten

setzen glanzvolle Akzente auf Ihrer Feier! Was wäre das für ein Moment, Ihre selbst gemachte winterliche Hochzeitstorte vom Brautpaar anschneiden zu lassen? Das Leuchten in den Augen zu sehen und sich danach die liebevoll inszenierte Dekoration auf der Zunge zergehen zu lassen. Sie lernen, wie aus einer vagen Idee ein fantastisches Ergebnis für Augen und Gaumen entsteht. Ob modern, mehrstöckig, elegant, witzig, verspielt oder klassisch: gemeinsam entwickeln Sie Tortenunikate.

Inhalte des Kurses:

- Aufbau und Materialkunde einer mehrstöckigen Torte
- Herstellung von Ganache- Royal Icing und Buttercreme
- Einstreichen mit Buttercreme, Ganache, Icing - gerade, makellos glatt, inkl. scharfe Kanten
- Naked Cake - Einstreichen, Designen, Dekorieren
- Umgang mit Rollfondant, Modellerschokolade, Marzipan und Co.
- diverse Rosentechniken
- Herstellung von winterlichen Dekorationselementen
- Blumen und Blüten, Borden, Perlenketten, Mustern etc., Arbeiten mit Puderfarben und Effekten
- Einführung in Royal Icing und Cake Lacing (essbare Spitze)

Basiskenntnisse sind für die Teilnahme erforderlich.

Bitte mitbringen: Schürze oder weißes T-Shirt, große Box zum Transport Ihrer fertig dekorierten Torte/ Dummy. Sie können auch Styropor-Torten-Dummies vor Ort gegen Gebühr erwerben. Sollten Sie statt eines Torten-Dummys lieber eine selbstgebackene Torte dekorieren wollen, bitte drei selbstgebackene Biskuit oder Rührkuchen (gefüllt oder ungefüllt) vom Durchmesser ca. 10 cm, 20 cm und 30 cm, Höhe ca. 8 cm, mitbringen.

202-20534 / Angelika Christophi Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 31.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 51,50 €
Anmeldung bis: 19.10.
+ Material ca. 50 Euro

Natur | Ökologie | Bauen

Die Erde ist nicht nur das gemeinsame Erbe, sondern auch die Quelle des Lebens. Bei uns bekommen Sie einen Einblick in Themen, die sich mit der Flora und Fauna sowie der Welt und Umwelt beschäftigen - von den Bienen bis zu heimischen Wildpflanzen. Globales Lernen befasst sich mit globalen Problemen, ihren Vernetzungen und Auswirkungen. Der verantwortliche Umgang mit natürlichen Ressourcen und Klimaschutz sind in Zeiten von spürbaren Klimaveränderungen hochaktuell.

Der Blick richtet sich aber auch auf das direkte Umfeld, den Garten und das Eigenheim. Wie der Obstbaumschnitt gelingt oder wie man bei der Grünplanung auf dem eigenen Grundstück vorgeht, das erfahren Sie bei uns. Sie lernen zum Beispiel, was es beim Hausbau zu beachten gibt oder wie Sie die Haussanierung angehen.

Neben den ganz praktischen Angeboten finden Sie hier auch die Naturwissenschaften wieder. Diese beobachten, messen und analysieren die Zustände und das Verhalten der Natur.

Team:

Programmverantwortung:
Thomas Ewald, Anna Rein

Assistenz:
Regina Piller

Wege in eine enkeltaugliche Zukunft

Bildungsurlaub

Die Welt ist im Umbruch - so wie bisher kann es nicht weitergehen: Klimawandel, soziale Spaltung, Wassermangel, Artensterben. 800 Millionen Menschen weltweit hungern, über zwei Milliarden sind fehlerernährt. In diesem Seminar wollen wir den Ursachen der Entwicklungen auf den Grund gehen und die anstehende Transformation erforschen. Das Thema Ernährung soll dabei im Zentrum stehen. Wie die Zukunft aussieht, ist noch nicht ausgemacht; es kommt auf uns alle an! Das wollen wir erfahrbar machen und zur Mitgestaltung einer enkeltauglichen Zukunft anregen. Das Seminar richtet sich auch besonders an Menschen mit Lebenserfahrungen - mit und ohne Enkel.

202-21000 / Anette Jensen; Thomas Handrich

Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7

So. 8.11. - Sa. 14.11. / 576 €

(Seminarförderung wurde beantragt, Preisreduzierung dadurch möglich)

Anmeldung bis: 1.10.

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL
mit finanzieller Unterstützung des



**Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung**

vhs DVV International

Flora und Fauna

Dendrologische Führung im Bergpark Wilhelmshöhe

Exkursion

Im Fokus dieser Bergparkführung an zwei aufeinander folgenden Samstagen (12. und 19. 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.

202-21100 / Eva Karner

Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus

Sa. 12.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 2 Termine / 20 €

Anmeldung bis: 16.12.

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.

202-21200 / Karsten Obermann

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Do. 24.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 14 Termine / 76 €



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.

Schnittwerkzeug bitte mitbringen!

202-21109 / Patricia Saif

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 7.11. / 9:00 - 16:45 Uhr / 33,50 €

Anmeldung bis: 25.10.

Jahreskurs auf der Obstwiese

Modul 3 - Sortenverkostung, Sortenauswahl und Obstverarbeitung

Tagesseminar

An diesem Tag gewinnen wir einen Einblick in die facettenreiche Welt der Obstsorten, die meist nur noch auf alten Wiesen oder bei Sortenerhaltern zu finden ist. Theoretisch werden wir uns mit der Bedeutung von alten Sorten und der Baumgesundheit befassen, praktisch viele Apfel- und Birnensorten probieren und uns verschiedene Möglichkeiten der Obstverarbeitung anschauen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schnittwerkzeug.

**202-21110 / Patricia Saif
Lohfelden-Vollmarshausen**
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 12.9. / 9:00 - 16:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 2.9.

Jahreskurs auf der Obstwiese

Modul 4 - Altbaumschnitt, Wiederholung des Jungbaumschnittes

Tagesseminar

Im letzten Teil wird es noch einmal viel um den Baumschnitt gehen mit dem Schwerpunkt Altbäume. Wir werden uns ausführlich mit der Einschätzung der Altbäume, der Baumansprache und dem Verjüngungsschnitt beschäftigen und uns auch für die Fragen, die bei der Jungbaumerziehung entstehen Zeit nehmen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schnittwerkzeug.

**202-21111 / Patricia Saif
Lohfelden-Vollmarshausen**
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 28.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 18.11.



Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Bauen

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. 23.10. / 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.

**202-21301 / Volkhard Bouchon
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 6.11. / 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 7.11. / 9:00 - 18:00 Uhr / 50 €
Anmeldung bis: 26.10.



Für Kinder und Jugendliche hat die vhs eine Vielzahl an Angeboten. Bei uns gibt es altersgerechte Bildungsangebote und interessante Aktivitäten, vom Nähmaschinenführerschein über den Englischkurs bis hin zum Planspiel über Demokratie. Die Kinder- und Jugendakademie fördert die Schülerinnen und Schüler themenspezifisch. Mit dem talentCAMPus bieten wir bunte Ferienprogramme, die Lernen mit kultureller Bildung verbinden.

Eltern, Großeltern und die ganze Familie können sich mit ihren Kindern gemeinsam an Aktivitäten erfreuen und Abenteuer erleben: Plätzchen backen, Fahrradtouren machen oder Entspannungstechniken ausprobieren. Denn das schönste Geschenk ist die gemeinsame Zeit.

Wenn Sie sich für pädagogische Themen interessieren, dann finden Sie bei uns dazu Vorträge und Fachtage. In praktischen Workshops erfahren Sie zum Beispiel welche Aktivitäten bei Kindern gerade im Trend sind oder wie Sie Jugendliche in ihrem Selbstbewusstsein stärken können.

Team:

Koordination:
Anna Rein

Programmverantwortung:
Barbara Benedix, Jörg Bollerhey,
Susanne Ebbers, H.-Friedrich
Lammers, Achim Rache,
Thomas Ewald

Sonderprojekte: Politische Jugendbildung

Mit der Tram durch das europäische Kassel

Tagesseminar

Frieden, offene Grenzen, leben und arbeiten, ob in Florenz oder Uppsala. Aber Europa befindet sich im Umbruch mit Themen wie Brexit oder dem Erstarken von rechtspopulistischen und europafeindlichen Bewegungen. Bei dieser Veranstaltung in der Straßenbahn in Kassel bekommen Jugendliche eine Plattform, um mit politisch Interessierten und politisch Engagierten aus Kassel über Europa zu diskutieren.

**202-22015
Kassel**

Sa. 7.11. / 10:00 - 17:00 Uhr

Zusammenleben.Zusammenhalten - ein Planspiel in Kassel

Tagesseminar

Kassel ist die Heimat von Menschen unterschiedlicher Herkunft, Kulturen, Milieus und Interessen. In einem Planspiel werden verschiedene Rollen eingenommen und Positionen diskutiert, um verschiedene gesellschaftliche Zusammenhänge und Positionen aufzuzeigen und einen neuen Begegnungsrahmen zu schaffen.

**202-22017
Kassel**

Sa. 28.11. / 9:00 - 18:00 Uhr

Die Veranstaltungen werden durchgeführt von der Stadt Kassel - Amt für Schule und Bildung, Bildungsmanagement und Integration.

