

vhs Sommer

2020

vhs ist
analog

vhs ist
digital



vhs Sommer 2020

Die aktuelle Pandemie hat auch die Volkshochschullandschaft gehörig durcheinander gewirbelt. In Folge der anfangs rasanten Ausbreitung der Corona-Pandemie haben wir bereits seit dem 16. März den regulären Kursbetrieb und alle Präsenzveranstaltungen ausgesetzt. Dies galt bis zum 19. April, da die vhs als kommunale Weiterbildungseinrichtung abhängig ist von den jeweiligen politischen Entscheidungen. Es gab dann weitere kurzfristige Verlängerungen der Schließungen. Anfang Mai ist die Entscheidung gefallen, den regulären Kursbetrieb des aktuellen Frühjahr-/Sommersemesters abzusagen. Diese Maßnahme hat bei allen Beteiligten Klarheit und Handlungsspielraum in der Planung und Entwicklung eines Hygienekonzepts geschaffen.

Vor dem Hintergrund dieser rasanten Entwicklung ist das diesjährige vhs-Sommerprogramm entstanden und Sie halten mit diesem Heft ein erweitertes, den Hygienevorschriften entsprechendes Sommerprogramm in den Händen. Die Anzahl der Teilnehmenden ist je nach Größe des Kursraumes reduziert. Zusätzlich finden Sie neue Onlineangebote, mit denen Sie auch ganz bequem von zu Hause an einem vhs-Kurs teilnehmen können.

Angebote, die ausschließlich online stattfinden, sind besonders gekennzeichnet:



Trotz aller Ungewissheiten bietet die Krise auch große Chancen hinsichtlich der Entwicklung und Implementierung digitaler Formate und setzt aktuell große Kreativität bei unseren Mitarbeitenden und Kursleitenden frei. Vor diesem Hintergrund erfreut sich die vhs.cloud aktuell großen Zulaufs. Die DSGVO*-konforme Lernplattform vhs.cloud ermöglicht innovative Formen des Lehrens und Lernens und bietet eine geschützte und zuverlässige Arbeitsumgebung. Wenn Sie sich für einen onlinegestützten bzw. reinen Onlinekurs auf der vhs.cloud anmelden, wird für Sie automatisch ein Teilnehmer*in-Account für die vhs.cloud generiert. Ihre Login-Daten erhalten Sie von uns per E-Mail.

Sollten Sie bereits einen Login für die vhs.cloud haben, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung mit.

Wir hoffen Sie sind neugierig auf das neue vhs-Sommerprogramm und freuen uns, Sie ganz analog oder auch digital in unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern!

Ihr vhs-Team

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



*) DSGVO = Datenschutz-Grundverordnung

Anmeldungen über

Tel. 0561 1003-1681

montags bis freitags 7 bis 18 Uhr

Samstags 9 bis 13 Uhr

www.vhs-region-kassel.de

vhs@landkreiskassel.de

Semester Herbst/Winter 2020/21

Beginn: 14. September 2020

Kurse des Herbst/Winter Semester finden Sie ab Ende Juni auf unserer Website.

Das gedruckte Programm erscheint in der zweiten Augustwoche.

Die vhs in den sozialen Medien:



facebook.de/vhs.regionkassel



instagram.com/vhsregionkassel

In den sozialen Medien und auf unserer Website erhalten Sie Infos zur aktuellen Lage und der weiteren Vorgehensweise. Außerdem finden Sie dort auch neue und altbekannte Seminare, die zum Zeitpunkt des Druckes des Programmheftes noch nicht geplant waren.

Inhalt

Studium Generale	4
Recht im Alltag	5
Geschichte	5
Welt und Umwelt	7
<hr/>	
Schreibwerkstätten	8
Theater und (Hör-)Spiel	8
Musik und Tanz	9
Kunst und Kulturgeschichte	10
Künstlerische Techniken	11
<hr/>	
Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsbildung	18
Alternative Methoden rund um die Gesundheit	19
Stressbewältigung- und Entspannungstechniken	19
Gymnastik	27
Fitness	30
Aqua-Fitness und Sport	32
<hr/>	
Englisch	33
Französisch	35
Italienisch	36
Spanisch	37
weitere Fremdsprachen	38
<hr/>	
Persönlichkeitsentwicklung	40
Digitale Welten	43
<hr/>	
junge vhs	45

STUDIUM GENERALE

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

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

Jeder dieser Bereiche besteht aus vier Kursen.

Folgende Kurse stehen im vhs Sommer 2020 im Programm:

STUDIUM GENERALE Die Geschichte der USA

In dem Kurs werden wichtige Abschnitte der amerikanischen Geschichte erläutert. Es geht darum, politische, wirtschaftliche und soziale Besonderheiten der USA zu verstehen. Unter anderem werden folgende Punkte behandelt:

- Revolution und Staatsgründung, Entwicklung bis zum Bürgerkrieg (1776 - 1861)
- Bürgerkrieg und Westbesiedlung (1861 - 1890)
- Expansion und weltpolitische Bedeutung bis zum Ersten Weltkrieg (1890 - 1914/18)
- Von den zwanziger Jahren bis zum Ende des Zweiten Weltkrieges (1920 - 1945), Entstehung des amerikanischen Sozialstaats unter Franklin Delano Roosevelt
- Die USA nach 1945: Kalter Krieg und Vietnamkrieg, Eisenhower, Kennedy, Johnson und Nixon (1945 - 1974), Sozialreformen und Bürgerrechtsbewegung, konservative Wende
- Die USA seit den achtziger Jahren: von Reagan bis Trump

Y1010 / Thomas Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mo. 15.6. / 18:15 - 19:45 Uhr

Di. 16.6. / 18:15 - 19:45 Uhr

Mi. 17.6. / 18:15 - 19:45 Uhr

3 Termine / 30 €



STUDIUM GENERALE

Musik Von Robert Johnson zu den Rolling Stones

Die Geschichte des Rock'n'Roll

Der Rock'n'Roll entsteht Mitte der fünfziger Jahren in den Südstaaten der USA. Seine wichtigsten Wurzeln liegen im Blues und im Country. Im Kurs wird die Entwicklung dieser populären Musikstile von den dreißiger bis zu den sechziger Jahren aufgezeigt. Neben vielen Musikbeispielen wird auch die politisch-gesellschaftliche Entwicklung in den USA in dieser Zeitspanne behandelt.

Der Rock'n'Roll ist zweifellos eine der wichtigsten kulturellen Meilensteine weltweit. Was als rein proletarische Kunstform begann, hat nahezu die ganze Welt erobert.

**Y1011 / Dr. Wolfram Boder; Thomas Ewald
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mo. 22.6. / 18:00 - 19:30 Uhr

Di. 23.6. / 18:00 - 19:30 Uhr

Mi. 24.6. / 18:00 - 19:30 Uhr

3 Termine / 30 €



STUDIUM GENERALE

Der gestirnte Himmel - unser Universum

Y1012 / Dr. Marion Irmgard Müller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Di. 21.7. / 18:15 - 19:45 Uhr

Mi. 22.7. / 18:15 - 19:45 Uhr

Do. 23.7. / 18:15 - 19:45 Uhr

3 Termine / 30 €

STUDIUM GENERALE

Philosophische Theorien der Neuzeit und der Moderne

Behandelt werden Kant, Hegel, Feuerbach und Marx sowie die Kritische Theorie (Adorno, Horkheimer) und der Existentialismus (Sartre, Camus).

Y1014 / Jürgen Lachmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mo. 6.7. / 18:15 - 19:45 Uhr

Di. 7.7. / 18:15 - 19:45 Uhr

2 Termine / 20 €

Recht im Alltag

Die digitale Patientenakte

Livestream: mitmachen von überall

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München

Im Herbst 2019 hat der deutsche Bundestag das digitale Versorgungs-Gesetz beschlossen. Dieses Gesetz hat erstmalig für einen Aufschrei unter IT-Fachleuten, Datenschützern und Ärzten gesorgt. An diesem Abend wollen wir hinter die Kulissen blicken und das Für und Wider abwägen.

Sie brauchen sich für dieses kostenfreie Angebot nicht anzumelden. Einfach zur angegebenen Zeit über folgenden Link teilnehmen:

<https://zoom.us/j/98583372857>

Online

Mo. 15.6. / 19:00 - 21:00 Uhr / gebührenfrei



2 Jahre DSGVO - Was ist aus dem Hype geworden

Livestream: mitmachen von überall

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München

Im Mai 2018 ist die Datenschutzgrundverordnung in Kraft getreten. Seitdem ist das Thema immer mal wieder in den Tageszeitungen und diversen Nachrichten aufgetaucht. War der Hype im Frühjahr 2018 übertrieben oder haben wir uns nur einfach daran gewöhnt. Diesen Fragen gehen wir auf den Grund.

Sie brauchen sich für dieses kostenfreie Angebot nicht anzumelden. Einfach zur angegebenen Zeit über folgenden Link teilnehmen:

<https://zoom.us/j/98583372857>

Ralf Turban

Online

Mo. 6.7. / 19:00 - 21:00 Uhr / gebührenfrei



Geschichte

Archäologische Exkursionen in Nordhessen

Exkursion

Die Exkursionen führen zu wesentlichen archäologischen Fundorten und Ausstellungen zur Geschichte Nordhessens in der Vor- und Frühzeit. Die Fahrten geschehen in eigener Verantwortung der Teilnehmenden mit eigenem PKW. Folgende Unternehmungen sind geplant:

- 20.6., 10:30 Uhr: Treffpunkt vor der vhs, anschließend Besuch des Hessischen Landesmuseums
- 27.6., 10.30 Uhr: Treffpunkt am Parkplatz hinter der Eissporthalle, anschließend Exkursion in die Schwalmregion
- 28.6., 14.00 Uhr: Treffpunkt Hess. Landesmuseum, Vor- und frühgeschichtliche Abteilung/Foyer - Besuch des Stadtmuseums in Warburg
- 17.7., 17.00 Uhr: Treffpunkt Vorplatz Schloss „Garvensburg“ in Fritzlar-Züschen, anschließend Exkursion mit Ausrüstung zum „Lohner Kopf“

Jede Exkursion dauert etwa vier Stunden.

Veränderungen der Termine sind möglich.

Y1025 / Dr. Jürgen Kneipp

Kassel

Treffpunkt: vor der vhs, Wilhelmshöher Allee 19-21

Sa. 20.6. / 10:30 - 14:30 Uhr / 4 Termine / 58 €



Richtig vererben

Livestream: mitmachen von überall

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München

Wer erbt mein Vermögen, wenn ich kein Testament errichte? Benötige ich für ein wirksames Testament einen Notar? Was ist mit der Erbschaftssteuer; soll ich mein Vermögen besser verschenken, solange ich lebe? Sie erhalten einen Überblick über die gesetzlichen Regelungen des deutschen Erbrechts, insbesondere die gesetzliche Erbfolge, die Errichtung eines wirksamen Testaments, die Berechnung des Pflichtteilsanspruches, die Steuersätze der Erbschaftssteuer und die Freibeträge. Rechtsanwältin Christiane Brüning ist als Fachanwältin für Familienrecht seit 1999 im Bereich Familien- und Erbrecht tätig.

Sie brauchen sich für dieses kostenfreie Angebot nicht anzumelden. Einfach zur angegebenen Zeit über folgenden Link teilnehmen:

<https://zoom.us/j/91990108546>

Christiane Brüning

Online

Mo. 22.6. / 19:00 - 21:00 Uhr / gebührenfrei



Zierenberg und Naturpark Dörnberg

Exkursion

Der Rundgang durch das historische Zentrum von Zierenberg beginnt am gotischen Rathaus von 1450, dem ältesten Hessens. In der bestens restaurierten Stadtkirche direkt nebenan ist eine außergewöhnlich reiche und guterhaltene Malerei aus dem 14. Jahrhundert (Chor) und 15. Jahrhundert (Langhaus) zu sehen. Beim Rundgang durch die Innenstadt folgen wir den Spuren des mittelalterlichen sowie des jüdischen Lebens. Den Abschluss bildet ein Abstecher zum Naturpark Dörnberg, der bei Zierenberg liegt.

Y1034A / Harald F. Schmidt

Zierenberg

Historisches Rathaus, Poststr. 20
So. 5.7. / 14:00 - 17:00 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 25.6.



Einmal quer durch die Altstadt von Hofgeismar

Exkursion

Dieser Rundgang in der Fachwerkstadt Hofgeismar führt von der Alt- zur Neustädter Kirche, dem Rathaus und durch die Innenstadt. Dabei wird auf die Ortsgeschichte eingegangen. Bei einem Abstecher soll anschließend der Gesundbrunnen mit Park, Brunnentempel und Schloss Schönburg besichtigt werden.