Angebote für Kinder und Jugendliche

Lesungen

ROKI - Kuddelmuddel im Klassenzimmer

Ein Roboter in der Schule

Lesung

Paul kann es kaum erwarten, seinen Roboterfreund ROKI endlich einmal mit in die Schule zu nehmen. Leider hat ROKIS Erfinder Adam das bis jetzt noch nie erlaubt. Als der kleine Roboter die Sache schließlich selbst in die Hand nimmt, geht es in der Schule drunter und drüber! Ein verrückter Staubsauger, sechs Möpse beim Friseur und eine geplatzte Geburtstagsparty sorgen für zusätzliche Aufregung. Und dann ist da noch der fiese Professor Neklapi! Ob es ihm diesmal gelingt, ROKI zu entführen?

Eine musikalische Lesung zum 2. ROKI Band „Ein Roboter in der Schule“ zu Mitmachen mit viel Live-Musik und Action.

**Andreas Hüging
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Saal
Do. 21.1. / 10:00 - 11:30 Uhr / 3 €





Die drei ???

Lesung

Die größte Uhr der Welt in Rocky Beach! Doch plötzlich geschieht das schier Unglaubliche: Die kostbare Uhr verschwindet spurlos! Für die drei Detektive aus Rocky Beach beginnt ein gefährlicher Wettlauf gegen die Zeit.

Der Autor der beliebten Kinderbuchserie, Boris Pfeiffer, liest nicht nur aus Band 25 „In letzter Sekunde“ vor sondern bezieht die jungen Hörerinnen auch mit ein. Im Anschluss können die Kinder Fragen an den Autor stellen. Dieser wird die Fragen auf spannende Art und Weise beantworten.

Boris Pfeiffer

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Saal
Fr. 29.1. / 16:00 - 17:30 Uhr / 3 €

Kreativität

Die Welt der Formen und Farben - Kreativität für Kinder

Für Kinder von 5 - 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.

202-22083 / Václava Frycová Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 15.9. / 15:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 59 €
+ Material

202-22085 / Václava Frycová Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Do. 17.9. / 14:30 - 15:30 Uhr / 16 Termine / 94 €
+ Material

Nähen

Erste Nähübungen mit Hand und Nähmaschine

Für Kinder von 8-12 Jahren

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 Sticken 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.

202-22102 / Malali Rasa

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mi. 21.10. / 15:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 11.10.
+ Material 7 Euro

202-22100 / Malali Rasa

Ferienkurs

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 5.10. - Do. 8.10. / 10:00 - 12:30 Uhr
4 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 24.9.
+ Material 7 Euro

Weihnachtsnähen für Kinder

Für Kinder ab 6 Jahren

Jedes Kind erhält für die Dauer des Kurses eine eigene kindgerechte Nähmaschine, die sich der individuellen Nähgeschwindigkeit der Kinder anpasst. Weitere Zubehör, wie Schweren Nähgarn, Bügeleisen, Malstifte, Schablonen, Stoffe, Perlen etc. werden ebenfalls für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt.

Die Kinder können verschiedene Dekosachen für das bevorstehende Weihnachtsfest nähen, z. B. Weihnachtswichtel, kleine Engel, Sterne, Kissenhüllen, Kekskörbchen und vieles mehr. Die angefertigten Nähstücke können dann selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

202-22104 / Martina Petersen

Hofgeismar

Pünktchen und Stoff, Bahnhofstr. 27a
Sa. 28.11. / 10:00 - 12:30 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 12.11.
+ 13 Euro Materialkosten

Chinesisch

Chinesisch Anfänger 1

In diesem Kurs lernen Sie die Sprache, die Kultur und auch die Schriftzeichen kennen. Lehrbuch Zhongwen Band 8.

202-22300 / Hong Ying Li

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Sa. 22.8. / 14:00 - 15:00 Uhr / 16 Termine / 109 €

Chinesisch Anfänger 2

In diesem Kurs lernen Sie die Sprache, die Kultur und auch die Schriftzeichen kennen.

202-22302 / Hong Ying Li

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Sa. 22.8. / 15:00 - 16:00 Uhr / 16 Termine / 109 €

Lernen

Lernen macht Spaß - Teil I

Eine Lernförderung für 5-6-Jährige

In diesem Kurs erwarten Ihr Kind unterhaltsame Spiele und Übungen, die die Entwicklung des Kindes in verschiedenen Bereichen unterstützen. Im Vordergrund steht die Freude am Lernen, mit dem Ziel, eine gute Grundlage für das zukünftige Lernen zu schaffen.

Fast nebenbei trainiert Ihr Kind seine soziale Kompetenz, Regelverständnis, sein Selbstvertrauen und seine Frustrationstoleranz.

Spielerisch fördern wir die Konzentration und die Aufmerksamkeit. Außerdem werden die unterschiedlichen Wahrnehmungsbereiche (auditiv, visuell, taktil u.a.) gestärkt. Sprachliches und mathematisches Verständnis wird ebenso gefördert.

Die Inhalte des Kurses werden auf den Bedarf der Kinder abgestimmt, um jedes Kind gezielt zu fördern. Es sollen Voraussetzungen geschaffen werden, die besseres Lernen ermöglichen. Es werden auch noch nicht genügend entwickelte Lernvoraussetzungen gefördert und gefestigt.

Der erste Termin findet gemeinsam mit einem Elternteil statt. Der Kurs findet mit max. 5 Kindern statt und besteht aus zwei Teilen. Der zweite Teil beginnt im Frühjahr 2021.

Anmeldung erst nach Beratung durch die Kursleitung: 01525-3787234

202-22330 / Tanja Hasper

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 14.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 12 Termine / 176 €
Anmeldung bis: 7.9.
+ Material 20 Euro



Digitale Welten

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

202-22355 / Angelika Wolnarek

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 5.10. / 9:00 - 12:30 Uhr / 5 Termine / 70,30 €

Anmeldung bis: 14.9.

Inkl. Fachbuch 16,30 Euro

Hausaufgaben und Projekte digital erstellen

Für Jugendliche ab 13 Jahren



Wochenendseminar

Du bist auf der Suche nach Möglichkeiten Hausaufgaben oder größere Abgaben digital zu erstellen? Um mit einem schicken Layout, guter Recherche und Übersichtlichkeit zu punkten? Dieser Kurs bietet Hilfestellungen dazu an.

In der praktischen Auseinandersetzung mit Word lernst du mit der Benutzeroberfläche umzugehen, wie ein Inhaltsverzeichnis erstellt wird und welche Mittel zur Lesbarkeit und Übersichtlichkeit deiner Hausaufgaben beitragen (Schriftarten, Zeilenabstand, Formatierung etc.).

Außerdem werden Techniken und Fragen zur Recherche und dem Umgang mit Informationen vermittelt, die sich sowohl auf eine Projektarbeit mit eigener Recherche als auch auf Hausaufgaben mit konkreter Aufgabenstellung beziehen können.

202-22360 / Lisa Coburger

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 25.9. / 17:00 - 20:00 Uhr

Sa. 26.9. / 10:00 - 17:00 Uhr / 49,50 €

Anmeldung bis: 16.9.

Mathematik

Lernen macht Spaß - Teil II

Eine Lernförderung für 5-6-Jährige

Dieser Kurs ist der zweite Teil des Kurses 202-22330 und begleitet die Kinder bis zu den Sommerferien.

211-22330 / Tanja Hasper

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 15.2. / 15:00 - 16:30 Uhr / 12 Termine /

176 €

+ Material 20 Euro

Lernwerkstatt: Lernen lernen

Für Interessierte ab 15 Jahren



Ferienkurs

Wie kann Lernen gelernt werden? Dazu beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Lernmethoden, die es je nach Lerntyp erleichtern Informationen aufzunehmen und zu behalten. Es geht jedoch nicht nur um die Frage, wie konkretes Wissen angeeignet werden kann (auditiv, visuell, kommunikativ etc.), sondern auch darum wie du dein eigenes Lernen strukturieren und dich motivieren kannst.

In dem Kurs lernst du unterschiedliche Strategien zur Schaffung einer guten Lernatmosphäre kennen, sowie Techniken, die dich motivieren und damit einhergehend auch das Lernen erleichtern. Wenn du Lust hast, dich bewusst mit dem Thema zu beschäftigen, neue Techniken kennenzulernen und deine Strategien zu verbessern bist du hier genau richtig.

202-22335 / Lisa Coburger

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 12.10. - Do. 15.10. / 10:00 - 14:00 Uhr

4 Termine / 79 €

Anmeldung bis: 1.10.

Mathe für die Klasse 9 und 10

Vorzugsweise für Klasse 9 und 10. In der Lerngruppe mit maximal 12 Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmern können Wissenslücken mittels ausgewählter Aufgaben beseitigt werden. Auch eigene Vorschläge sind willkommen. Hausaufgaben können sofort gemailt werden. Alles wird durch Modelle, maßstäbliche Darstellungen, lebensnahe Bilder, Diagramme, Experimente und anderes veranschaulicht. Übliche Aufgaben in abstrakter Form werden somit für jeden nachvollziehbar erklärt. Auch durch Testaufgaben vermittelt der Kurs mehr Sicherheit in Klassenarbeiten und in der Abschlussprüfung. Für Schülerinnen und Schüler der Klasse 11 ist der Kurs S 5010 geeignet.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck o.ä. (mind. 20 cm)

202-22350 / Rudolf Daum

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Mi. 16.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

→ **Mathematik für die Oberstufe - Analysis I**
siehe Kurs 202-11321

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.



YouTube - Was macht den Vlog zum Vlog?

NEU

*Für Jugendliche von 10 bis 16 Jahren
Wochenendseminar*

Schon seit einigen Jahren sind YouTube-Videos beliebter als Fernsehen. Aus einem Hobby ist für viele YouTuber ein Beruf geworden. Mit ihren Kanälen, wie „Flying Uwe“, „Bibis Beauty Palace“ oder „Simon Desue“ machen YouTuber viel Geld. Aber was macht den Reiz von YouTube-Videos eigentlich aus? Was fesselt uns so an den Videos? Was gibt es dabei kritisch zu hinterfragen? Was steckt hinter dem Business bei YouTube? Und ganz wichtig: Was macht einen Vlog zum Vlog?

Wir nähern uns diesen Fragen natürlich durch viel „YouTube-Gucken“ aber immer mit einer Forscherbrille auf der Nase. Wenn wir herausgefunden haben, wie wir es schaffen, dass unsere Videos genauso aus sehen könnten, drehen wir selbst ein Video!

Thema und Konzept überlegen, Kamera an, Licht ausrichten, Mikrofoncheck und los geht's! Hinterher an den PC und Videoschnittsoftware kennenlernen. Musik dazu - und ab ins Netz! Und wer weiß - vielleicht erreichen wir mit unseren Videos ja einige Hundert Menschen!

**202-22377 / Dominik Scharf
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 24.10. / 10:00 - 17:00 Uhr
So. 25.10. / 10:00 - 15:00 Uhr
2 Termine / 59,50 €
Anmeldung bis: 14.10.

Referate mit digitalen Medien rocken und selbstsicher präsentieren

NEU

*Für Jugendliche ab 13 Jahren
Wochenendseminar*

Gute Referate können mit digitalen Mitteln noch besser werden. Die anschauliche Darstellung von Inhalten erleichtert es Zuhörern und Vortragenden dem Referat zu folgen.

In dem Kurs beschäftigen wir uns zum einen mit Recherchetechniken und dem Umgang mit Informationen. Wie kann ich effektiv Material finden (u.a. Schlagwörter, Schneeballmethode)? Nach welchen Kriterien kann ich Informationen bewerten (u.a. Umgang mit Quellen, Seriosität)? Wie bereite ich meine Ergebnisse langfristig und effektiv gut auf?

Zum anderen setzen wir uns damit auseinander, wann eine Präsentation und in welcher Form sinnvoll ist und arbeiten individuell und aktiv mit den verschiedenen Möglichkeiten von Power Point und Prezi. Wie kann ich verschiedene Foliendesigns und Folienübergänge gut einbauen? Wie kann ich Grafiken, Objekte und Videos einbinden? Welche Variationen gibt es mit denen ich aus der Präsentation gute eigene Notizen („Karteikarten“) erstellen kann?

Am Ende des Seminars kannst du die kleinen Tricks und Kniffe, die das Arbeiten mit Präsentationsprogrammen erleichtern, sowie die verschiedenen Möglichkeiten, die sie bieten zielgerichtet einsetzen.

**202-22362 / Lisa Coburger
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Fr. 30.10. / 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 31.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 49,50 €
Anmeldung bis: 16.9.

Wordpress - ansprechende Webseiten in wenigen Schritten

NEU

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Eine eigene Webseite zu erstellen, ist mittlerweile keine Kunst mehr. Es gibt im Internet viele Anbieter mit Baukastensoftware. Nach wenigen Minuten ist eine eigene Webseite fertig.

Was aber, wenn ich noch ein bisschen mehr möchte? Wie kann ich spannendere Funktionen auf meine Webseite einbauen, das Aussehen meiner Webseite individuell gestalten und technisch verstehen, wie, was, warum funktioniert oder gerade nicht funktioniert?

Ihr lernt die Grundfunktionalitäten des kostenfreien CMS Wordpress kennen und erstellt eure eigene Webseite. Dabei werden wir darüber nachdenken

- was ein Theme ist und welches das Beste für euch ist
- was ich mit Plugins alles machen kann
- was ich rechtlich beachten muss, um keine Probleme zu bekommen, wenn ich Dinge ins Internet stelle
- was hinter den Buchstaben HTML und CCS versteckt ist
- wie ich dafür sorgen kann, dass meine Webseite auf dem Handy genauso gut aussieht wie auf dem PC
- wie ich meine Webseite in Suchmaschinen ganz nach oben bringen kann

**202-22375 / Dominik Scharf
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 23.9. / 17:30 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 59,50 €
Anmeldung bis: 13.9.

Mein eigener Podcast

NEU

Für Interessierte zwischen 16 und 26 Jahren

Ferienkurs

„Fest und Flauschig“ mit Olli Schulz und Jan Böhmermann - zwei Urgesteine der Unterhaltungsbranche, quatschen einmal pro Woche eine Stunde miteinander über alles, was gerade so anfällt und laden das hinterher bei Spotify ins Netz. Manchmal ist das politisch, manches Mal nur humoristisch. Und das Ganze wird zum weltweit erfolgreichsten Podcast der Firmengeschichte von Spotify und wird wöchentlich von mehreren 100.000 Menschen angehört. Wie geht das? Wir beschäftigen uns mit der Frage, was ein erfolgreiches Podcast-Format eigentlich ausmacht und wie wir das selbst nachstellen können.

Hierfür sollen in Einzelarbeit oder Zweiergrüppchen kurze Podcasts zu euren Wunschthemen erarbeitet werden.

- Wie kann und wie muss ich mich auf einen Podcast vorbereiten?
- Welche Besonderheiten soll mein Podcast haben?
- Welche Technik benötige ich?
- Was kann ich hinterher noch alles verändern?

- Wie schaffe ich es, dass meine Stimme so klingt wie im Podcast?
- Wie kriege ich meinen Podcast ins Netz oder gar zu Spotify?

Nachdem wir uns einen Überblick über die aktuelle Podcast-Szene gemacht und verschiedene Formate betrachtet haben, sollt ihr produktiv werden: Schreibt auf, worüber ihr sprechen wollt. Wird es ein Monolog oder gibt es ein Gegenüber? Worum soll es gehen? Wen wollt ihr erreichen? Unterstützt euch gegenseitig beim Aufnehmen der Podcasts: Technik einrichten, direktes Feedback geben, das Gegenüber sein. Zum Schluss hören wir gemeinsam eure Ergebnisse an und können darüber diskutieren darüber.

202-22379 / Dominik Scharf

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 5.10. - Do. 8.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 4 Termine / 79 €
Anmeldung bis: 24.9.

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.

Keyboard/Klavier

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.

202-22160 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mo. 14.9. / 15:00 - 15:45 Uhr / 15 Termine / 73 €

Keyboard/Klavier

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.

202-22165 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mo. 14.9. / 16:00 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 73 €

Ballett/Tanz

Ballett-Unterricht ist die Einführung des Kindes/Jugendlichen in die Welt der Schönheit und Grazie. Im Raum der Musik entfalten sich Körperhaltung und Ausstrahlung - auf dem Weg zur Harmonie von Musik und Bewegung. Im Ballett werden altersgemäß Körperbewusstsein, Gehör und Selbstvertrauen gefördert. Gerade jüngere Kinder üben hier auf leichte und spielerische Art. In dieser Konzentration kommen die Kinder zur Ruhe, und in ihrem Tun kommunizieren sie intensiv.

Ballett/Tanz - Für Kinder im Vorschul- oder Schulalter

Diese Kurse richten sich an Kinder vom 4. - 6. oder vom 7. - 10. Lebensjahr, die sich gerne zu Musik bewegen. In leichten, spielerisch angelegten Tänzen werden die Phantasie der Kinder und die Freude am Tanzen gefördert. Anhand kleiner Übungen machen die Kinder ihre ersten Erfahrungen mit dem klassischen Ballett. Gleichzeitig werden so Körpergefühl und Bewegungsästhetik geschult, was sich wiederum positiv auf die Körperhaltung auswirkt. Durch das gemeinsame Einüben von Choreografien, werden im Unterricht darüber hinaus Disziplin, Selbstvertrauen, Achtsamkeit und Teamgeist vermittelt.

202-22450 / Anastasia Schöbel

Für Vorschulkinder von 4 - 6 Jahre

(Gruppengröße 6-9)

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mi. 16.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

202-22455 / Anastasia Schöbel

Für Schulkinder von 7 - 10 Jahre

(Gruppengröße 6-9)

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mi. 16.9. / 15:15 - 16:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

Ballett

Für Kinder ab 5 Jahre

202-22460 / Yukie Fukuzumi-Weinrich Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Fr. 18.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 10 Termine / 46,50 €

Ballett

Für Kinder von 5 - 10 Jahre

Waganowa-Methode

202-22465 / Irina Kotovitch

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 14.9. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 81 €
Anmeldung nach Beratung durch Frau Kotovitch: 0561-4000265

Ballett

Für Kinder und Jugendliche von 11 - 17 Jahre

Waganowa-Methode

202-22470 / Irina Kotovitch

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 18.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 81 €
Anmeldung nach Beratung durch die Kursleitung: 0561-4000265

Selbstverteidigung

Gewaltprävention für Mädchen

(6 - 11 Jahre)

WingTsun - Jedes Mädchen kann lernen, sich selbst zu schützen

Ferienkurs

In diesem Kurs wird den Mädchen angemessenes Verhalten in Streitsituationen und bei (alltäglichen) Grenzüberschreitungen vermittelt, sei es in der Schule, bei Fremdtätern oder mit Menschen aus ihrem sozialen Umfeld. Wir üben den Einsatz der Stimme und der Körpersprache und finden individuelle Lösungen in der Selbstbehauptung und in der Selbstverteidigung. Es werden reale Situationen aus dem Alltag der Mädchen aufgegriffen und Verhaltensweisen (ein)geübt, die die Mädchen im Ernstfall dazu befähigen, angemessen zu handeln. Gewaltprävention bedeutet, eine Situation frühzeitig zu erkennen und zu stoppen, bevor sie eskaliert. Bitte Indoor-Turnschuhe, bequeme Kleidung, eine Decke und etwas zu essen und zu trinken mitbringen.