Y1034B / Harald F. Schmidt

Hofgeismar

Altstädter Kirche, Altstädter Kirchplatz 5, Parkplatz
So. 19.7. / 14:00 - 16:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 9.7.

Urwald Sababurg und Schloss Beberbeck

Exkursion

Ein Rundgang auf befestigten Wegen im Urwald Sababurg dient der Einstimmung auf die Natur des Reinhardswaldes. Unweit davon liegt Schloss Beberbeck. Ursprünglich diente es als Gestüt des hessischen Kurfürsten. Höhepunkt ist der Kuppel-Rundsaal im Zentrum des Schlosses. Bei einem Rundgang um und in das Schloss sowie zum nahegelegenen ehemaligen Fruchthaus mit Atelier kann der Geschichte des Ortes nachgespürt werden.

Y1038 / Harald F. Schmidt

Hofgeismar-Beberbeck

Wanderparkplatz am Schloss
So. 21.6. / 14:00 - 16:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 12.6.

Ausstellung: Von der Friedlichen Revolution zur deutschen Einheit

Schlaglichter der Jahre 1989/90

Die Ausstellung erinnert an den Protest gegen die Fälschung der DDR-Kommunalwahlen, an die Fluchtbewegung im Sommer und die Massenproteste im Herbst, die die SED-Diktatur in die Knie zwangen. Sie berichtet von der Selbstdemokratisierung der DDR, der deutsch-deutschen Solidarität und den außenpolitischen Weichenstellungen bis zur Wiedererlangung der deutschen Einheit.

Die Schau umfasst 20 Tafeln. Sie präsentiert über 100 zeithistorische Fotos und Dokumente. QR-Codes verlinken zu 18 Videointerviews mit Akteurinnen und Akteuren der Friedlichen Revolution, die auf <https://zeitzeugen-portal.de> zu finden sind.

Herausgeber der Ausstellung sind die Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und der Beauftragte der Bundesregierung für die neuen Bundesländer. Deren Autor und Kurator ist der Berliner Historiker Dr. Ulrich Mählert, der den Arbeitsbereich Wissenschaft der Bundesstiftung Aufarbeitung leitet.

Kassel, Volkshochschule, Foyer

Mo. 15.6. - 14.8. zu den Öffnungszeiten der vhs

Digitaler Rundgang



An diesem Tag erhalten Sie einen digitalen Rundgang durch die Ausstellung „Von der Friedlichen Revolution zur deutschen Einheit“. Sie können sich den Rundgang bequem von zu Hause aus zu einer beliebigen Uhrzeit anschauen. Den Link und mehr Informationen finden Sie spätestens eine Woche vorher auf unserer Webseite unter dem Reiter vhs.digital und auf den sozialen Medien.

Online

Di. 30.6. / ganztägig abrufbar

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! Auto erforderlich! Bitte Lunchpaket mitnehmen! Eine Kooperationsveranstaltung des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge und der vhs Region Kassel. Anmeldung bis zum 28.9. 2020 unter hessen.nord@volksbund.de

Y1059A / Dr. Bettina Dodenhoeft
Kassel

Niederzwehren, Kriegsgräberstätte auf dem Keilsberg und ab 12 Uhr in der vhs zum Erstellen und Brennen der Ziegel
Sa. 20.6. / 10:00 - 15:00 Uhr / 15 €

Welt und Umwelt

Blütenpracht und reiche Ernte

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

Y1705 / Andrea Kölzer
Kassel

Wahlebachweg 107, Garten
Di. 16.6. / 18:00 - 20:00 Uhr
Fr. 19.6. / 16:00 - 20:00 Uhr
2 Termine / 22 €



Jahreskurs auf der Obstwiese

Modul 2 - Sommerschnitt, Maßnahmen für den Pflanzenschutz, Wildbienen

Tagesseminar

Aufbauend auf dem Grundlagenwissen des Winterkurses, werden wir uns mit den theoretischen Grundlagen des Sommerschnittes befassen.

Wir werden an älteren Bäumen lernen, was alles bei der Baumannsprache zu beachten ist und welche Maßnahmen uns für verschiedenen Problemstellungen zur Verfügung stehen.

Neben dem Sommerschnitt werden wir uns mit den wichtigsten Krankheiten der Obstbäume, mit Behandlungsmöglichkeiten und mit der Förderung von Wildbienen beschäftigen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schnittwerkzeug.

Y1710 / Patricia Saif
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 4.7. / 9:00 - 16:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 26.6.

Schreibwerkstätten

Webinar-Reihe: Techniken des Schreibens

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



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 Webinar. Nach ca. einer Stunde Theorie bleibt Zeit, um Fragen zu erörtern.

Y2025 / Nicole Zaspel

Online

Do. 23.7. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6,50 €

Anmeldung bis: 13.7.

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 Webinar. Nach ca. einer Stunde Theorie bleibt Zeit, um Fragen zu erörtern.

Y2026 / Nicole Zaspel

Online

Do. 13.8. / 10:00 - 11:30 Uhr / 6,50 €

Anmeldung bis: 3.8.

Eine Woche kreatives Schreiben und Gestalten im Lossetal

Wort und Bild: Grenzüberschreitungen 2020

Kompaktkurs

Natur, Kultur und Resonanzen im Inneren werden verarbeitet - und es entstehen Prosastücke, Lyrik und experimentelle Texte genauso wie Bildnerisches mit Farben, Pinseln, Stiften, Schere und Kleber. Schließlich sollen Texte gestaltet und Bildnerisches vertextet werden. Grenzüberschreitungen zwischen Wort und Bild führen zu visueller Poesie, Collagen und vielem mehr. Täglich ein bis zwei Einheiten Kreatives Schreiben und ein bis zwei Einheiten künstlerisches Gestalten - Eindrücke von Orten, die wahrnehmend untersucht werden, zeigen sich im individuellen Ausdruck in Text und Gestalt. Vorhandene Materialien wie Farben, Kreiden oder Kameras können mitgebracht werden. AnfängerInnen und Fortgeschrittene im Kreativen Schreiben und künstlerischen Gestalten sind willkommen.

Y2111 / Kirsten Alers; Yara Semmler
Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15

So. 5.7. - Fr. 10.7. / 9:00 - 16:30 Uhr / 6 Termine / 350 €

Anreisetag 5.7., Seminarbeginn 09:00 Uhr. Abreisetag 10.7., Seminarende 22:00 Uhr.

Anreise, Unterkunft und Verpflegung privat.

Information und Beratung durch die Kursleiterin Kirsten Alers: 05605-926271

Anmeldung bis: 31.5.

Theater und (Hör-)Spiel

Klappstuhl-Improtheater

Loslassen ab 60 plus

Entdecken Sie mit verschiedenen Techniken des Improvisationstheaters Ihre Spontanität. Lernen Sie mit viel Spaß die Grundlagen der freien Assoziation kennen. Lassen Sie sich von Ihren Phantasiegeschichten in die Ferne tragen und von anderen inspirieren. Wetterabhängig findet der Kurs im Freien oder im Saal des Hermann-Schafft-Hauses (vhs) statt und selbstverständlich mit dem nötigen Abstand und Covid19 Regeln. Treffpunkt: Vor dem Brüder Grimm-Museum. Bitte Sitzkissen oder Klappstuhl mitbringen.

Y2159A / Stephanie Braun, „ImproKS“

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Do. 18.6. / 10:00 - 12:00 Uhr / 9 Termine / 65 €

Online-Spielen per Videokonferenz

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

online

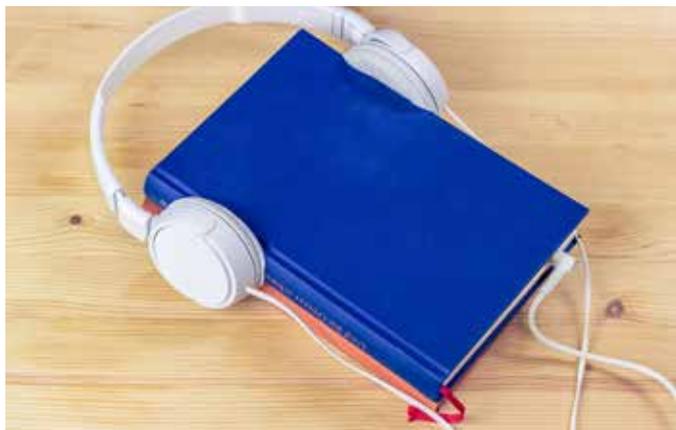
- wie eine (Spiele-)Onlinekonferenz gestaltet werden kann,
- wie man mit Smartphone, Tablet oder Notebook/PC teilnehmen kann,
- welche Gesellschaftsspiele sich eignen,
- welche Schwierigkeiten auftauchen können und wie man sie beseitigt,
- wie auch wenig technikaffine Menschen mitspielen können.

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.

Y2160 / Peter Brockmann

Online

Mi. 8.7 und 15.7. / 18:30 - 20:00 / 16,50 €
Anmeldung bis: 24.6.



Hörspiele selber machen

Ferienkurs

An den drei Nachmittagen entwickeln wir kleine Kurz-Hörspiele, sprechen sie ein und mischen sie mit Geräuschen ab. Nach Kursende bekommen Sie Ihr eigenes Hörspiel als MP3. Willkommen sind alle, die sich im Hörspiel ausprobieren möchten. Bitte bequeme Kleidung und ausreichend Getränke (am besten Mineralwasser ohne Kohlensäure) mitbringen sowie Stift, Papier und falls möglich einen USB-Stick. Wer einen Laptop hat, ggf. bereits mit vorhandenem Audio-Schnittprogramm, kann diesen gern mitbringen.

Y2175 / Natalie Gorris

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 7.7.-Do. 9.7. / 15:00 - 18:00 Uhr / 3 Termine / 65,50 €
Anmeldung bis: 19.6.

Hörbücher einfach zu Hause machen - Vom Text zur inszenierten Lesung

Diesmal: Wilhelm Busch

online

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.

Y2176 / Natalie Gorris

Online

14.7., 21.7. und 28.7. / 17:30 - 20:30 Uhr / 3 Termine / 32,50 €
Anmeldung bis: 26.6.

Tanz

Line Dance auf lateinamerikanisch

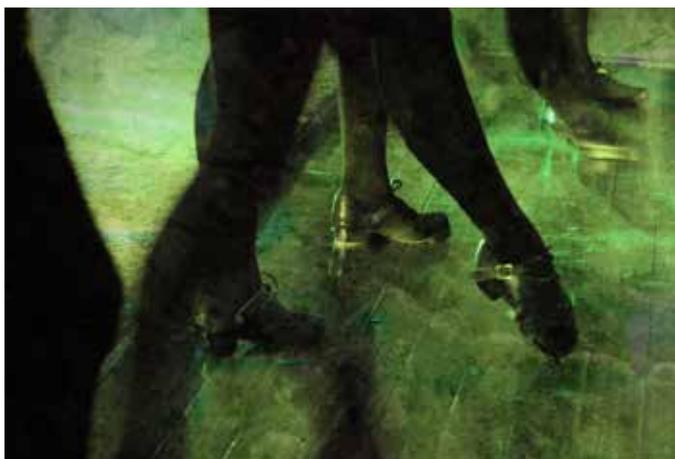
Grundkurs

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.

Y2352 / Jutta Irlé

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 6.7. / Mi. 8.7. / Fr. 10.7. / 10:00 - 12:00 Uhr
Mo. 13.7. / Mi. 15.7. / Fr. 17.7. / 10:00 - 12:00 Uhr
6 Termine / 44 €
Anmeldung bis: 1.7.



Line Dance

Line Dance gehört zum Country- und Westerndance 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.

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.

Y2355S / Sonja Wendt

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 17.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 9 Termine / 32,50 €
Anmeldung bis: 7.6.

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.

Y2356S / Sonja Wendt

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 17.6. / 19:30 - 20:30 Uhr / 9 Termine / 32,50 €
Anmeldung bis: 7.6.

Irish Dance - Workshop

Grundkurs

Tagesseminar

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

Y2358S / Alessandro Cristin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 27.6. / 15:00 - 18:00 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 21.6.

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.

Y2360S / Alessandro Cristin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 11.7. / 15:00 - 18:00 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 5.7.

Kunst und Kulturgeschichte

Kunstgeschichte: Humor in der Bildenden Kunst?

Vortrag

Gibt es offenen oder versteckten Humor in uns bekannten Bildern oder nur die Karikatur, die verzerrt, übertreibt und lächerlich macht?

Konrad Nachtwey

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mi. 1.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

Kunstgeschichte: Politik in der Kunst

Vortrag

Sind politische Ereignisse überhaupt darstellbar? Wenn ja: Als Nachricht, persönliche Betroffenheit oder beeindruckendes Motiv.

Konrad Nachtwey

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mi. 15.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €



Wie mache ich Sommer-Reiseskizzen?