202-22400 / Sabine Mackrodt

Kassel

WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10
Fr. 16.10. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 2.10.
+ Raumnutzung 5 Euro

Bewegung

Sport und Spiel für Kids ab 3 Jahre

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

202-22500 / Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7

Mo. 14.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

202-22505 / Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7

Di. 15.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

Schwimmen

Baby- und Kleinkinderschwimmen

Kinder im Alter von 4 - 12 Monaten mit einem Elternteil

Wassergewöhnung in der Kleingruppe.

202-22580 / Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5
Mi. 16.9. / 14:15 - 15:00 Uhr / 15 Termine / 100 €
Inkl. Eintritt
Anmeldung bis: 7.9.

202-22581 / Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5
Mi. 16.9. / 15:00 - 15:45 Uhr / 15 Termine / 100 €
Inkl. Eintritt
Anmeldung bis: 7.9.

Kinder im Alter von 1 - 3 Jahren mit einem Elternteil

202-22582 / Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5
Mi. 16.9. / 15:45 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 100 €
Inkl. Eintritt
Anmeldung bis: 7.9.

Wassergewöhnung mit ersten Schwimmübungen

Kinder im Alter von 3 - 5 Jahren

In einer kleinen Gruppe bereits Erlerntes verfestigen und spielerisch Vertrauen im Wasser aufbauen.

202-22584 / Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5
Mi. 16.9. / 16:30 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 100 €
Inkl. Eintritt
Anmeldung bis: 7.9.

Schwimmen für Kinder

Wassergewöhnung, Gleiten, Tauchen, Springen

Ziel des Kurses ist es, das Schwimmen mit Hilfsmitteln zu erlernen.

202-22585 / Veronika Humburg

Ab 4 Jahre
Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 18.8. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079
+ Eintritt



Schwimmen für Kinder

Grundkurs

Ziel des Kurses ist das Schwimmen ohne Hilfsmittel und der Erwerb des Schwimmabzeichens „Seepferdchen“.

202-22588 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre
Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 18.8. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt

202-22591 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre
Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 20.8. / 14:30 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt

Schwimmen für Kinder

Aufbaukurs

Durch intensives Training kann das Bronze- oder Silberabzeichen erworben werden.

202-22594 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre
Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 18.8. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt

202-22597 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre
Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 20.8. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt

202-22600 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre
Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 20.8. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt

Schwimmen für Kinder - Juniorretter

Durch intensives Training kann der Juniorretter erworben werden.

202-22603 / Veronika Humburg

Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Fr. 21.8. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt

202-22606 / Veronika Humburg

Hofgeismar
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Fr. 21.8. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt

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.

Klein und lecker

Tagesseminar

Herzhaftes und Süßes - Fingerfood für Party und Brotdose.

202-22665 / Christiane Meyer-Hozak Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12

Do. 22.10. / 16:30 - 19:30 Uhr / 11 €

Anmeldung bis: 12.10.

+ Lebensmittelumlage 5 Euro

202-22666 / Christiane Meyer-Hozak Trendelburg-Gottsbüren

Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 5

Do. 24.9. / 16:30 - 19:30 Uhr / 11 €

Anmeldung bis: 14.9.

+ Lebensmittelumlage 5 Euro



Backen - Verpacken - Verschenken

Tagesseminar

Herzhaftes und Süßes - Fingerfood für Party und Brotdose.

202-22667 / Christiane Meyer-Hozak Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12

Do. 3.12. / 16:30 - 19:30 Uhr / 11 €

Anmeldung bis: 23.11.

+ Lebensmittelumlage 5 Euro

202-22669 / Christiane Meyer-Hozak Trendelburg-Gottsbüren

Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 5

Do. 26.11. / 16:30 - 19:30 Uhr / 11 €

Anmeldung bis: 16.11.

+ Lebensmittelumlage 5 Euro

Angebote für Familien

Auf ins Abenteuer

Nichts für Angsthasen!

Ein gruseliges Vater-Kind-Wochenende (ab 6 Jahre)

Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e.V.

Wochenendseminar

Väter oder Großväter mit ihren Kindern können sich hier ausgiebig im Gruseln üben. Selbst hergestellte Kürbislaternen, Gruselgeschichten am Lagerfeuer mit Stockbrot, Würstchen und Gespensterpunsch sowie ein Gang durch finstere Gemäuer des alten Wasserschlosses und dunkle Wälder mit Schatzsuche lassen es einem eiskalt den Rücken herunter laufen.

202-22700 / Tobias Hoose; Dennis Beer Trendelburg-Wülmerssen

Wasserschloss

Fr. 23.10. / 17:30 - 21:00 Uhr

Sa. 24.10. / 9:00 - 21:00 Uhr

So. 25.10. / 8:30 - 13:00 Uhr / 122 €

Anmeldung bis: 27.8.

Leistungen: Seminargebühr, Übernachtung für Vater/Großvater + Übernachtungskosten pro Kind 32 Euro + Material und Verpflegung pro Person 20 Euro Bitte das Grillgut für Samstagabend selbst mitbringen.

Bewegung

Eltern-Großeltern-Kind-Turnen

ab 1,5 Jahren

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

202-22780 / Ute Rost Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7

Mo. 14.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

202-22781 / Ute Rost Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7

Di. 15.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

Kids in Balance - Entspannung für Eltern und Kinder (8 - 10 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.

202-22782 / Simone Wettig Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Sa. 17.10. / 14:00 - 17:00 Uhr / 22 €

Die Gebühr bezieht sich auf ein Elternteil-Kindpaar, zusätzliches Kind: 5 €

Anmeldung bis: 5.10.

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.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Kissen mit.

202-22783 / Simone Wettig Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Sa. 31.10. / 14:00 - 17:00 Uhr / 22 €

Die Gebühr bezieht sich auf ein Elternteil-Kindpaar.

Anmeldung bis: 19.10.

Aufgrund der aktuellen Lage (Covid-19 Pandemie) finden alle Seminare in reduzierter Gruppengröße nach den geltenden Hygienevorschriften unter Vorbehalt statt.

Wir bitten Sie, sich mindestens eine Woche vor Beginn Ihres Kurses anzumelden, auch wenn keine Anmeldefrist angegeben ist.

Auf Änderungen der aktuellen Lage müssen wir spontan reagieren - bitte informieren Sie sich im Zweifel telefonisch bei uns, ob Ihr Kurs stattfinden kann.

Bildungsurlaube

Ansprechpartnerin:

Katharina Seewald
Telefon: 0561 1003-1690
katharina-seewald@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 Themenfeldern.



Resilienz ist erlernbar

Authentizität, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als individuelle und gesellschaftliche Ressourcen

**202-11002 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./ Dipl. Supervisorin
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 12.10. - Fr. 16.10. / 5 Termine / 162 €
Anmeldung bis: 28.8.

Aktiv im dritten Lebensalter

**202-11001 / Kezia Rosenkranz
Schönau am Königssee**

Haus Panorama, Panoramaweg 7
So. 8.11. - Sa. 14.11. / 5 Termine / 576 €
Anmeldung bis: 1.9.
Leistungen:
Seminargebühr, Ü/EZ, VP

Wege in eine enkeltaugliche Zukunft

**202-21000 / Thomas Handrich; Anette Jensen
Schönau am Königssee**

Haus Panorama, Panoramaweg 7
So. 8.11. - Sa. 14.11. gebührenfrei
Anmeldung bis: 1.10.

Fit im Büro mit Office

**202-12215 / Peter Brockmann
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 9.11. - Fr. 13.11. / 5 Termine / 258 €
Anmeldung bis: 10.10.

Effektiver lernen - effektiver arbeiten

**202-11300 / Peter Brockmann
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 23.11. - Fr. 27.11. / 5 Termine / 180 €
Anmeldung bis: 6.10.

Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen

**202-12234 / Olaf Hartmann
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 30.11. - Fr. 4.12. / 5 Termine / 258 €
Anmeldung bis: 31.10.

Fit im Büro mit Office

211-12215 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 22.3. - Fr. 26.3. / 5 Termine / 258 €
Anmeldung bis: 17.2.

Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen

**211-12238 / Olaf Hartmann
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 21.6. - Fr. 25.6. / 5 Termine / 258 €
Anmeldung bis: 22.5.

Veranstaltungen/Vorträge

September

Geschichte und Geschichten vom Bahnhof Rengershausen

Dr. Klaus-Peter Lorenz; René Pabst Baunatal-Rengershausen
Bahnhof
So. 13.9. / 14:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 4.9.

Kunstgeschichte: Herkules Farnese - bitte wer?

Der Herkules in Kassel

Konrad Nachtwey Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 14.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Herbstblüten nass gefilzt

Für Frauen

Angelika Schülken

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 15.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 5 €
+ Materialkosten ca. 2,50 Euro

Hölderlin, Hegel oder Schelling? Wer schrieb „Das Älteste Systemprogramm des Deutschen Idealismus“?