Wochenendseminar

Hessen, Toskana, Norwegen, Provence... Gezeichnete Eindrücke von Landschaften, von Stadtlandschaften. Bleibende Erinnerungen. Wer träumte nicht so oft schon davon? Den Blick schärfen für die wichtigen Merkmale einer Landschaft und für interessante Details. Zeichnen und Weglassen. Perspektive und Proportionen treffend wiedergeben. Grundlagen und weiterführende Gesichtspunkte zum Zeichnen von Landschaftsskizzen. Bitte mitbringen: eine möglichst große Auswahl fotografischer Vorlagen (auch digitale auf Tablet/PC); Skizzenblock, ca. 30x40 cm mit Spirale; Bleistifte, HB, 2B, 4B, 6B; Bleistiftradiergummi, graues Knetradiergummi, Anspitzer- andere Zeichenmittel (z.B. Kohle, Kreide) nach Interesse

Y2556 / Siegfried Rinke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 29.8. und So. 30.8. / 10:00 - 16:00 Uhr / 69 €
Anmeldung bis: 17.8.

Künstlerische Techniken

Zeichnen lernen

online

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. 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.

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).

Y2551S / Oliver Gerke

Online

Mi. 17.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 38 €
Anmeldung bis: 10.6.



Comicfiguren zeichnen

online

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

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

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.

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.

Y2560S / Oliver Gerke

Online

Di. 16.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / 3 Termine / 16,50 €
Anmeldung bis: 9.6.

Comiczeichnen

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.

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.

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.

Y2561S / Oliver Gerke



Online

Di. 14.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / 3 Termine / 16,50 €

Anmeldung bis: 8.7.

Skizzieren und Zeichnen im Botanischen Garten

Tagesseminar

Die Skizze ermöglicht uns, komplexe Formen mit wenigen Mitteln einfach darzustellen. Der Blick für das Wesentliche wird dabei geschult. Der Botanische Garten und der Park Schönfeld in Kassel bieten vielfältige Anregungen, Formen und Strukturen zu erfassen, mit Hell und Dunkel und mit Komposition zu experimentieren - und natürlich die Schönheit der Natur zu genießen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock ca. DIN A 4, Stifte oder Kreiden nach eigenen Vorlieben. Auch Lavierungen mit Tusche oder Aquarell können eingesetzt werden.

Treffpunkt am Eingang Botanischer Garten, Bosestr. 15, beim Schloss Schönfeld.

Y2583 / Inga Ziegmeier

Kassel

Treffpunkt: Eingang Botanischer Garten, Bosestr. 15

Do. 2.7. / 14:30 - 18:00 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 22.6.

Skizzieren und Zeichnen im Bergpark

Tagesseminar

Die Skizze ermöglicht es, komplexe Formen mit wenigen Mitteln einfach darzustellen. Der Blick für das Wesentliche wird dabei geschult. Ein Spaziergang durch den Bergpark bietet vielfältige Anregungen, Formen und Strukturen zu erfassen, mit Hell und Dunkel und mit Komposition zu experimentieren. Wir werden verschiedene Stationen einlegen, dabei sind auch gründlichere Ausführungen möglich.

Bitte mitbringen: Skizzenblock ca. DIN A 4, Stifte und



Kreiden nach eigenen Vorlieben.

Treffpunkt: Besucherzentrum Wilhelmshöhe, Endhaltestelle Tram Linie 1

Y2584 / Inga Ziegmeier

Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Besucherzentrum

Do. 6.8. / 14:30 - 18:00 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 27.7.

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.

Y2586A / Theo Butz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mi. 17.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 27 €

Anmeldung bis: 8.6.

Mal-Ferien: im Sommer

Seminar für gegenständliche Malerei und Zeichnung

Mit Acrylfarben, Ölfarben oder Aquarell, mit Pastell, Bleistift oder Kreide nach dem geeigneten Bildausdruck suchen. Malerische Qualitäten erkennen und einsetzen. Landschaften, Stilleben, Menschen - Bilder, die vom Leben erzählen.

Y2619 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mo. 6.7.-Fr. 10.7. / 10:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine / 140 €

Anmeldung bis: 3.7.

Werkstattwochen Kultur

Die Werkstattwochen gehen im Sommer 2020 in die vierte Runde.

Auch in diesem, von der Corona-Krise geprägtem Jahr, werden in Kooperation mit der Braumanufaktur Steckenpferd die erfahrenen und renommierten Künstler und Kursleiter der vhs Region Kassel, Oliver Gerke und Maurice Quentin, Workshops zu Ihrem jeweiligen „Steckenpferd“ anbieten. Für beide haben wir in diesem Jahr eine gesamte Woche des intensiven miteinander kreativ sein vorgesehen. Selbstverständlich unter Einhaltung der gültigen Hygiene-Vorschriften.

Oliver Gerke ist bekannt als Comiczeichner der beliebten „Yps“ Zeitschriftenreihe und langjähriger Kursleiter. Er repräsentiert den „klassischen“ Zeichner mit Skizzenbuch und Bleistift.

Maurice Quentin überträgt das klassische Genre mithilfe des Tablets in digitale Zeiten. Auch er ist seit vielen Jahren als Kursleiter tätig und widmet sich u.a. zeichnerischen Inhalten in digitaler Form.

Abweichend von der Veröffentlichung in unserem Frühjahrs-Programm, enthalten die Kursgebühren einen erhöhten Anteil an Raummiete für die Braumanufaktur Steckenpferd. Im Sinne der lokalen Wirtschaftsförderung während der Corona-Krise bitten wir um Ihr Verständnis und Mithilfe.

Abweichend von der Veröffentlichung in unserem Frühjahrs-Programm, enthalten die Kursgebühren einen erhöhten Anteil an Raummiete für die Braumanufaktur Steckenpferd. Im Sinne der lokalen Wirtschaftsförderung während der Corona-Krise bitten wir um Ihr Verständnis und Mithilfe.



Werkstattwochen Kultur - Von der Zeichnung zum Comic

Kompaktkurs

Comics und Graphic Novels sind der Schmutzdecke längst entwachsen und eine anerkannte Kunst- und Literaturform. Aber wie kriert man Comicfiguren, wie zeichnet man sie, gibt ihnen Charakter, lässt sie sprechen und haucht ihnen in ihrer eigenen Welt Leben ein? Erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene Comicfigur zeichnen, und lassen Sie sie in einer Bildfolge kleine Abenteuer erleben. Sie erhalten Einblick in professionelle Vorgehensweisen mit Storyboard, Seitenaufteilung, Reinzeichnung, Kolorierung (analog und digital) und bekommen so das Rüstzeug dafür, um eigene Comicfiguren mit Leben zu erfüllen - ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene.

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

Y2564 / Oliver Gerke

Kassel

Braumanufaktur Steckenpferd, Kastenalsgasse 8
Mo. 6.7. - Fr. 10.7. / 10:00 - 14:00 Uhr / 5 Termine / 148 €

Anmeldung bis: 28.6.

Werkstattwochen Kultur - Kreativität auf dem iPad

Multimedia Workshop für Bild, Ton und Video

Kompaktkurs

Mit verschiedenen kostenfreien Apps werden wir uns mit den Themen Bild, Ton und Video beschäftigen. Wir planen gemeinsam einen Animationsfilm in Stopmotionstechnik und setzen diesen inklusive Videoschnitt um. Anschließend erhält der Film einen Titel und Abspann und wird mit eigener Musik und Geräuschen vertont. Der fertige Film kann in verschiedenen Formaten exportiert und aufgeführt werden.

Bitte bringen Sie einen Stylus (oder kompatiblen Apple Pencil), Stativ/ministativ, Tablet Halterung und ein iPad mit folgenden Apps mit:

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

Y2565 / Maurice Quentin

Kassel

Braumanufaktur Steckenpferd, Galerie, Kastenalsgasse 8

Mo. 13.7. - Fr. 17.7. / 10:00 - 14:00 Uhr / 5 Termine / 148 €

Anmeldung bis: 5.7.

Aquarellmalerei

online

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. 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.

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, Bleistift, Aquarellblock (ca. A3 - A2), Aquarellfarbkasten, Aquarellpinsel, Becher für Wasser.

Y2629S / Oliver Gerke

Online

Di. 23.6. / 10:00 - 11:30 Uhr / 6 Termine / 32,50 €

Anmeldung bis: 16.6.

Fotokurs „Tierportraits“

mit Online- und Präsenzterminen

Inspiziert von dem Fotografen Joel Sartore sollen im Tierpark Sababurg Porträts der dort lebenden Tiere fotografisch gestaltet, bearbeitet und im Anschluss daran zu einer Fotogalerie zusammengestellt werden. Diese Fotogalerie wird online abrufbar sein.

Sie werden online auf die Thematik vorbereitet. Das Aufnehmen der Fotos geschieht bei einem 5-stündigen gemeinsamen Fotografieren im Tierpark.

Die ausgewählten Fotos der Teilnehmenden werden anschließend online hochgeladen und dort gemeinsam gesichtet, besprochen und zu einer Fotogalerie zusammengestellt. Die Fotobearbeitung erfolgt individuell je nach vorhandener Software. Zusätzlich wird aber für die Bildbearbeitung ein Präsenztermin im Computerraum angeboten.

Der Kurs findet teilweise 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.

Für den Präsenzteil des Kurses ist für die Kamera ein Objektiv mit möglichst langer Brennweite (min. 200 mm) sowie ein Stativ erforderlich.

Y2707 / Diethart Rindermann

Hofgeismar

Tierpark Sababurg

Do. 16.7. / 18:00 - 20:00 Uhr

Fr. 17.7. / 11:00 - 17:00 Uhr

Do. 23.7. / 18:00 - 20:00 Uhr

Fr. 24.7. / 16:00 - 18:00 Uhr

4 Termine / 51,50 €

Fotografieren im Diemeltal

mit Online- und Präsenzterminen

Das Diemeltal bietet eine Fülle interessanter Motive für Naturfotografen. Das Fotografieren des Flusses, der Wiesen und Magerrasengebiete mit ihren Blüten und Insekten fordert geradezu heraus, sich intensiv mit diesem Gebiet fotografisch auseinanderzusetzen. Sie werden online auf diesen Kurs vorbereitet. Bei einem 5-stündigen

gemeinsamen Fotografieren an 3 markanten Stellen der Diemel (Liebenau, Trendelburg, Helmarshausen) werden Fotos aufgenommen, die die Teilnehmenden anschließend online hochladen, besprechen und eine Auswahl zu einer Fotogalerie zusammenstellen. Die Fotobearbeitung erfolgt individuell je nach vorhandener Software. Zusätzlich wird aber für die Bildbearbeitung ein Präsenztermin im Computerraum angeboten.

Der Kurs findet teilweise 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.

Für den Präsenzteil des Kurses wird für die Kamera ein Weitwinkel- und ein Teleobjektiv (max. 105mm) benötigt. Für Langzeitaufnahmen und Makros sollte ein leichtes Stativ mitgebracht werden.

Y2708 / Diethart Rindermann

Trendelburg

Heubodengalerie, Altes Tor 36

Do. 6.8. / 18:00 - 20:00 Uhr

Fr. 7.8. / 11:00 - 17:00 Uhr

Do. 13.8. / 18:00 - 20:00 Uhr

Fr. 14.8. / 16:00 - 18:00 Uhr

4 Termine / 51,50 €



Streetfotografie

online

live im Internet von zu Hause aus teilnehmen

In Kooperation mit der vhs Holzkirchen-Otterfing

Die Streetfotografie zeigt einen Augenblick, so wie er gerade ist. Er zeigt das Wesentliche, von dem was gerade passiert. Die Bilder sind authentisch, nichts wird manipuliert oder inszeniert. Sie haben einen fast dokumentarischen Charakter. Menschen und Situationen auf der Straße zu fotografieren ist eines der interessantesten Themen in der Fotografie.

Situationen beobachten, schnell reagieren und im Kopf verschiedenen Situationen planen. Menschen auf der Straße zu fotografieren ist in der heutigen Zeit aber ein nicht ganz einfaches Unterfangen. Techniken der Unschärfe, Perspektive und Wischeffekte setzen wir gezielt ein, um Spannung, Hektik und Bewegung zu zeigen, ohne die Menschen direkt darzustellen.

Y9515 / Karsten Rose

Online

Sa. 18.7. / 11:00 - 12:00 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 16.7.

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 Herbstsemester 2020 sowie Frühjahrssemester 2021.

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

Y2718 / Sabine Große

Kassel

Atelier Sabine Große, Brandastr. 10

Sa. 27.6. / 14:30 - 18:30 Uhr

Sa. 18.7. / 14:30 - 18:30 Uhr

Sa. 15.8. / 14:30 - 18:30 Uhr

3 Termine / 58 €

Anmeldung bis: 17.6.

+ Raumnutzung 18 Euro



Von der Idee zum perfekten Foto

Fotografie und Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Wochenendseminar

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 Kombiseminars 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.

Y2728 / Martin Graf

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 1.8. / 10:00 - 16:45 Uhr

Sa. 8.8. / 10:00 - 16:45 Uhr

2 Termine / 66 €

Anmeldung bis: 22.7.

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

Y2754S / Kordula Klose

Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34

Fr. 26.6. und Sa. 27.6. / 12:00 - 19:00 Uhr / 69 €

Anmeldung bis: 21.6.

+ Material und Werkstattnutzung ca. 20 Euro



Skulpturen aus Stein

Grundkurs

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

1. Während der Bearbeitung des Steines entwickelt sich eine Idee und der Stein erhält seine Form.
2. Anhand von Zeichnungen, Fotos oder kleinen Modellen wird die Form in den Stein übertragen.

Der Bildhauerkurs erfordert weder Vorkenntnisse noch großen Kraftaufwand und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte robuste Kleidung und feste Schuhe mitbringen. Bei schönem Wetter kann draußen gearbeitet werden.

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

Y2771 / Ruth Lahrmann

Kassel

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

Di. 16.6. / 18:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 135 €

Anmeldung bis: 5.6.

+ Material, Werkzeug- und Raumnutzung ca. 42 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.

Y2780S / Kordula Klose

Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34

Fr. 17.7. und Sa. 18.7. / 12:00 - 19:00 Uhr / 69 €

Anmeldung bis: 12.7.

+ Material und Werkstattnutzung ca. 20 Euro

Figuren modellieren mit Ton

Grund- und Aufbaukurs Töpfern

Mit einfachen Übungen nähern wir uns dem Aufbau der menschlichen Figur, formen Körper. Nicht nur in exakter Realität, sondern auch in der Abstraktion. Vier Tage intensives Arbeiten mit Ton! Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten.

(Kleingruppe max. 6-7 TN)

Y2801 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Di. 7.7. - Fr. 10.7. / 10:00 - 15:00 Uhr / 4 Termine / 116 €

+ Material

Meine Vase: kugelig oder oval?

Grund- und Aufbaukurs Töpfern

Ferienkurs

Wagen Sie sich an ein größeres Gefäß, eine schöne Vase z.B.

Wir werden mit grober schamottiertem Stein arbeiten, der mehr Stand in sich hat und so das Aufbauen erleichtert. Anschließend lernen Sie die Oberflächengestaltung mit Engobefarben kennen und können so Ihr Gefäß schmücken.

Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten.

Y2812 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Sa. 27.6. und So. 28.6. / 10:00 - 15:00 Uhr / 69 €

+ Material



Sommer-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.

Y2810 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mi. 15.7. - Mi. 29.7. / 15:30 - 17:45 Uhr / 3 Termine / 27 €

Anmeldung bis: 6.7.

+ Material

Y2811 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mi. 15.7. - Mi. 29.7. / 18:15 - 20:30 Uhr / 3 Termine / 27 €

Anmeldung bis: 6.7.

+ Material

Kunst-Schmieden

Grundkurs

Die Faszination des Feuers, das glühende Eisen, der singende Amboss: Das ist Schmieden - Mythos eines uralten Handwerksberufs. Heute ist diese Kunst zu 70% Kopfarbeit, zu 30% Kraft. Im Kurs geht es darum, behutsam mit dem kalten Material Eisen „warm zu werden“. Am Ende können selbstgefertigte Stücke wie Wikingermesser, Schlüsselanhänger und Grillspieß mit nach Hause genommen werden.

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 0175 7925040 (Max. 5 Teilnehmer)

Y2824 / Kristian Marx

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 17.7. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 18.7. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 19.7. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 115 €

Anmeldung bis: 3.7.

+ Material 15 Euro

Messer-Schmieden

Aufbaukurs

Ferienkurs

Auf altertümliche Art soll ein Messer mit der Hand geschmiedet und anschließend im offenen Feuer gehärtet werden. Grundkenntnisse der Techniken und Wärmebehandlung sowie das Verbinden verschiedener Stähle durch Feuerverschweißen (Damast) / Drei-Lagen-Stahl werden vermittelt. Anschließend wird an der Drechselbank ein Holzgriff gedreht und das Messer eingepasst.

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

Max. 4 Teilnehmer.

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 0175 7925040

Y2828 / Kristian Marx

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 31.7. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 1.8. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 2.8. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 20.7.

+ Material 25 Euro

Schrott-Kreativ: Thema Garten

Grundkurs Schweißen / Schmieden

Ferienkurs

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 Schmiedefeuer verändert. Aus diversen Eisenresten, wie Blechstücken, Zahnrädern, Schraubenschlüsseln, 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: T. 0175 7925040

Y2829 / Kristian Marx

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 10.7. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 11.7. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 12.7. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 29.6.

+ Material 25 Euro

Schmieden und Drechseln

Grundkurs

Beim Drechseln und Schmieden treffen zwei altertümliche, ganz einfache Handwerke aufeinander, deren Reiz die Kombination des Naturstoffes Holz mit dem Eisen ist. An der alten Drechselbank in der Schmiede-Werkstatt werden Sie vorsichtig mit dem Holzdrehen bekannt gemacht. Wir wollen in diesem Kurs ca. 80 cm lange Totempfähle (Familienwappen) nach eigenen Vorstellungen drechseln, die dann aus Eisen einen geschmiedeten Fuß, Arme und Gesicht bekommen. Sie können später in der Wohnung oder im Garten aufgestellt werden. Alternativ können auch Gartenfackeln nach dem Schwenfeuer-Prinzip oder andere Objekte für den Garten gedrechselt werden, die eine geschmiedete Halterung als Erdspieß erhalten.

Max. 4 Teilnehmer

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 01757925040

Y2830 / Kristian Marx

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 7.8. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 8.8. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 9.8. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 27.7.

+ 25 € Materialkosten an die Kursleitung

„Was Ihr wollt“ - offener Workshop

Patchworktechniken

Ferienkurs

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!

Bitte eine Nähmaschine, Verlängerungsschnur, Steckerleiste und verschiedene gewaschene und gebügelte Stoffreste mitbringen.

Y2864 / Dagmar Stöcker

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 16.7. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbereitung)

Sa. 25.7. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 26.7. / 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine / 76 €

Anmeldung bis: 13.7.

Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsbildung

Das 1 x 1 der Lebenskunst

online

Humorvolle Einführung in die Glücksforschung und Psychologie mit praktischen Tipps für den Alltag.

Online-Vortrag mit Live-Chat

Wie wir uns am besten selber schaden können, weiß die Psychologie: Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein falscher Blick auf uns und unser Leben sorgen mitunter für erhebliches Unwohlsein. Mit Hilfe humorvoller Fallbeispiele (auf Video) werden Wege zu einer besseren Bewältigung des Alltags und zu einer größeren Lebenszufriedenheit vorgestellt und diskutiert. Einführende Bemerkungen zur Psychologie (Systemische Psychologie, Gesprächstherapie, Psychoanalyse, Positive Psychologie) werden genutzt, um dem Leben (wieder) mit einem Lächeln begegnen zu können. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor. Der Vortrag findet über die vhs.cloud statt. Weitere 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 auch über den Chat gestellt werden.

Y 3001 / Dr. Torsten Reters

Online

Fr. 26.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 12.6.

Wie Liebe wirklich funktioniert!

Amüsantes und Wissenswertes über Liebe, Flirt und Zweisamkeit

online

Online-Vortrag mit Live-Chat

Auf humorvolle Weise vermittelt der Sachbuchautor Torsten Reters vielfältiges Wissen für gelingende Zweisamkeit. Mit Hilfe heiterer Filmeinspielungen (Loriot) werden u.a. folgenden Themen analysiert. 1. Liebe? Kulturelles Muster oder Sache der Natur? 2. Verliebtheit? Psychologie der Anziehung oder Zufall der Begegnung? 3. Flirten, aber wie? 4. Vom ersten Blick zur festen Bindung? Wie Beziehungen überdauern! 5. Partnerschaftskonflikte: Was Männer und Frauen aneinander irritiert? Der Vortrag findet über die vhs.cloud statt. Weitere 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 auch über den Chat gestellt werden.

Y3007 / Dr. Torsten Reters

Online

Mi. 26.8. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 14.8.

Alternative Methoden rund um die Gesundheit

Wilde Lagerfeuerküche: Eine Kräuterwanderung mit Erlebniskochen am Lagerfeuer

Tagesseminar

Es ist ein besonderes Erlebnis, die Zutaten für eine Mahlzeit draußen selbst zu sammeln, am Lagerfeuer zuzubereiten und anschließend unter freiem Himmel zu genießen! Wer der Natur wieder näher kommen möchte und Wildkräuter mit allen Sinnen erfahren möchte, ist bei dieser Veranstaltung genau richtig. Bei einer Wanderung werden verschiedene essbare und heilkräftige Wildpflanzen an ihren typischen Standorten vorgestellt und gesammelt. Anschließend verarbeiten wir sie am Lagerfeuer zu einem leckeren Menü.

Bitte tragen Sie wettergerechte Kleidung und bringen Sie folgendes mit: ggf. Sonnen-/Insektenschutz, kleine Brotzeit und Getränk für unterwegs, Gartenhandschuhe und Schere, tiefen Teller, Gabel, Löffel, Tasse, Dosen zum Mitnehmen von eventuellen Resten.

Y3085 / Tanja Tempel

Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13
Sa. 4.7. / 15:00 - 20:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 15.6.

+ Material 15 Euro

Y3086 / Tanja Tempel

Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13
So. 12.7. / 15:00 - 20:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 15.6.

+ Material 15 Euro

Y3088 / Tanja Tempel

Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13
Sa. 22.8. / 15:00 - 20:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 3.8.

+ Material 15 Euro

Stressbewältigung- und Entspannungstechniken

Zur Ruhe kommen - Wege zur Entspannung

An drei Nachmittagen sich Zeit für sich selbst nehmen, gedanklich zur Ruhe kommen und Methoden kennenlernen, um in Stresssituationen besser gewappnet zu sein. Das Programm beinhaltet Übungen der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen (im Liegen oder Sitzen), Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen mit meditativen Anteilen, und ruhige fließende Bewegungen aus dem Qigong-System. Jedes Treffen beginnt mit Lockerungsübungen für verspannte Körperregionen, mit



Atem- und Wahrnehmungsübungen. Zeit zum Erfahrungsaustausch und Hinweise für die praktische Umsetzung zuhause runden das Programm ab.

Bitte bequeme Kleidung, eine Iso-Matte oder Decke, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Geübt wird in kleiner Gruppe unter Einhaltung der Abstandsregeln und der entsprechenden Covid19 Vorgaben.

Y3123A / Inga Zieglmeier

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.22

Di. 23.6. / 14:30 - 16:30 Uhr / 3 Termine / 22 €

Anmeldung bis: 12.6.

Oase für Körper, Geist und Seele

Tagesseminar

„Tu deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“ (Teresa von Ávila).

Um von den Anforderungen des Alltags nicht aufgegeben zu werden, brauchen Sie Oasen der Ruhe und der Belebung. Eine „Aus-Zeit“ zum Ausruhen, Sammeln und Auftanken. Sie erhalten Raum, Körper und Seele im Augenblick zu spüren und in der Zeitlosigkeit Momente für sich zu gewinnen. Sie werden eingeladen zu entdecken, wodurch Lebendigkeit in den Körper, dem „Haus der Seele“, einkehren kann und wie er damit „wohnlicher“ wird. Wegweiser und Begleiter für Aufbruch und Unterwegssein sind Körperübungen, Bewegungsmeditationen, Natur-Erleben nach Möglichkeit, sowie Gespräche, Austausch und Stille-Zeit.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Unterlage/Gymnastikmatte, Socken, eine Decke und ein Kissen mit.

Y3126 / Simone Wettig

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

So. 5.7. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 26.6.



Wege in die Entspannung - Meine Auszeit vom Alltag

Tagesseminar

Verschiedene Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PME), Klangschalen- und Geh-Meditation sowie Qigong werden Ihnen vorgestellt. Sie haben die Möglichkeit diese Methoden kennenzulernen, unter Anleitung auszuprobieren und sich so eine kleine Auszeit vom Alltag zu ermöglichen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Unterlage/Gymnastikmatte, Socken, eine Decke und ein Kissen mit.

Y3127 / Simone Wettig Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 25.7. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €
Anmeldung bis: 13.7.