Axel Schmitt Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 16.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Das haben wir nicht gewusst - Die Deutschen und der Holocaust

Prof. Dr. Jens Flemming Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 17.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Irland - die grüne Insel

Michael Stuka Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 21.9. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €

Erholsamer Schlaf - Wie geht das?

Alexandra Galauch Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 22.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

„Eigenes“ und Fremdes“. Heideggers Gespräche mit Hölderlin von Text zu Text

Axel Schmitt Kassel

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

Terror von rechts gegen die Weimarer Republik - Der Kapp-Putsch und andere rechtsextreme Terrorakte

Prof. Dr. Jens Flemming Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 24.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Bones for life - gesunde Knochen

Ein ganzheitlicher Bewegungsansatz nach der Feldenkrais- Methode

Bärbel Scholz-Bornhardt Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Do. 24.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

Erben und Vererben

Dr. Michael Müller-Goebel Kassel

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

Kunstgeschichte: „Hinter dem Vorhang“

Konrad Nachtwey Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 28.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Eingedenken. Walter Benjamins „Engel der Geschichte“

Axel Schmitt Kassel

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

Oktober

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

Dr. Michael Müller-Goebel Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 1.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

„Coaching“ was ist das eigentlich?

Dr. Thomas Hoffmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 1.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Psychologie des Geldes

202-11430 / Kezia Rosenkranz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 8.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 29.9.

Abenteuer Ruanda und Ostkongo

Eine Reise durch Ruanda und den Osten der Demokratischen Republik Kongo

Peter-Joachim Focke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 19.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 €

Kunstgeschichte: Die drei Deutschen Impressionisten

Konrad Nachtwey Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 19.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Gesundheit im Alter

Für Frauen

Christiane Griese

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 20.10. / 10:00 - 11:30 Uhr / 5 €

Veranstaltungen/Vorträge

Stärkung des Immunsystems

Estelle Kim

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Di. 20.10. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

„Aufnahme in den Orden“. Hölderlin im George-Kreis

Axel Schmitt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 22.10. / 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. 23.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 €

„Hetz mich nicht!“

online

Wie man eine „Oase der Zufriedenheit“ in der „Wüste des Alltags“ findet

Dr. Torsten Reters

Online

Mo. 26.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 16.10.

Vergiss kein einziges Wort

Klaus-Peter Lorenz liest aus Dörthe Binkerts „Vergiss kein einziges Wort“

Dr. Klaus-Peter Lorenz

Baunatal-Altenbauna

Stadtbücherei, Marktplatz 14

Di. 27.10. / 16:00 - 17:30 Uhr / 5 €

Fotos aus Sobibor

PD Dr. Martin Cüppers

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Di. 27.10. / 18:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Erben und Vererben

Dr. Michael Müller-Goebel

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12, Raum 3

Mi. 28.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei

Von West Virginia in die Country Music Hall of Fame

Der lange Weg des Little Jimmy Dickens

Dr. Wolfram Boder

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Do. 29.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Gesund durch den Winter

Thomas Otterpohl

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Do. 29.10. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

„Bruder“ Hölderlin. Georg Trakl und Rainer Maria Rilke im Zwiegespräch mit Hölderlin

Axel Schmitt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 29.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

November

Leben mit Hochsensibilität

Warum manche mehr empfinden und was das für sie und andere bedeutet.

Matthias Gaenzer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Mo. 2.11. / 19:00 - 21:15 Uhr / 5 €

Gelenk-Entspannung

Brigitte Göbel

Naumburg

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10

Mo. 2.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Radio zum Anfassen - Freies Radio Kassel

Andreas Wrzeschniok

Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2

Fr. 6.11. / 16:00 - 18:00 Uhr / Ohne Voranmeldung. Eintritt frei!

Kunstgeschichte: „Das Auge der Welt“ oder „Neue Sachlichkeit in Dresden“

Konrad Nachtwey

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mo. 9.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Himalaya - Gipfel, Götter, Glücksmomente

Nepal - Buthan - Ladakh - Tibet

Pascal Violo

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12, Saal

Di. 10.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 €

Natürliche Antibiotika

online

Thomas Otterpohl

Online

Di. 10.11. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 2.11.

Punisch A1

Vortrag und Film

Dr. Andreas Mohr

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 11.11. / 16:30 - 18:00 Uhr / 6 €

„Einer / der die Gesänge zerschlug“. Paul Celan liest/ schreibt Hölderlin

Axel Schmitt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 12.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

Das Kronotsky-Naturschutzreservat auf der russischen Halbinsel Kamtschatka

Eine Reise in das Kronotsky-Naturschutzreservat sowie das Hochland im Bereich der aktiven Vulkane „Mutnovsky“ und „Gorely“

Peter-Joachim Focke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 12.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 €

Veranstaltungen/Vorträge

Wie finden Sie die richtige Zusammenstellung der Nährstoffe?

Estelle Kim
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 12.11. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

Große Musiker*innen im Portrait

Der pure Rock ,n´ Roll - zum 75. Geburtstag von Lemmy Kilmester

Dr. Wolfram Boder
Kassel

„Mutter“, Bunsenstr. 15
Do. 12.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Kopf-, Nacken- und Handmassage

Für Frauen

Ingrid Rudolph
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 17.11. / 10:00 - 11:30 Uhr / 5 €

Große Musiker*innen im Portrait

Der „Orpheus Britanniens“ - zum 325. Todestag von Henry Purcell

Dr. Wolfram Boder
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 19.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

In den Zeiten des abnehmenden Lichts

Klaus-Peter Lorenz liest aus Erwin Ruge: „In den Zeiten des abnehmenden Lichts“

Dr. Klaus-Peter Lorenz
Baunatal-Altenbauna

Stadtbücherei, Marktplatz 14
Di. 24.11. / 16:00 - 17:30 Uhr / 5 €

Dem Leisen und Unbekannten die Ohren öffnen

Andreas Wrzeschniok
Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Di. 24.11. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

Jesus, Josuah, Isa, der Mann aus Nazareth und die Folgen

Dr. Jürgen Wolf
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 25.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Die Pflegezeit finanziell meistern

202-11432 / Kezia Rosenkranz
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 26.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 17.11.

Neue Wege zum gesunden Leben

Patrick Kim; Estelle Kim
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Do. 26.11. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

„Schönlinge - Auf der Suche nach der Schönheit der Verletzlichkeit“

Vortrag zur Ausstellung „Schönlinge“

Lisa Haalck
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 27.11. / 16:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei

Schutz digitaler Identitäten - auch „über den Tod hinaus“

Aniane Emde
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 3.12. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Dezember

Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten

202-11433 / Kezia Rosenkranz
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 3.12. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 24.11.

Warum der Antisemitismus uns alle bedroht

Dr. Michael Blume
Kassel

Evangelisches Forum (Lutherkirche),
Lutherplatz
Mi. 9.12. / 19:30 - 21:30 Uhr / 4 €

Adventscafé

Für Frauen

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 15.12. / 10:00 - 11:30 Uhr / kostenfrei

Januar

Die Ebenen des Glücks

Vera Mennemeier
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 19.1. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

ROKI - Kuddelmuddel im Klassenzimmer

Ein Roboter in der Schule

Lesung

Andreas Hüging
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Saal
Do. 21.1. / 10:00 - 11:30 Uhr / 3 €

Sophia oder Der Anfang aller Geschichten

Klaus-Peter Lorenz liest aus Rafik Schami: „Sophia oder Der Anfang aller Geschichten“

Dr. Klaus-Peter Lorenz
Baunatal-Altenbauna

Stadtbücherei, Marktplatz 14
Di. 26.1. / 16:00 - 17:30 Uhr / 5 €

Die drei ???

Lesung

Boris Pfeiffer
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Saal
Fr. 29.1. / 16:00 - 17:30 Uhr / 3 €

Projekte der vhs



Mobiles Beratungsteam gegen Rassismus und
Rechtsextremismus für demokratische Kultur in Hessen e.V.



Das Mobile Beratungsteam (MBT Hessen) wurde als Verein im Jahr 2003 gegründet und ist mittlerweile als Beratungsstelle in den Regionen Nord- und Osthessen tätig. Ab dem Jahr 2007 ist das MBT Teil des hessischen Beratungsnetzwerkes und seit 2015 ein Projekt der Volkshochschule Region Kassel. Das MBT Hessen unterstützt demokratische Initiativen, Institutionen, Vereine und Einzelpersonen, die sich gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus und für die Stärkung einer menschenrechtsorientierten demokratischen Kultur einsetzen. Das Angebot reicht von Bildungs- und Beratungsangeboten bis hin zu langfristiger Begleitung lokaler Prozesse gegen rechtsextremistische Tendenzen.

Kontakt: 0561-8616766, info@mbt-hessen.org, www.mbt-hessen.org

Selbstständig und kompetent im Alter

Die Volkshochschule ist im Stadtgebiet Kassel als Kooperationspartner im Präventionsprojekt „GRIPS-kompetent im Alter“ aktiv.

Das Projekt „GRIPS – kompetent im Alter“ - bietet an über 30 Standorten im Stadtgebiet Kassel älteren Menschen die Möglichkeit, gemeinsam und kostenlos Gedächtnis, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Darüber hinaus werden Themen, die im Alter wichtig werden, bearbeitet.

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.