Outdoor - Zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen

*Ein Nachmittag in Achtsamkeit und Stille in der
Natur*

Tagesseminar

Dieser Nachmittag folgt der Sehnsucht nach innerer Ruhe und Entspannung. Die Verbindung zur Natur und zur Erde kann die eigene Verwurzelung und Zentrierung stärken. Übungen zu Körper- und Sinneswahrnehmungen und achtsames Gehen (ca. eine Stunde) lassen Ruhe einkehren und führen in die eigene Mitte. Bitte kommen Sie in bequemer, wettergemäße Kleidung und bringen eine Sitzunterlage sowie zu trinken mit. Bei nassem Wetter kann der Termin ggf. ausfallen. Die Tel.-Nr. des „Ausfall-Wetter-Telefons“ erhalten Sie mit der Anmeldung. Geübt wird unter Einhaltung der Abstandsregeln und der entsprechenden Covid19 Vorgaben.

Y3135 / Therese Bühlmann Kassel

Treffpunkt: Hessenschanze
Sa. 15.8. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 31.7.

Feldenkrais-Methode®

Bewusstheit durch Bewegung

Tagesseminar

Wer die Bewegung liebt und seine Beweglichkeit erhalten oder verbessern möchte, liegt mit der Feldenkrais-Methode® richtig. Sie ist einfach, wohltuend, entspannend und ohne Vorerfahrung für jedes Alter geeignet. Über die Erfahrung vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten kann Stress abgebaut, Schmerz verringert und zu einer besseren Haltung gefunden werden. In diesem Tagesseminar werden Sie einige klassische und genial aufgebaute Lektionen des Physikers und Ingenieurs Moshe Feldenkrais kennen lernen.

Bitte eine Matte/Yogamatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und ein kleines Kissen mitbringen. Mund- und Nasenschutz erforderlich. Geübt wird in Kleiner Gruppe unter Einhaltung der Abstandsregeln und der entsprechenden Covid19 Vorgaben.

Y3202A / Sabine Chelmis

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.22

Sa. 4.7. / 13:00 - 18:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 19.6.

Y3203A / Sabine Chelmis

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.22

So. 26.7. / 11:00 - 16:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 10.7.

Kundalini Yoga

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.

Y3263 / Christina Pöhls

Online

Mi. 5.8. / 16:00 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 27 €

Anmeldung bis: 24.7.



Hatha-Yoga Grund- und Aufbaukurs

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

Y3300 / Michaela Raabe

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Di. 23.6. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 15.6.

Y3312A / Gabriele Bittner

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.24

Mi. 17.6. / 18:15 - 19:45 Uhr / 5 Termine / 27 €

Anmeldung bis: 5.6.

Y3326 / Gabriele Lieblein

Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20

Mi. 17.6. / 16:15 - 17:45 Uhr / 6 Termine / 32,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung,

Tel. 0561- 818 124

Kursunterbrechung in den Sommerferien

Y3331 / Gabriele Lieblein

Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20

Mi. 17.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 32,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung,

Tel. 0561- 818 124

Kursunterbrechung in den Sommerferien

Y3334 / Gabriele Lieblein

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Do. 18.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 32,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung,

Tel. 0561- 818 124

Kursunterbrechung in den Sommerferien

Y3335 / Gabriele Lieblein

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Do. 18.6. / 19:45 - 21:15 Uhr / 6 Termine / 32,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung,

Tel. 0561- 818 124

Kursunterbrechung in den Sommerferien

Y3336 / Tanja Gantarev

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mo. 15.6. / 15:15 - 16:45 Uhr / 8 Termine / 43,50 €

Kursausfall: 13.7. - 10.8.

Anmeldung bis: 12.6.

Y3341 / Tanja Gantarev

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mo. 15.6. / 17:00 - 18:30 Uhr / 8 Termine / 43,50 €

Kursausfall: 13.7. - 10.8.

Anmeldung bis: 12.6.

Y3342 / Tanja Gantarev

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mo. 15.6. / 18:45 - 20:15 Uhr / 8 Termine / 43,50 €

Kursausfall: 13.7. - 10.8.

Anmeldung bis: 12.6.

Y3343 / Doris Pflüger

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 17.6. / 18:30 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 25,50 €

Kursausfall: 15.7.- 5.8.

Anmeldung bis: 8.6.

Y3348 / Doris Pflüger

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 17.6. / 19:45 - 20:45 Uhr / 7 Termine / 25,50 €

Kursausfall: 15.7.- 5.8.

Anmeldung bis: 8.6.

Y3349 / Doris Pflüger

Kaufungen-Oberkaufungen

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16

Mi. 17.6. / 10:00 - 11:00 Uhr / 7 Termine / 28 €

Kursausfall: 15.7.- 5.8.

Anmeldung bis: 17.6.



Y3350 / Isolda Zejter

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15

Mi. 17.6. / 17:00 - 18:30 Uhr / 8 Termine / 43,50 €

Anmeldung bis: 10.6.

Y3350A / Isolda Zejter

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15

Mi. 17.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 43,50 €

Anmeldung bis: 10.6.

Y3351 / Claudia Tobisch

Schauenburg-Hoof

Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3

Mi. 17.6. / 18:45 - 20:15 Uhr / 8 Termine / 43,50 €

Anmeldung bis: 17.6.



Yoga und Ayurvedische Ernährung

Tagesseminar

In dem 30-minütigen Vortrag wird ein Einblick in die Grundzüge der ayurvedischen Ernährung gegeben. Luft und Nahrung erhalten uns nicht nur am Leben, sondern haben einen erheblichen Einfluss auf unsere Lebensqualität. Im Prinzip kann alles, was über die fünf Sinne aufgenommen wird mit „Nahrung“ gleichgesetzt werden.

Yoga und gutes Essen bereichern unseren Alltag - es hilft uns, Körper und Geist in Einklang zu bringen und ausgeglichen, wach und beweglich zu bleiben.

Im Anschluss an den Kurzvortrag werden Yoga-Asanas aus leichten Dehnungen, Streckungen und Beugungen sowie Atemübungen präzise angeleitet, so dass jede/r teilnehmen kann. Zum Abschluss können Sie noch eine tiefe Entspannung genießen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.

Solten die Wetterverhältnisse die Durchführung der Veranstaltung nicht zulassen, so kann das Seminar in einer Kleingruppe im vhs-Haus stattfinden. Sie werden rechtzeitig darüber informiert.

Y3352 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Freigelände
Sa. 27.6. / 14:30 - 16:30 Uhr / 8,50 €
Anmeldung bis: 15.6.

Y3353 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Freigelände
Sa. 25.7. / 14:30 - 16:30 Uhr / 8,50 €
Anmeldung bis: 13.7.

Y3354 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Freigelände
Sa. 22.8. / 14:30 - 16:30 Uhr / 8,50 €
Anmeldung bis: 10.8.

Mit Yoga zur inneren Mitte

Grund- und Aufbaukurs

Im Wechsel von Spannung in den Asanas (Körperstellungen) und Entspannung mit Atemsequenzen finden Sie zu innerer Ruhe und erweitern Ihr Körperbewusstsein. Die Muskulatur und Dehnfähigkeit werden schonend aufgebaut, die Grenzen wahrgenommen und sanft erweitert. Die abschließende Meditation lässt die Stunde ausklingen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Unterlage, Socken und eine Decke mitbringen.

Voraussetzungen: keine

Y3370 / Doris Bouhaka

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 15.6. / 17:15 - 18:45 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 8.6.

Y3370B / Doris Bouhaka

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 18.6. / 10:15 - 11:45 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 8.6.

Yoga im Stehen und Gehen

Breathwalk in der Karlsaue

Breathwalk ist eine Form des bewussten Spazierens mit Elementen des Yogas. Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem, bewegt den Körper durch und entspannt den Geist. Der Walk beginnt mit Aufwärmübungen. Dann folgt das bewusste, rhythmische Gehen mit Gedankenkonzentration und Atemführung. Im Laufe des Kurses lernen Sie verschiedene Atemfrequenzen und -rhythmen mit unterschiedlichen Wirkungen kennen. Ein meditatives Nachspüren rundet den Breathwalk ab. Geübt wird unter Einhaltung der Abstandsregeln und der entsprechenden Covid19 Vorgaben in kleiner Gruppe.

Mitzubringen: Da der Breathwalk komplett im Stehen und Gehen stattfindet, werden gutes Schuhwerk sowie bequeme, wettergemäße Kleidung benötigt. Bitte beachten Sie, dass es keinen Ort gibt, an dem z.B. eine Tasche abgestellt werden kann.

Treffpunkt: Eingang Karlsaue, Torhaus, Heinrich-Heine-Str.

Y3370A / Christina Pöhls

Kassel

Karlsaue
Mo. 3.8. / 17:00 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 22 €
Anmeldung bis: 24.7.

Yoga und Wandern

Tagesseminar

Der Sommer lädt ein, nach draußen zu gehen. Freude an Bewegung und Wandern in der herrlichen Natur Nordhessens, lassen sich mit Yoga auf wunderbare Weise verbinden. An vier Vormittagen starten wir unseren Yogawandertag auf jeweils unterschiedlichen Wegen. Wir sind ca. 3 Stunden unterwegs, davon wandern wir ca. zwei Stunden, gut eine Stunde sind der Yogapraxis mit Asanas und Atemübungen gewidmet. Auch Yoga Ungeübte sind willkommen!

Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk an und nehmen Sie etwas zu trinken und Sonnenschutz mit. Eine Matte brauchen Sie nicht. Wir üben im Stehen. Geübt wird im Freien unter Einhaltung der Abstandsregeln und der entsprechenden Covid19 Vorgaben in kleiner Gruppe. Bei schlechtem Wetter können die Termine ggf. ausfallen. Die Anfahrt erfolgt individuell. Eine genaue Beschreibung mit Lageplan sowie die Tel.-Nr. des „Ausfall-Wetter-Telefons“ erhalten Sie mit der Anmeldung. Achtung: Die Termine müssen einzeln gebucht werden.

Y3371A / Claudia Tobisch

Wandern und Yoga rund um und über den Dörnberg, Anforderung: mittel.

Zierenberg

Wanderparkplatz Triffelsbühl an der B251

Sa. 20.6. / 11:00 - 14:00 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 5.6.

Y3371B / Claudia Tobisch

Wandern und Yoga am Premiumwanderweg P9 Teil 2, Anforderung: leicht

Witzenhausen-Roßbach

Wanderparkplatz Roßbach

Do. 23.7. / 11:00 - 14:00 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 10.7.

Y3371C / Claudia Tobisch

Wandern und Yoga rund um den Essigberg, Anforderung: leicht.

Habichtswald-Ehlen

Wanderparkplatz Essigberg an der L3289

Do. 2.7. / 16:30 - 19:30 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 22.6.

Y3371D / Claudia Tobisch

Wandern und Yoga am Premiumwanderweg P9 Teil 2, Anforderung: leicht.

Witzenhausen-Roßbach

Wanderparkplatz Roßbach

Sa. 11.7. / 11:00 - 14:00 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 29.6.

Outdoor - Yoga an der frischen Luft

Der Sommer lädt ein, nach draußen zu gehen. Wir nutzen die warmen Tage, um Yoga im Park zu üben. Die Yogastunde im Freien beginnt mit einem kurzen Spaziergang zu unserem Yogaplatz. Dort praktizieren wir die Asanas und nutzen die frische Luft mit Pranayama-Atemübungen, um richtig gut durchzuatmen. Die Yogaeinheit wird beendet mit Achtsamkeitsgehen, einer Form der Meditation. Wir üben abwechselnd an zwei Stellen im Park Schönfeld. Treffpunkt: Haupteingang des Botanischen Gartens. Bitte bringen Sie eine Yogamatte mit. Geübt wird unter Einhaltung der Abstandsregeln und der entsprechenden Covid19 Vorgaben in kleiner Gruppe. Bei schlechtem Wetter können die Termine ggf. ausfallen. Die Tel.-Nr. des „Ausfall-Wetter-Telefons“ erhalten Sie mit der Anmeldung.

Y3372A / Claudia Tobisch

Kassel

Botanischer Garten, Bosestr. 15

Di. 16.6. / 16:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 43,50 €

Anmeldung bis: 5.6.

Y3372B / Claudia Tobisch

Kassel

Botanischer Garten, Bosestr. 15

Mi. 17.6. / 16:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 43,50 €

Anmeldung bis: 5.6.

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 Bindegewebsschichten (Faszien) hinein zu öffnen und zu dehnen. Die achtsame und sanfte Übungspraxis ist ein besonderer Weg für körperliches Wohlbefinden und zur Prophylaxe von Migräne bzw. Spannungskopfschmerz als auch 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, eine Yogamatte, Decke und dicke Socken mitbringen.

Y3375 / Doris Pflüger

Kaufungen-Oberkaufungen

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16

Mo. 15.6. / 18:30 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 28 €

Kursausfall: 13.7. - 3.8.

Anmeldung bis: 8.6.

Y3375A / Doris Pflüger

Kaufungen-Oberkaufungen

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16

Mo. 15.6. / 19:45 - 20:45 Uhr / 6 Termine / 28 €

Kursausfall: 13.7. - 3.8.

Anmeldung bis: 8.6.

Yoga und Tiefenentspannung

Machen Sie es sich Zuhause gemütlich - es ist fast wie privater Unterricht.

online

Sie lernen Körperübungen aus dem Hatha-Yoga und dem Integralen Yoga kennen. Durch das Üben von Positionen, Atmungen, Konzentration und Meditation können Sie einen Zustand von tiefer Entspannung und ein körperlich, geistiges und emotionales Gleichgewicht erreichen. Besondere Aufmerksamkeit wird auf die Einübung der Tiefenentspannung gelegt.

Der Onlinekurs findet über Zoom statt. Nach Anmeldeabschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme. Die Kursleitung steht eine Viertel Stunde vor Kursbeginn für Rücksprachen zur Verfügung. Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet oder Handy mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webkamera (ist zumeist schon integriert).

Anschließend können Sie im Portal über eine Webkonferenz am Kurs teilnehmen.

Y3376A / Thais Moliné

Online

Mo. 22.6. / 17:45 - 18:45 Uhr / 7 Termine / 25,50 €

Anmeldung bis: 15.6.

Y3376B / Thais Moliné

Online

Do. 25.6. / 19:00 - 20:00 Uhr / 7 Termine / 25,50 €

Anmeldung bis: 15.6.

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 eine Gymnastik- oder eine Yogamatte mitbringen.

Y3388 / Tanja Gantarev

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Di. 16.6. / 10:30 - 12:00 Uhr / 8 Termine / 43,50 €

Kursausfall: 14.7. - 11..8.

Anmeldung bis: 12.6.



Somatisches Yoga

Eine somatische Yogastunde lädt ein, den Körper in einer Gestalt und Form (Asana) von innen heraus zu erfahren und diese Form wieder aufzulösen in gleichmäßig fließende, weiche und gleichzeitig kraftvolle Abfolgen: ein natürlicher Wandel vom Auflösen und wieder in die Form zurück kommen, um sich in ihr zu sammeln und zu entfalten. Es ist ein Yoga von Bewegungsmöglichkeiten, der natürlichen Intelligenz des Körpers, vom Erkunden, Wachsen, Anerkennen und von Verspieltheit. Körperarbeitsmethoden wie Bewusstheit in Bewegung nach Moshe Feldenkrais, Erfahrbarer Atem nach Ilse Middendorff und Continuum Movement nach Emilie Conrad geben der Yogapraxis ihr somatisches (lebendiger Körper) Kernwissen.

Y3414 / Simone Prager

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Mo. 22.6. / 10:00 - 11:30 Uhr / 8 Termine / 43,50 €

Anmeldung bis: 15.6.

Vinyasa Sommer Yoga Flow

Sommer-Feuer

Vinyasa Flow Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der sich durch fließende, ineinander übergehende Asanas auszeichnet. Das Element Feuer macht den Sommer, der Ausdruck des Yang Element ist, zu einer ganz besonderen Zeit, in der wir unserem Herzen lauschen können. Wir praktizieren passende Übungen für diese Phase des Jahres, die für Ausdehnung, Expansion und Intensität steht.

Y3393A / Katharina Emde

Kassel

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

Do. 16.7. / 15:45 - 17:15 Uhr / 6 Termine / 32,50 €

Anmeldung bis: 3.7.

Y3393B / Katharina Emde

Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal

Mo. 13.7. / 15:45 - 17:15 Uhr / 6 Termine / 32,50 €

Anmeldung bis: 3.7.

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.

Y3405 / Marietta Bettermann-Nolle

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 24.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 43,50 €

Anmeldung bis: 17.6.

Yoga meets Lama

Tagesseminar

Lamas sind sanftmütige, neugierige Tiere, ihre großen dunklen Augen, ihre anmutigen, eleganten Bewegungen lassen schnell Berührungängste verschwinden. Es ist Zeit durchzuatmen, Abstand vom oft stressigen und schnelllebigen Alltag zu gewinnen um die Natur vor der Haustür genießen zu können. Unsere zwei vierbeinigen Assistenten werden uns durch Wiesen, Felder und Wälder rund um Ahnatal begleiten. Nach ca. 1,5 Stunden erreichen wir einen geschützten Platz und erleben Hatha-Yoga in der Natur.

Geeignet für alle, die sich gern in der Natur bewegen und Freude an neuen Erfahrungen haben. Bei schlechtem Wetter findet das Seminar nicht statt. Sie werden rechtzeitig über den Kursausfall informiert.

Bitte mitbringen: Wasserflasche, festes Schuhwerk und eine Decke als Unterlage.

Treffpunkt: Ahnatal-Heckershausen, Harleshäuserstraße 8, im Stall

Y3399 / Claudia Scheffler; Petra Birnkraut

Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Claudia Scheffer, Harleshäuser Str. 8

Sa. 29.8. / 10:00 - 13:00 Uhr / 27 €

Anmeldung bis: 17.8.



Outdoor Kurs - Das „Gesundheit schützende Qigong“

Grund- und Aufbaukurs Outdoor Kurs

Dieses Qigong kann auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) alle Funktionen des Organismus stärken. Typische Resultate können spürbare Entspannung, tiefer Atem, verbesserte Durchblutung und Verdauung und eine allgemeine Beruhigung sein. Das „Gesundheit schützende Qigong“ ist ein wirkungsvolles, vorbeugendes Qigong und für Menschen in jedem körperlichen Zustand geeignet.

Geübt wird unter Einhaltung der Abstandsregeln und der entsprechenden Covid19 Vorgaben. Bei schlechtem Wetter kann ein Termin ggf. ausfallen. Die Tel.-Nr. des „Ausfall-Wetter-Telefons“ erhalten Sie mit der Anmeldung.

Treffpunkt: Vor dem Eingang des Hermann-Schafft-Hauses

Y3401A / Brigitte Walter

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Franz-Rosenzweig-Anlage

Mo. 15.6. / 16:45 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 45 €

Anmeldung bis: 5.6.

Qigong - Der Fünf-Elemente-Zyklus im Kasseler Stadthallengarten

Tagesseminar

Eine Einführung in die vier wesentlichen Bestandteile des Qigong: Atemwahrnehmung und -vertiefung, ruhige fließende Bewegungsformen, Aufmerksamkeit/Konzentration und ein Selbstmassage-Anteile. Qigong ist ein ganzheitlicher Übungsweg, sodass seine Wirkungen auch auf allen Ebenen spürbar sein können: körperlich, geistig und seelisch. Mit Lockerungsübungen für Muskeln und Gelenke gelingt ein guter Einstieg und im Verlauf des Nachmittags widmen wir uns insbesondere dem „Fünf-Elemente-Zyklus“.

Geübt wird unter Einhaltung der Abstandsregeln und der entsprechenden Covid19 Vorgaben in kleiner Gruppe.

Bei schlechtem Wetter wird der Kurs ins Hermann-Schafft-Haus, Raum H.22 verlegt. Die Tel.-Nr. des „Schlecht-Wetter-Telefons“ erhalten Sie mit der Anmeldung.

Treffpunkt: Stadthallengarten, Eingang Baumbachstr., links neben dem H4 Hotel

Y3402A / Inga Ziegmeier

Kassel

Stadthallengarten, Baumbachstr.

Sa. 18.7. / 14:30 - 17:30 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 3.7.

Qigong im Park

Qigong nach den fünf Elementen (TCM)

Ferienkurs

„Qigong im Park“ im Kasseler Stadthallengarten bietet Interessierten - ob neu einsteigend oder bereits erfahren - die Möglichkeit, diese alte an der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) orientierte Entspannungsmethode kennen zu lernen und zu üben. Die einfachen, fließenden Bewegungen können zugleich entspannen und energetisieren und beziehen Körper und Geist gleichermaßen ein.

In diesem Kurs wird Qigong nach den fünf Elementen angeboten. Die Lehre der fünf Elemente (Wandlungsphasen) ist aufgrund von Naturbeobachtungen entstanden. Sie zeigt, wie die Natur sich in unserem Körper widerspiegelt. Alle Elemente - gemäß der TCM Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - sind immer in uns vertreten und sollten sich idealerweise im Gleichgewicht befinden. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Stunden ab.

Geübt wird unter Einhaltung der Abstandsregeln und der entsprechenden Covid19 Vorgaben.

Bei gutem Wetter findet der Kurs im Stadthallengarten statt. Treffpunkt: Links neben dem Kongresspalais und Ramada Hotel, Baumbachstraße 2, 34119 Kassel, an der Treppe zum Park. Wetter-Info-Telefon: 0561-779646. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der vhs statt.

Y3404 / Barbara Evers

Kassel

Stadthallengarten, Baumbachstr.

Mo. 6.7. - Fr. 10.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 40 €
Anmeldung bis: 21.6.

Outdoor - Qigong der Mitte

Taiji Qigong

In der Hektik des Alltags zur eigenen Mitte finden, Bodenfühlung behalten trotz viel Kopfarbeit, den eigenen Körper bewusst bewohnen und bewegen, sind die Ziele. 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. Der Kurs bietet sowohl einen leichten Einstieg in das Daoyin-Qigong als auch einen geeigneten Raum, die bereits bekannten Grundlagen zu vertiefen und zu verfeinern. Geübt wird im Freien unter Einhaltung der Abstandsregeln und der entsprechenden Covid19 Vorgaben.

Treffpunkt: Gottesdienst-Platz in der Karlsaue (Eine genaue Wegbeschreibung mit Lagenplan erhalten Sie nach der Anmeldung.)

Y3407A / Vera Mennemeier

Kassel

Karlsaue

Mi. 17.6. / 17:30 - 18:30 Uhr / 7 Termine / 25,50 €
Anmeldung bis: 5.6.

Outdoor - Die Sehnen-Knochen-Form des Daoyin Yangsheng Gong

Diese Form ist geeignet, den Rücken und die großen Gelenke zu stärken und zu harmonisieren. Sie kann den Muskelstoffwechsel fördern, die Regeneration überschießende Dynamik ausgleichen sowie den Energiefluss harmonisieren. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung. Geübt wird unter Einhaltung der Abstandsregeln und der entsprechenden Covid19 Vorgaben. Bei schlechtem Wetter kann ein Termin ggf. ausfallen. Die Tel.-Nr. des „Ausfall-Wetter-Telefons“ erhalten Sie mit der Anmeldung. Treffpunkt: Vor dem Eingang des Hermann-Schafft-Hauses

Y3411A / Brigitte Walter

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Franz-Rosenzweig-Anlage

Mo. 15.6. / 18:15 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 36 €

Anmeldung bis: 5.6.



Outdoor - 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. Geübt wird unter Einhaltung der Abstandsregeln und der entsprechenden Covid19 Vorgaben. Bei schlechtem Wetter kann ein Termin ggf. ausfallen. Die Tel.-Nr. des „Ausfall-Wetter-Telefons“ erhalten Sie mit der Anmeldung.

Treffpunkt: Vor dem Eingang des Hermann-Schafft-Hauses

Y3412A / Brigitte Walter

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Franz-Rosenzweig-Anlage

Mo. 15.6. / 19:30 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 5.6.

Qigong und Faszientraining

online

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.

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 Isomatte, 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.

Y3415A / Brigitte Walter

Online

Di. 16.6. / 15:00 - 16:00 Uhr / 8 Termine / 29 €

Vier-Elemente-Meditation

Für Frauen

In dieser Meditation verbinden Sie sich mit den vier Elementen Feuer, Wasser, Erde und Luft. Durch bewusstes Atmen und gezielte Körperwahrnehmung können Verspannungen gelöst werden. Sie stärken Ihre Selbstwahrnehmung und erholen sich vom Alltag.

Y3455 / Susanne Roth

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mo. 15.6. / 16:30 - 18:00 Uhr / 3 Termine / 16,50 €

Anmeldung bis: 8.6.

Kundalini-Meditation

Für Frauen

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.

Y3456 / Susanne Roth

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mo. 15.6. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 16,50 €

Anmeldung bis: 8.6.

Selbstständig und kompetent im Alter -

gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

Gedächtnistraining und Übungen zur kognitiven Aktivierung, Übungen und Spiele zur Bewegungskoordination sowie Wissensvermittlung und Austausch über das, was im Alter wichtig wird.

Y3461 / Gaby Weyrich; Maria Pallinger

Ahnatal-Heckershausen

Service Wohnen, Café Casselstübchen, Casselbreite 5a

Do. 2.7. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 51,20 €

+ Material

Gymnastik

Ausgleichsgymnastik

Für Frauen von 40 - 60 Jahre

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. Bitte eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen.

Y3504 / Heidi Hopf

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Di. 7.7. / 18:00 - 19:00 Uhr / 5 Termine / 18 €

Anmeldung bis: 29.6.

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.