Weitere Informationen: Nina Hesemeier, Referat für Altenhilfe des Sozialamtes der Stadt Kassel, Tel: 0561787-5024, E-Mail: nina.hesemeier@kassel.de

Im Landkreis Kassel initiiert die vhs Region Kassel seit 2014 unter dem Motto „Selbstständig und kompetent im Alter – gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität“ den Aufbau dezentraler Gruppenangebote. Bitte beachten Sie die Angebote im Themenfeld „Forum für Gesundheit“ ab Seite 112.

Der Ausbau der Arbeit im Landkreis Kassel wird seit März 2018 durch das Hessische Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungspakts gefördert.



In Stadt und Landkreis Kassel engagiert sich die vhs besonders in der Aus- und Fortbildung der Gruppenleitungen. Ein ideales Angebot für alle, die auf dem Weg ins aktiv gestaltete Alter, sich selbst qualifizieren möchten und an einem vitalen Netzwerk interessiert sind. (vgl. Themenfeld „Persönliche und berufliche Kompetenz“, Seite 73).

Weitere Informationen: Elfriede Schäth, vhs Region Kassel
Tel: 0561-1003 3193, E-Mail: elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Servicecenter der Stadt Kassel



Fragen rund um die Verwaltung
beantworten wir unter **115**



Kassel **documenta** Stadt

Bürgerhäuser in Kassel

Bürgerhäuser sind Treffpunkte, die auf unterschiedlichste Art und Weise genutzt werden können. Sie 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 allen Bürgerinnen und Bürgern im Quartier zur Verfügung.

Abteilungsleitung:
Claudia Blos – Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35, 34123 Kassel
Tel. 0561-94990170, 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

Ahnatal

Ballett für Kinder	155
Englisch	86 f
Fitness	136
Gitarre	31 f
Italienisch	91 ff
Kreativität für Kinder	152
Pilates	132
Rückenfitness	134
Selbstständig und kompetent im Alter	112 f
Spanisch	92 f
Spinnerei	55
Steinbildhauerei	52
Yoga	119 ff

Bad Emstal

Malen	47
Selbstständig und kompetent im Alter	112 f

Bad Karlshafen

Fitness	137
Historischer Rundgang	18
Selbstständig und kompetent im Alter	112 f

Baunatal

Autogenes Training	115
Biodanza®	138
Deutsch als Fremdsprache	101 ff
Englisch	84 ff
Entspannung	115
Französisch	90
Gesundheit	106, 109, 131
Hairstyling und Make-Up	65
Kajak	143
Kochen	144 ff
Lesung	23
Malen	45, 47
Massage	117
Nordic Walking	142
Pilates	132
Progressive Muskelentspannung (PME)	116
Regionalgeschichte	17
Selbstständig und kompetent im Alter	112 f
Selbstverteidigung	141
Steuerrecht	72
Taijiquan	128
Yoga	120 f, 123 f

Breuna

Aqua-Fitness	141 f
Energy Dance®	140
Rückenfitness	131
Selbstständig und kompetent im Alter	112 f
Wellness	115

Calden

Ausgleichsgymnastik	129
Bildhauerei	52
Englisch	85
Nähen	57
Rückengymnastik	133
Selbstständig und kompetent im Alter	112 f
Yoga	120

Espenau

Selbstständig und kompetent im Alter	112 f
Spinning	143

Fuldabrück

Fit im Alter	131
--------------	-----

Fuldatal

Aquarellmalerei	45
Bogenschießen	143
Französisch	90
Orientalischer Tanz	37
Selbstständig und kompetent im Alter	112 f
Zeichnen	44, 48
Backen	147 f

Grebenstein

Rückenfitness	134
---------------	-----

Habichtswald

Ausgleichsgymnastik	129
Eltern-Großeltern-Kind-Turnen	157
Körpertraining und Entspannung	115
Nähen	58 f
Rückengymnastik	134
Selbstständig und kompetent im Alter	112 f
Sport und Spiel für Kids	155
Yoga	118, 120, 123

Helsa

Rückengymnastik	134
Tanzkreis	42

Hofgeismar

Adobe InDesign	80
Apple	76, 80
Aqua-Jogging	142
Ausgleichsgymnastik	129
Autogenes Training	116
Backen	148
Backen für Kinder	157
Bildhauerei	51
Bildungsberatung	67
Deutsch als Fremdsprache	101 ff
Englisch	84, 86 f
Entspannung für Eltern und Kinder	157
Erben und Vererben	72
Farb- und Stilberatung	66
Fitness	136 f
Gesundheit	109, 131
Gesundheitssport	131
Grafik-Design	81
Grundbildung	105
Hairstyling und Make-Up	65
Himalaya	16
Kochen	144 ff
Kommunikation	69
Lerntreff Stadtbibliothek	105
Lesung für Kinder	151 f
Microsoft Office	76
Nähen	57 ff
Nähen für Kinder	152
Pilates	131
Qigong	127, 134
Rückengymnastik	133 f
Salsa	38
Schwimmen	141
Selbsthypnose	109
Selbstständig und kompetent im Alter	112 f
Spanisch	93
Stricken	56
Yoga	119, 122
Zeichnen	48
Zumba®	139

Immenhausen

Ausgleichsgymnastik	129
Baby- und Kleinkinderschwimmen	156
Energy Dance®	140
Englisch	85

Gymnastik	135
Nähen	59
Rückengymnastik	133
Steuerrecht	72
Yoga	119, 121

Kaufungen

Bildungsberatung	67
Englisch	85 f
Entspannung	114
Fitness	136
Französisch	90
Italienisch	91
Klöppeln	56
Orientalischer Tanz	37
Schreiben	24
Selbstständig und kompetent im Alter	112 f
Textiles Gestalten	57
Yoga	120, 123

Lohfelden

Adventscafé	19
Autogenes Training	115
Backen	148
Deutsch als Fremdsprache	101 ff
Digitale Bildbearbeitung	80
Englisch	85 f
Entspannung	115
Feldenkrais-Methode®	116
Filzen	19
Fitness	130
Französisch	89
Gesundheit im Alter	19
Hairstyling und Make-Up	65
Kommunikation	68
Körpersprache	69
Kreativität für Kinder	152
Lern- und Arbeitstechniken	70
Lernförderung für Kinder	152 f
Massage	19
Microsoft Office	77 ff
Obstbaumschnitt	149 f
Persönliche und berufliche Kompetenz	69 f
Pilates	133
Progressive Muskelentspannung (PME)	116
Rhetorik	68
Rückengymnastik	133
Russisch	99
Spanisch	94
Tastschreiben	76
Tschechisch	99

Visual Basic	81
Windows 10	74
Yoga	120 ff
Zeichnen und Malen	47
Zumba	139

Naumburg

Gelenk-Entspannung	107
Pilates	131 f
Selbstständig und kompetent im Alter	112 f

Nieste

Entspannung	112
-------------	-----

Niestetal

Italienisch	91
Selbstständig und kompetent im Alter	112 f
Spanisch	94
Yoga	124

Schauenburg

Ausgleichsgymnastik	129
Gesundheit	131
Selbstständig und kompetent im Alter	112 f
Tanzen	41 f
Yoga	120

Söhrewald

Entspannung	114
Rückenwellness	134

Trendelburg

Backen für Kinder	157
Fotografieren im Diemeltal	49
Rückengymnastik	133
Selbstständig und kompetent im Alter	112 f

Vellmar

Aroha	137
Ausgleichsgymnastik	129
Englisch	84 ff
Entspannung	115
Faszien	135
Feldenkrais-Methode®	116
Gymnastik	130

Italienisch	91 f
Latino Dance	138
Literatur	22
Osteoporosegymnastik	135
Pilates	132
Rückengymnastik	133
Selbstständig und kompetent im Alter	112 f
Spanisch	93 f
Tennis-Fitness	142
Yoga	120 f

Wolfhagen

Afrikanische Percussion	35
Allround-Training	136
Arbeitssuche	66
Autogenes Training	115
Ballett für Kinder	155
Bildungsberatung	67
Bodyforming	140
Bones for life	107
Deutsch als Fremdsprache	101 ff
Energy Dance®	140
Englisch	83 ff
Farb- und Typberatung	66
Gesundheit	107, 137
Hairstyling und Make-Up	65 f
Heilhypnose	109
Kochen	146
Meditation	128
Microsoft Office	77
Musik	32
Norwegisch	98
Osteoporosegymnastik	135
Persönlichkeitsentwicklung	70
Piloxing	137
Rhetorik	68
Rückengymnastik	133
Saz	32
Selbstständig und kompetent im Alter	112 f
Spanisch	95
Sprache	24
Tanzkreis	42
Yoga	121 ff
Zumba®	139

Zierenberg

Kochen	145
Nähen	57
Selbstständig und kompetent im Alter	112 f
Yoga	121

- Achtsame Sprache 63
Achtsamkeit 112
Acrylmalerei 45
Action Painting 46
Adobe 80
Aerobic 139 f
Afrika 16
Afrikanische Percussion 35
Aktiv- und Wellnessstag 115
Aktzeichnen 45
Alexander der Große 8
Alexander-Technik 108
Allgemeinbildung 7
Alphabetisierungskurse 103
Alter 112 f
Alternative Methoden rund um die Gesundheit 108 f
Altgriechisch 96
Althebräisch 96
Android 75 f
Ängste-Phobien 61
Antisemitismus 9
Apple 74 ff, 80
Aqua Fitness 141 f
Aquarellmalen 45 f
Arabisch 96
Arbeitssuche 66
Archäologie 8
Aroha 137
Atemarbeit nach Middendorf 108
Ausgleichsgymnastik 129
Ausstellung 10
Auszeit 114 f
Authentizität 61 f
Autogenes Training 115 f
Ayurveda 116, 121, 144 f
- B**aby- und Kleinkinderschwimmen 156
Backen 147 f
Ballett für Kinder/Jugendliche 155
Band-Projekt 31
Bauen 150
Bergpark Wilhelmshöhe 149
Berufsbezogene Deutschsprachförderung 104
Betriebssysteme 74 ff
Bewerbung 66
Bienen 49, 149
Bildbearbeitung 48, 80
Bildhauerei 51 f
Bildungsberatung 67
Bildungsurlaub 70, 76, 78, 81, 149
Biodanza 138
Blended Learning 48, 79 f
Blockflöte 31
Body Workout 139 f
Body-Tuning 135
Bogenschießen 143
Buchführung 71
Business English 83
- Cajón 35
Charleston 39
Chinesisch 96, 152
Chöre der vhs 30
Clowns-Workshop 27
Coaching 60 ff
Comiczeichnen 48
Computer für Kids 153
Computer-Einstieg 74 ff
Computerschreiben 76
Crossover Fitness 135
Curvy Fitness 140
- D**ance Fitness 138 ff
Dänisch 96
Der Darm 109
Deutsch als Fremdsprache 100 ff
Deutsche Geschichte 7 ff
Deutscher Idealismus 20
Digitale Fotografie 48 ff
Digitales Arbeiten für Kids 153 f
Disco-Fox 41
- E**hrenamt 73
Energie Dance 140
Englisch 83 ff
Englisch für den Beruf 83
Englisch für Senioren 83 f
Entspannung 107, 114 ff
Erholsamer Schlaf 106, 108
Ernährung 144 ff
Excel 77 f
- F**amilienangebote 157
Familienforschung 8
Faszientraining 123, 126, 133, 135
Feldenkrais-Methode 116
Ferienkurse für Kinder 153
Filzen 19, 56
Finanzierungen 13
Finnisch 97
Fitness 130 ff
Fitness & Tanz 138
Fitnessgymnastik 135 f
Flamenco 38
Fondant Motivtorten 148
Forum für Gesundheit 106 ff
Fotografie 48 ff
Französisch 89 f
Frauen 13, 19, 129, 130, 134, 136
- G**arage Band 36
Gebärdensprache 73
Gedächtnistraining 62, 70, 73 112 f
Geld und Finanzen 72
Gesund leben 107
Gewaltfreie Kommunikation 63
Gewaltprävention 155
GIMP 48, 80
- Gitarre 31 f
Goldschmieden 53
Grundbildung 105
Gymnastik für Männer 129, 134
- H**aarstyling und Make-Up 65 f
Haiku 21
Handy 75 f
Hatha-Yoga 119 ff
Health Ballett 39
Heilkräuter 109
Heilpraktiker für Psychotherapie 108
Herkulesbahn 11
Hessische Geschichte 10
Himalaya 16
Hochsensibilität 63
Holzbildhauerei 51
Homerecording 36
Honigbienen 149
Hören, Zuhören, Akustik 36
Hörspiele 25
Hypnose 109
- I**kebana 55
Impro-Theater 26 f
InDesign 80
Indoor Cycling 143
Instrumentalkurse 30 ff
Integrales Yoga 119
Integrationskurse 101 f
Interkulturelle Kompetenz 67
Internationale Küche 146
Internet 74 f
iPad 76
Irish Dance 41
Irland 17
Italienisch 91 f
- J**apanisch 97
- K**AHA® 137
Kalligrafie 51
Kassel Stadtgeschichte 10
Kelten in Nordhessen 10
Keramik 52 f
Keyboard 34
Keyboard/Klavier für Kinder 155
Kinderturnen 155
Klangschalenmassage 115
Kleinkinderschwimmen 156
Klöppeln 56
Kochen und Backen für Kinder 157
Kommunikation 63, 67
Konditions- und Fitnessgymnastik 136
Konfliktmanagement 68
Konzentrationsfähigkeit 62, 70, 73, 115 f

Koreanische Küche 146
 Kräuter 109, 145
 Kreatives Schreiben 21 ff
 Kreistänze 41
 Kriegsgräber 11
 Kum Nye 124
 Kundalini-Yoga 117 f
 Kunstgeschichte 7, 43
 Kurzgeschichte 22

Länderkunde 16 f
 Laptop 74
 Latein 97
 Latin Fitness 138
 Lebensfreude 62, 70, 73
 Lernen 152 f
 Lerntechniken 70, 112 f
 Lesungen für Kinder 152
 Line Dance 40
 Literatur 22 f

Malen 45 ff
 Mappenvorbereitungskurs 46
 Massage 117
 Mathematik 70
 MBSR 63
 Medical Move 133
 Meditation 128
 Mentaltraining 62
 Messerschärfen 54
 Metallskulpturen 52, 54
 Microsoft Office 76 ff
 Moderation 71
 Modern Dance 39
 Multimedia 80
 Mundharmonika 33
 Musik 28 ff
 Musikgeschichte 28

Nähen 57 ff
 Nähen für Kinder 152
 Nanas 52
 Nationalsozialismus 8 f
 Neugriechisch 97
 Niederländisch 98
 Nordic Walking 142
 Norwegisch 98
 Notebook 74

Obstbäume 149 f
 Office-Anwendungen 76 ff
 Ölmalerei 45 f
 Online begleitetes Seminar 48, 79 f
 Orchester der vhs 30
 Orientalischer Tanz 37 f
 Orientierungskurse 103
 Osteoporosegymnastik 135
 Outdoor Workout 143

Patchwork 57
 Patisserie 147 f
 Persisch 98
 Persönliche und Berufliche Kompetenz 60 ff
 Persönlichkeitsentwicklung 67 ff
 Philosophie 20
 Photoshop 50 f
 Pilates 131 ff
 Piloxing 137
 Polnisch 98
 Portraitzeichnen 44
 Portugiesisch 98
 PowerPoint 79
 Power-Yoga 118
 Programmierung 81
 Progressive Muskelentspannung 116
 Protokolle 71
 Prüfungen 104
 Punisch 99

Q

Qigong 125 ff
 Rechtschreibung und Zeichensetzung 70
 Regionalgeschichte 10, 17
 Reisen und Gesundheit 110 ff
 Resilienz 64
 Rock'n'Roll 38
 Rückengymnastik, -schule 133
 Russisch 99
 Russland 17

Saz 32
 Schlagfertigkeit 69
 Schmieden 54
 Schmuck 53 f
 Schreibwerkstatt 23
 Schrott kreativ 54
 Schwedisch 99
 Schwimmen 141 f
 Selbstbehauptung 61
 Selbstheilungskräfte 109
 Selbstverteidigung 141, 155
 Seniorengymnastik 112 f
 SimA® - Selbständig im Alter 73, 112
 Singen 29 f
 Singles 62
 Slowfox 42
 Smartphone 75 f
 Somatisches Yoga 124
 Spanisch 92 ff
 Spinnen 55
 Spinning 143
 Standard- und Lateinamerikanische Tänze 42
 Steinbildhauerei 52
 Steptanz 39
 Steuerrecht für Vereine 72

Stimmtraining 29
 Stressbewältigung 60, 69, 115
 Stricken 56
 Studium Generale 7
 Sturzprophylaxe 112 f, 134
 Sushi 146
 Sylt 49, 110 ff

Tabellenkalkulation 77 f
 Tablet 75 f
 Taekwondo 141
 Taijiquan 127 f
 Tango 38
 Tastschreiben am Computer 76
 Tennis-Fitness 142
 Textverarbeitung 77
 Theater 26 f
 Themen im Gespräch 13
 Töpfern 52 f
 Torten dekorieren 148
 Traditionelle Chinesische Medizin 125 ff
 Tschechisch 99
 Türkisch 99

Über den Dächern der Uni 10
 Ukulele 33

Vegane und Vegetarische Küche 147
 vhs.cloud 48, 74, 77, 80
 Vini Yoga 122
 Vinyasa Yoga 124
 Virtueller Klassenraum 48, 74, 77, 80
 Visual Basic 81
 Visualisieren 71

Weimarer Republik 9
 Weltkrieg 8 f
 Weser 18
 Wildkräuter 145
 Windows 74
 Wissensrouten 12
 Word 77

Yin-Yoga 122 f
 Yoga 117 ff
 Yogilates 132

Zeichnen 44 ff
 Zumba®Gold 139
 Züricher Ressourcen Modell 64



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 Tele-Sprachprüfungen, 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



Den richtigen Kurs finden!

Sie finden die im Semester angebotenen Kurse in der gedruckten Ausgabe ungefähr 3 Wochen vor dem jeweiligen Semesterbeginn in ca. 100 Geschäften, Sparkassen, Rathäusern usw. in Stadt und Landkreis Kassel. Zeitnah wird das Programm ebenfalls online unter www.vhs-region-kassel.de gestellt. Falls Sie Fragen zu den Kursen haben oder Unsicherheiten im Bezug auf Ihre Kursauswahl bestehen, können Sie sich in unseren Programmbereichen und Geschäftsstellen kostenfrei beraten lassen. Sie finden die jeweiligen Ansprechpartner mit Telefonnummer im Programmheft und im Internet. In einigen Bereichen empfehlen wir eine Beratung, z.B. im Sprachenbereich.