Y3514 / Birgit Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 27.7. / 10:15 - 11:15 Uhr / 7 Termine / 25,50 €

Y3515 / Birgit Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 29.7. / 10:00 - 11:00 Uhr / 7 Termine / 25,50 €

Fit bis ins hohe Alter

Dieser Kurs ist für Menschen ab dem 70. Lebensjahr konzipiert, die aktiv bleiben bzw. werden wollen, um die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern.
Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

Y3539 / Sigrid Wellershaus

Fuldabrück-Dörnhagen

Sporthalle, Glockenhofsweg 1

Di. 23.6. / 10:15 - 11:15 Uhr / 6 Termine / 22 €

Anmeldung bis: 15.6.

Gesundheitssport

Leiden Sie an Rücken- oder Gelenkschmerzen oder an rheumatischen Beschwerden? Oder haben Sie andere Beschwerden am Bewegungsapparat? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. 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.

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen

Y3545 / Bettina Ringleb

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mi. 17.6. / 16:45 - 17:45 Uhr / 11 Termine / 40 €

Anmeldung bis: 10.6.

Y3546 / Bettina Ringleb

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mi. 17.6. / 18:00 - 19:00 Uhr / 11 Termine / 40 €

Anmeldung bis: 10.6.

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stützmuskulatur 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.
Bitte eine Isomatte mitbringen.

Y3549 / Bärbel Scholz-Bornhardt

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Do. 25.6. / 8:45 - 10:15 Uhr / 6 Termine / 32,50 €

Anmeldung bis: 17.6.



Pilates

Grundkurs

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stützmuskulatur 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.
Bitte eine Isomatte mitbringen.

Y3560 / Irina Heinrich

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 17.6. / 16:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 18 €

Anmeldung bis: 10.6.

Y3561 / Irina Heinrich

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 12.8. / 16:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 18 €

Anmeldung bis: 3.8.

Pilates

Aufbaukurs Outdoor

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stützmuskulatur 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.

Y3564 / Christina Schweiger

Kassel

Treffpunkt: vor der vhs, Wilhelmshöher Allee 19-21

Mi. 17.6. - Mi. 5.8. / 12:45 - 13:45 Uhr / 7 Termine /

25,50 €

Gesundheits-Pilates

Bitte eine Isomatte mitbringen.

Y3583 / Irina Heinrich

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 17.6. / 17:45 - 18:45 Uhr / 5 Termine / 18 €

Anmeldung bis: 10.6.

Y3584 / Irina Heinrich

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 12.8. / 17:45 - 18:45 Uhr / 5 Termine / 18 €

Anmeldung bis: 3.8.

Faszien & Pilates

Für Frauen

Faszien & Pilates bietet ungewohnte Wege, heraus aus dem Bekannten, hinein in kreativere Bewegungsformen. Das Wissen über die Faszienleitbahnen gibt neue Impulse in die Dynamik der Ausführungen von Pilates-übungen.

Bitte mitbringen: eine Unterlage/Matte, 2 FASZIO® Bälle allround (alternativ Tennisbälle, Franklinbälle), 1 FASZIO® Ball local (alternativ Golfball, Flummi) und Trinkflasche.

Y3587 / Sigrid Wellershaus

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 23.6. / 19:25 - 20:10 Uhr / 7 Termine / 19 €

Anmeldung bis: 16.6.

Y3588 / Sigrid Wellershaus

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 23.6. / 20:20 - 21:00 Uhr / 7 Termine / 19 €

Anmeldung bis: 16.6.

Pilates Strengthening

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stützmuskulatur 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.

Bitte rutschfeste Socken mitbringen.

Y3593 / Maxine Mehler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 9.7. - Do. 23.7. / 18:45 - 19:00 Uhr / 3 Termine /

13,50 €

Pilates und Entspannung

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stützmuskulatur 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.

Pilates zur Stärkung des Körpers wird hier mit ausgewählten Entspannungsübungen kombiniert.

Y3594 / Maxine Mehler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Fr. 10.7. - Fr. 24.7. / 18:45 - 19:00 Uhr / 3 Termine /

13,50 €

Komm in deine Kraft durch Pilates und Yoga

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stützmuskulatur 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.

Pilates in Kombination mit Yoga kann ein wunderbares Werkzeug zu mehr Gelassenheit, Ruhe und innerer Kraft sein.

Y3595 / Maxine Mehler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 29.7. - Fr. 31.7. / 18:30 - 20:00 Uhr / 3 Termine /

16,50 €

Rückengymnastik

Durch Atem-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen wird die Rückenmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule entlastet. Schulung der Körperwahrnehmung und allgemeine Entspannungsübungen führen zu einem verbesserten Bewegungsverhalten im Alltag.

Bitte eine Isomatte mitbringen.

Y3617 / Lubov Zufall-Korsakowa

Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a

Di. 30.6. / 9:30 - 10:30 Uhr / 8 Termine / 29 €

Anmeldung bis: 22.6.





Fitness

Konditions- und Fitnessgymnastik

Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining des Herz-Kreislauf-Systems verbunden mit Übungen zur Koordination, Mobilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur nach Musik.

Y3709 / Birgit Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 30.7. / 16:45 - 17:45 Uhr / 7 Termine / 25,50 €

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. Je nach Wetterlage findet der Kurs auf dem Freigelände des vhs-Hauses statt. Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Gymnastikmatte mitbringen

Y3631 / Loretta Kay

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Do. 25.6. / 9:00 - 10:15 Uhr / 8 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 17.6.

Rückenfitness

Bitte eine Isomatte mitbringen.

Y3639 / Martina Hesse

Grebenstein

Hospitalsaal, Bahnhofstr. 19
Mi. 24.6. / 17:45 - 18:45 Uhr / 10 Termine / 36 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung,
Tel: 05671-6096537
Anmeldung bis: 17.6.

Start in den Tag mit Faszientraining und Rückenfit

online

Dehnungen, Bewegungen in Faszienstreifen, Aktivieren von Reflexpunkten und Atemtraining, dazu ein kleines Rücken-Workout sind wundervolle Fitmacher und stabilisieren, gerade am Morgen absolviert, Kreislauf, Stoffwechsel und innere wie äußere Balance. Zuhause sollten 2 kleine Gewichte (ersatzweise 2 kleine Plastikflaschen mit Wasser gefüllt), ein Theraband, ein Igelball und ein Tennisball vorhanden sein.

Y3660 / Brigitte Walter

Online

Do. 18.6. - Do. 20.8. / 8:45 - 9:45 Uhr / 10 Termine / 36 €

Tanzen unter blauem Himmel

Vitalität mit Biodanza

Tagesseminar

Mit Biodanza® erleben Sie eine wunderbare Möglichkeit, Ihre ureigene Lebensfreude und Vitalität zu stärken. Im geschützten Rahmen eines Parks können wir tanzend einfach mal abschalten, Alltagsorgen loslassen, regenerieren und für einen guten inneren Ausgleich sorgen. Biodanza® - eine Bewegungsmethode, um Körper, Geist und Seele gesund und bei Laune zu halten. Ohne feste Schrittfolge oder Choreografie für jeden, der sich gern zu Musik bewegt und sich von Musik bewegen lässt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte tragen Sie leichte und bequeme Kleidung und bringen Sie eine Sitzunterlage und etwas zum Trinken mit. Bei schlechtem Wetter findet das Seminar nicht statt. Sie werden rechtzeitig bei Kursausfall informiert.

Y3729 / Christiane Rogl

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 20.6. / 15:00 - 17:00 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 15.6.

Y3730 / Christiane Rogl

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Fr. 24.7. / 17:00 - 19:00 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 13.7.

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.

Y3738 / Hajnalka Monostori Gerane
Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
Mi. 17.6. / 18:00 - 19:00 Uhr / 6 Termine / 22 €
Anmeldung bis: 10.6.

Zumba®

Sehr wirksames Fitnesstraining mit Choreografien zu lateinamerikanischer Musik. Von der Salsa bis zum Cha-Cha-Cha, unterschiedlichste Tänze sind Grundlage von Intervall-Trainingseinheiten, die die Koordination fördern und den Körper kräftigen. Das alltägliche Fitnessprogramm ist eine Party! Spontan, impulsiv.....und macht einfach Spaß!

Y3755 / Devi Lange

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Di. 23.6. / 18:00 - 19:00 Uhr / 8 Termine / 29 €
Anmeldung bis: 17.6.

Zumba® Gold

ab 50 Jahren

Sie zählen sich zu den „länger aktiv Junggebliebenen“, lieben lateinamerikanische Rhythmen, Bewegung und Tanz? Hier wird Ihnen ein Ganzkörpertraining geboten, das Ihren Fitnessstand behutsam und bedächtig aufbaut, ihre Koordination und Kondition nachhaltig verbessert und Ihr Bewegungsspektrum erweitert. Auch nach Verletzungen, bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Übergewicht ist dieses einfühlbare Training für Sie geeignet. Lassen Sie sich entführen in eine wohltuende Mischung aus mitreißender tänzerischer Lebensfreude und systematischen Fitnesstrainings!

Y3764 / Katharina von der Beeck

Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Mo. 15.6. / 17:30 - 18:30 Uhr / 6 Termine / 22 €
Am 6.7. und 13.7. entfällt der Kurs
Anmeldung bis: 8.6.

Latino Dance

Y3765 / Helena Finke

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Do. 18.6. / 20:00 - 21:00 Uhr / 6 Termine / 22 €
Anmeldung bis: 11.6.

Y3765A / Helena Finke

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Di. 16.6. / 18:30 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 22 €
Anmeldung bis: 9.6.

Y3768 / Helena Finke

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Di. 11.8. / 18:30 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 18 €
Anmeldung bis: 10.8.

Y3769 / Helena Finke

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Do. 13.8. / 20:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 18 €
Anmeldung bis: 3.8.

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.

Y3780 / Petra Bublak

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 9.7. / 18:40 - 19:40 Uhr / 5 Termine / 18 €
Anmeldung bis: 29.6.

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.

Y3781 / Petra Bublak

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 9.7. / 17:30 - 18:30 Uhr / 5 Termine / 18 €
Anmeldung bis: 29.6.

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.

Y3789 / Doris Bouhaka

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 15.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 8.6.

Y3790 / Doris Bouhaka

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 18.6. / 8:30 - 10:00 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 11.6.

Energy und Ruhe im Einklang

Ein Tag mit Energy Dance®, Yoga und Tiefenentspannung

Am Morgen bringen Sie Ihre „Energy“ ausgiebig zum „Dancen“. Von 12:00 bis ca. 14:00 Uhr pausieren Sie, je nach Wunsch kann Essen bestellt werden oder ein mitgebrachter Imbiss kann im Freien auf einer Papierdecke verzehrt werden. Ab 14:00 Uhr erwartet Sie eine Kraft- und Bewegungseinheit im Yogastil mit anschließender Tiefenentspannung.

Ein rundherum bewegungsfreudiger und entspannender Tag, an dem Sie sich Raum für sich selbst nehmen und Ihr Körper und Geist in Einklang sein darf.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte/Unterlage, ein Handtuch, eine Trinkflasche und ggfs. etwas zum Essen.

Y3791 / Patricia Kranz

Breuna

Braunsbergschule, Schulstr. 10

Sa. 11.7. / 10:00 - 15:00 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 29.6.

Y3792 / Patricia Kranz

Breuna

Braunsbergschule, Schulstr. 10

Sa. 25.7. / 10:00 - 15:00 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 13.7.

Aqua-Fitness und Sport

Sommer-Aqua-Fitness

Starten Sie den Samstag mit Schwung bei Aqua-Fitness im Pool. Das Ganzkörperprogramm fördert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Der Auftrieb im Wasser macht das Aqua-Fitnessstraining besonders gelenkschonend und entlastet die Wirbelsäule. Anschließend können Sie sich mit einem Frühstück im Bad verwöhnen.

Y3821 / Sharon Welker

Habichtswald-Ehlen, Erlebnisbad, Hasenbreite

Sa. 4.7. / 8:30 - 9:15 Uhr / 8 Termine / 29,50 €

Anmeldung bis: 29.6.

+ Eintritt Freibad



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.

Y3840 / Harald Ehrhardt

Baunatal-Großenritte

Wasserwerk, Trineweg

Mo. 6.7. / 17:00 - 18:30 Uhr

Do. 9.7. / 17:00 - 18:30 Uhr

Mo. 13.7. / 17:00 - 18:30 Uhr

Do. 16.7. / 17:00 - 18:30 Uhr

Mo. 20.7. / 17:00 - 18:30 Uhr

Mo. 27.7. / 17:00 - 18:30 Uhr

Mo. 3.8. / 17:00 - 18:30 Uhr

7 Termine / 38 €

Anmeldung bis: 29.6.

Outdoor - Fitness

Wir nutzen die Umgebung im Freien als großen Fitnessspielplatz. Es wird sich bewegt, gedehnt, gestreckt, gehüpft, balanciert, verschiedene Untergründe dienen als Stabilisationstraining.