Sich anmelden / einen Platz reservieren

Sie können sich jederzeit online unter www.vhs-region-kassel.de und telefonisch unter 0561-1003-1681 wochentags von 7 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr anmelden. Darüber hinaus über unsere Anmeldekarte, diese ist im Heft abgedruckt bzw. in den Geschäftsstellen oder beim Kursleiter erhältlich. Natürlich können Sie sich auch formlos per Brief, Fax oder E-Mail bei uns anmelden. Sie können Ihre Anmeldung auch persönlich unseren Mitarbeitern und Kursleitern übergeben. Über diese Kommunikationswege besteht ebenfalls die Möglichkeit sich einen Platz im Kurs reservieren zu lassen. Wir möchten Sie im Rahmen der Anmeldung bitten, uns alle in den Vordrucken vorgesehenen Datenfelder auszufüllen. Dies dient der eindeutigen Zuordnung und der reibungslosen Kommunikation mit Ihnen. Im Anschluss an Ihre Anmeldung per Telefon, online, per Mail, Brief oder Fax, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung versehen mit einer Widerrufsbelehrung. Bei einer persönlichen Anmeldung, auch beim Kursleiter, erfolgt diese in der Regel nicht. Wenn Sie sich zu einem Kurs oder Seminar angemeldet haben, erhalten Sie in der Regel nach der Anmeldebestätigung keine weitere Kursbestätigung. Wir informieren Sie aber, wenn die Veranstaltung abgesagt wird. Kursbestätigungen verschicken wir nur, wenn hierfür ein besonderer Grund vorliegt. Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, wird Ihre Anmeldung auf eine Warteliste gesetzt. Sie werden dann über die Möglichkeit einer Kursteilnahme vom jeweiligen Programmbereich benachrichtigt.

Bezahlung der Kursgebühren

Mit Ihrer Anmeldung gehen Sie mit uns einen Vertrag ein und sind gemäß unseren Teilnahmebedingungen zur Entrichtung der Kursgebühr verpflichtet. Der einfachste und für Sie unkomplizierteste Weg ist die Abbuchung von Ihrem Konto per Lastschrift.

Dazu müssen Sie uns im Vorfeld nur eine Ermächtigung (SEPA-Mandat) erteilt haben. Dieses Mandat steht auf unserer Internetseite zum Download 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 SEPA-Mandat muss nur einmal von Ihnen ausgestellt werden und seine Gültigkeit verlängert sich bei jeder neuen Kursbuchung automatisch um 36 Monate. Wir werden die Gebühren frühestens zwei Wochen nach dem ersten Kurstag abbuchen. Weiterhin kann Ihnen gegen Zahlung einer Verwaltungsgebühr von 2,50 € eine Rechnung (Gebührenbescheid) ausgestellt werden und Sie überweisen den dort angegebenen Betrag auf unser Konto. Falls Sie die Kursgebühr als Barzahlung entrichten möchten, ist dies unter Angabe der Kursnummer und Ihrer Daten in den Geschäftsstellen der Kreiskasse des Landkreises Kassel möglich. Aufgrund zusätzlicher Gebühren bieten wir keine elektronischen Bezahlfverfahren 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. 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 Einzugs-ermächtigung. 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. Wir werden dann gemeinsam mit Ihnen versuchen eine Lösung zu finden.

Gutscheine

Wenn Sie gern einen Kurs verschenken möchten, können Sie in unseren Geschäftsstellen Gutscheine erwerben. Dazu können Sie sich telefonisch oder persönlich bei uns melden. Gern senden wir Ihnen diese auf dem Postweg zu.

Anregungen / Kritik / Kundenmanagement

Sehr gern nehmen wir Ihre Anregungen und auch Kritik entgegen. Kontaktieren Sie uns telefonisch per Mail, Fax oder Brief. Sie können sich aber auch direkt unter 05692 987-3189 oder joerg-stange@landkreiskassel.de an unseren Verantwortlichen im Kundenmanagement wenden.

Interesse an Kursleitertätigkeit

Sie haben Interesse an einer Kursleitertätigkeit für unsere Einrichtung, Sie haben entsprechende Fähigkeiten und Fertigkeiten oder unterrichten schon an anderen Institutionen, dann sprechen Sie uns an. Wir sind ständig auf der Suche nach motivierten Kursleitern, die auf Grundlage eines Honorarvertrages qualitativ hochwertige Kursinhalte vermitteln.



Muster-Widerrufsformular

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 (*)

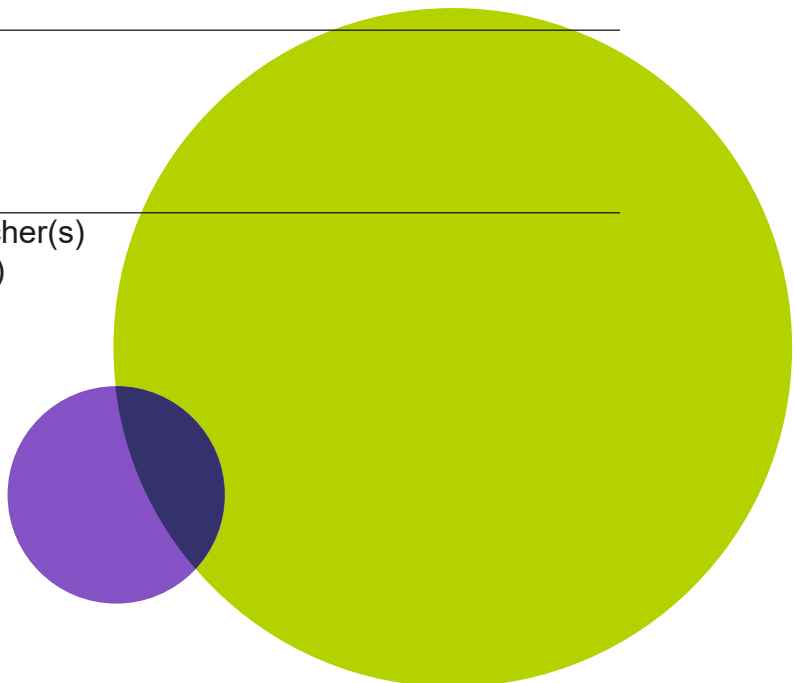
Bestellt am _____ (*) / erhalten am _____ (*)

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

SGBlI/Arbeitslosengeld II-Empfängern und SGB XII-Empfängern wird gegen Nachweis eine Ermäßigung von 50% auf die Kursgebühr gewährt. 30% Ermäßigung auf die Kursgebühr erhalten Inhaber und Inhaberinnen von Ehrenamtskarten sowie Besitzer einer Juleica-Card (Jugendleiterkarte). Gebührenermäßigung bzw. -befreiung wird nur gewährt, wenn die Berechtigung hierfür bei der Anmeldung nachgewiesen wird. Eine Erstattung bei nachträglichem Nachweis erfolgt nicht. Von dieser Ermäßigungsregelung sind 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 ausgedruckten Preise der Veranstaltungen entsprechen dem Stand bei Drucklegung. Preisveränderungen bleiben vorbehalten. Programmänderungen, die seitens der Veranstaltungsleitung in Absprache mit der vhs vorgenommen werden, bleiben ebenfalls vorbehalten. Soweit die vhs als Veranstalter haftet, ist die Haftung bei Fahrlässigkeit der Teilnehmenden ausgeschlossen. Die Haftung der beauftragten Leistungsträger (z. B. Busunternehmen) bleibt hiervon unberührt. Zur Absicherung möglicher Risiken empfiehlt die vhs ihren Teilnehmenden den Abschluss entsprechender Versicherungen.

Hinweis zum Datenschutz

Gemäß § 18, Abs. 2, des Hess. Datenschutzgesetzes (HDSG) informieren wir Sie, dass Ihre persönlichen Angaben über Name, Vorname, Alter, Adresse und Telefon und Bankverbindung (bei Teilnahme am Bankeinzugverfahren) 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-Widerrufsformular (letzte Innenseite) verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

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: DE43520503530200000460
BIC: HELADEF1KAS

AUFGESCHOBEN IST NICHT AUFGEHOBEN!

Aktuelle Informationen zum Programm des Staatstheaters finden Sie online unter www.staatstheater-kassel.de

STAATSTHEATER
KASSEL

f i t v
staatstheaterkassel

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

Darf es etwas mehr sein?

Öffne das Verdeck, wähle den Gang und starte es: Das neue Abarth 595 Cabrio, mit seinem elektrischen Stoffverdeck, verbindet dich mit dem absoluten Gefühl der Freiheit.



Ausstattungshighlights:

- 16" Leichtmetallfelgen
- Klimaanlage
- TTC (Torque Transfer Control)
- Uconnect(tm) Radio mit 7" Touchscreen, AUX-IN, USB, Bluetooth und Uconnect(tm) LIVE

- Apple CarPlay / Android Auto(tm)
- Nebelscheinwerfer
- Tiefergelegtes Sportfahrwerk
- Sportauspuffanlage, zweiflutig
- u.v.m.

Kraftstoffverbrauch i.o./a.o./kombi. (l/100km):
8,8/5,6/6,7, CO2 EMISSIONEN: 154 g/km,
Energieeffizienzklasse: F

*Abbildung enthält
Sonderausstattungen.

Autohaus Cöster GmbH
Holländische Straße 100
34127 Kassel

Phone: 0561 98325-60
Fax: 0561 9893710
Email: verkauf@coester.de

Sie möchten mehr erfahren?

Sprechen Sie uns an!
www.coester.de



Cöster
Automobile mit Tradition.