Vielseitige Herausforderungen für den Körper, den wir gleichzeitig mit frischer Luft und Licht versorgen.

Bitte mitbringen: Trinkflasche, Unterlage/Handtuch für Bodenübungen

Treffpunkt: Goldene Aue, Warpelstraße (an der dicken Eiche, die dort steht).

Y3861 / Sigrid Wellershaus

Fuldabrück-Dörnhagen, Goldene Aue, Warpelstraße (Dicke Eiche)

Fr. 10.7. / 18:15 - 19:15 Uhr / 5 Termine / 18 €

Anmeldung bis: 29.6.

Outdoor Fitness

Sommer, Sonne, Schweiß und Endorphine im Angesicht von 578,7 m ü. NHN, dem Dörnberg. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, auf Treppen, an Bänken und Bäumen, mit Steinen. Ausdauer und Beweglichkeit werden gesteigert, Koordination und Kraft verbessert. Ein abwechslungsreiches Training mit Weitblick, das Urlaubsgefühle aufkommen lässt und einfach Spaß macht...alles inklusive.

Y3864 / Steven Kater

Zierenberg

Bergcafe Friedrichstein, Friedrichstein 7

Do. 9.7. / 18:00 - 19:00 Uhr / 8 Termine / 29 €



Walking und Nordic Walking am Wasser

In kleiner Gruppe können Sie in freier Natur Ihre Ausdauerfähigkeit verbessern. Dabei erlernen Sie die Grundtechnik des Walking bzw. des Nordic Walking und verbessern Ihr Körpergefühl und Ihre Leistungsfähigkeit. So kommen Sie auf sanfte und schonende Art in Schwung!

Treffpunkt: Parkplatz an der Stahlbergkambahn und Sporthalle, Rasenallee

Gebiet: überwiegend flache Strecke mit festen Untergrund

Streckenlänge: 4-6 km, Stöcke können ausgeliehen werden.

Bitte tragen Sie bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung.

Y3865 / Ute Fischenich

Ahnatal

Sporthalle an der Stahlbergkambahn

Mo. 15.6. / 18:00 - 19:00 Uhr / 5 Termine / 18 €

Anmeldung bis: 8.6.

Bogenschießen zum Schnuppern

Für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Wer das Bogenschießen kennenlernen und ausprobieren möchte, ist hier genau richtig. Wie halte ich eigentlich, wie halte ich einen Bogen, wie kann ich zielsicher in die richtige Richtung schießen? Bögen und Material werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden.

Y3892 / Lars Prager

Fuldatal-Ihringshausen

Schützenverein, Grebenstr. 50

Di. 7.7. / 17:30 - 20:00 Uhr / 8,50 €

Anmeldung bis: 24.6.

Y3893 / Lars Prager

Fuldatal-Ihringshausen

Schützenverein, Grebenstr. 50

Di. 11.8. / 17:30 - 20:00 Uhr / 8,50 €

Anmeldung bis: 3.8.

Englisch

Englisch für Senioren A1.2

Easy English A1.2, ab Lektion 12.

Y4027S / Jeanette Bahnemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Do. 18.6. / 14:30 - 16:00 Uhr / 5 Termine / 32 €

Anmeldung bis: 12.6.

Englisch für Senioren A2.1

Life elementary (second edition), ab Lektion 8

Y4044Z / Nilda Daniel-Christ

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 15.6. / 9:30 - 11:45 Uhr / 6 Termine / 58 €

Anmeldung bis: 11.6.

Englisch für Anfänger A1.1

Kompaktkurs

Nutzen Sie den Sommer für einen sanften Einstieg in die englische Sprache! Für Lernende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die entspannt in einer kleinen Gruppe grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1

Y4100S / Anita Karimi

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mi. 24.6. / 10:00 - 12:15 Uhr / 10 Termine / 96 €

Anmeldung bis: 17.6.

Englisch für Anfänger A1

online

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Y4000S / Anita Karimi

Online

Mi. 24.6. / 17:00 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 44 €

Anmeldung bis: 17.6.

English Refresher A1

Kompaktkurs

Ein sanfter Wiedereinstieg in die englische Sprache, auch gut zur Vorbereitung auf den Urlaub geeignet.

Y4120S / Christoph Heisig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mo. 29.6. - Fr. 3.7. / 9:00 - 12:30 Uhr

5 Termine / 64 €

Anmeldung bis: 25.6.

+ Material 5 Euro

English Refresher A2

Kompaktkurs

Ein sanfter Wiedereinstieg in die englische Sprache, auch gut zur Vorbereitung auf den Urlaub geeignet.

Y4179S / Christoph Heisig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mo. 6.7. - Fr. 10.7. / 9:00 - 12:30 Uhr

5 Termine / 64 €

Anmeldung bis: 2.7.

+ Material 5 Euro



English Refresher B1

Kompaktkurs

For students who want to brush up their English skills by speaking, reading and listening in a relaxed and friendly atmosphere. Various materials are used.

Y4246S / Christoph Heisig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mo. 20.7. - Fr. 24.7. / 9:00 - 12:30 Uhr

5 Termine / 64 €

Anmeldung bis: 16.7.

+ Material 5 Euro

„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.

Y4248S / Alison Schaeffer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mo. 15.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 32 €

Anmeldung bis: 10.6.

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.

Y4250S / Paul Heinemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Di. 16.6. / 18:15 - 19:45 Uhr / 7 Termine / 45 €

Anmeldung bis: 10.6.

Doing a good job - Business English B2

Kompaktkurs

You want to use the summer break to brush up your English skills in a small group? This is the right course for you! This learner-based course has a hands-on focus and is designed to meet the needs of in-work learners who want to use English effectively.

The teacher provides various materials.

Y4014S / Bernhard Wolff

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mo. 6.7. - Fr. 10.7. / 14:00 - 16:15 Uhr

5 Termine / 48 €

Anmeldung bis: 1.7.



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.

Y4268S / Alison Schaeffer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 18.6. / 16:30 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 32 €
Anmeldung bis: 12.6.

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.

Y4278S / Paul Heinemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 18.6. / 18:15 - 19:45 Uhr / 7 Termine / 45 €
Anmeldung bis: 12.6.

Französisch

Französisch Auffrischung à la carte A1

für Lernende mit geringen Vorkenntnissen

online

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 rufen uns vergessene Regeln in Erinnerung und üben zusammen. Die Themen werden von Termin zu Termin bekannt gegeben. Abwechslung garantiert. Sie können sich für den Kurs am Vormittag (10h00-11h00) oder am Nachmittag (17h00 - 18h00) anmelden.

Y4301S / Catherine Descarpentris

Online

Di. 23.6. / 10:00 - 11:00 Uhr / 6 Termine / 44 €
Anmeldung bis: 16.6.

Y4302S / Catherine Descarpentris

Online

Di. 23.6. / 17:00 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 44 €
Anmeldung bis: 16.6.

Französisch Auffrischung à la carte A2

für Lernende mit Grundkenntnissen

online

Sie haben schon das Lehrbuch Perspectives Allez-y A2 durchgearbeitet oder das Niveau A2 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 rufen uns vergessene Regeln in Erinnerung und üben zusammen. Die Themen werden von Termin zu Termin bekanntgegeben. Abwechslung garantiert. Sie können sich für den Kurs am Vormittag (10h00-11h00) oder am Nachmittag (17h00 - 18h00) anmelden.

Y4303S / Catherine Descarpentris

Online

Do. 25.6. / 10:00 - 11:00 Uhr / 6 Termine / 44 €
Anmeldung bis: 18.6.

Y4304S / Catherine Descarpentris

Online

Do. 25.6. / 17:00 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 44 €
Anmeldung bis: 18.6.

Französisch lernen leicht gemacht A1 online

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Französisch für den Urlaub,
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528825-6

Y4305S / Claudia Panetta-Möller

Online

Sa. 20.6. / 11:00 - 12:00 Uhr / 6 Termine / 44 €
Anmeldung bis: 12.6.

Lasst uns gemeinsam lesen: Le trésor du Roi soleil B1/B2 online

Lektürekurs für Lernende mit guten Vorkenntnissen.

Y4306S / Claudia Panetta-Möller

Online

Di. 16.6. / 16:00 - 17:00 Uhr / 6 Termine / 44 €
Anmeldung bis: 10.6.

Französisch für Anfänger A1.1

Für Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Die Kursleiterin stellt Unterrichtsmaterial zur Verfügung

Y4307S / Catherine Descarpentris

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 24.6. / 15:00 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 64 €
Anmeldung bis: 17.6.
+ Material 5 EUR

Französisch B1

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Y4362S / Viviane Younès

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 22.6. / 16:15 - 17:45 Uhr / 8 Termine / 52 €
Anmeldung bis: 18.6.

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.

Y4380S / Viviane Younès

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 16.6. / 18:15 - 19:45 Uhr / 8 Termine / 52 €
Anmeldung bis: 12.6.



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.
Max. 7 Teilnehmende

Y4393S / Viviane Younès

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 22.6. / 18:15 - 19:45 Uhr / 8 Termine / 52 €
Anmeldung bis: 17.6.

Italienisch

Italienisch lernen mit Genuss

Schlemmen und lernen in mediterraner Atmosphäre! Wir bieten Ihnen ein italienisches Mittagessen, das Genuss, Sprache und Kultur verbindet. Der Unterricht für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse wird durchgeführt und im Anschluss an die Unterrichtseinheit wird Ihnen Ihr Mittagessen vom Team der „Alten Wache“ nachhause serviert. Bitte wählen Sie Ihre Speisen, ganz unkompliziert einen Tag vorher unter 0561 / 57435489 oder info@altewache-kassel.de.

Y4402S / Claudia Panetta-Möller

Kassel

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 1
So. 14.6. / 11:00 - 13:15 Uhr / 12,50 €
Anmeldung bis: 7.6.

Y4403S / Claudia Panetta-Möller

Kassel

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 1
Do. 18.6. / 16:00 - 18:15 Uhr / 12,50 €
Anmeldung bis: 7.6.

Sommer, Sonne ... und ein bisschen Italienisch! A1.1

Dieser Kurs bietet Ihnen einen leichten und unterhaltenden Einstieg in Sprache und Kultur Italiens und bereitet Sie auf Ihren nächsten Italien-Urlaub vor. Sie üben gezielt die klassischen Urlaubssituationen und authentischen Redewendungen sowie Modellsätze für Ihre Reise. Insider-Tipps und spannende Einblicke in die Besonderheiten der italienischen Welt runden das Kursangebot ab. Angesprochen sind auch alle, die die italienische Sprache, schnuppern, möchten, bevor sie einen regulären Kurs besuchen. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Buone vacanze!“Italienisch à la carte neu“ Kurs- und Übungsbuch+MP3-Cd, Einstieg A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525358-2

Y4442S / Loredana Zanne

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 1.7. / 17:45 - 20:30 Uhr / 4 Termine / 38,50 €

Italienisch A1.1

Machen Sie Sprachferien vor der eigenen Haustür! Dieser Intensivkurs macht Sie mit der Italienischen Sprache vertraut und greift interessante landeskundliche Themen sowie typische Alltagssituationen auf (erste Kontakte, sich vorstellen, sich begrüßen, Familie+Freunde, im Restaurant). Im Herbst haben Sie die Möglichkeit in einen regulären Kurs ab Lektion 3-4 einzusteigen. Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Y4443S „Chiaro! A1 - Nuova edizione“, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2

Y4443S / Loredana Zanne

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 6.7. / 17:45 - 20:30 Uhr / 4 Termine / 38,50 €

Adesso leggiamo!

Das Lesen in einer Fremdsprache zählt zu den größten Herausforderungen beim Sprachenlernen. Mit den richtigen Strategien kann das Lesen, Verstehen und besprechen italienischer Texte jedoch zum Vergnügen werden. Es werden Artikel aus der Zeitschrift ADESSO als Grundlage des Kurses verwendet.

Y4446S / Anna-Maria Lo Voi

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 7.7. / 17:45 - 20:30 Uhr / 4 Termine / 38,50 €
Anmeldung bis: 29.6.

Passegiata e conversazione A1-C1

Ob mit geringen oder sehr fortgeschrittenen Italienischkenntnissen sind Sie bei diesem Sprachspaziergang richtig. Unsere Kursleitung moderiert die Spaziergänge durch den Kasseler Frühling. Italienische Konversation an der frischen Luft erwartet nicht nur Sie, sondern auch Ihre Kinder und tierischen Freunde, die herzlich eingeladen sind, mitzulaufen. Treffpunkt ist am Marmorbad in der Karlsaue, Orangerie.

Y4450S / Claudia Panetta-Möller

Kassel

Karlsaue
Mi. 17.6. / 15:00 - 16:00 Uhr / 4 Termine / 22 €
Anmeldung bis: 14.6.

Spanisch



Spanisch A1.1

Machen Sie Sprachferien vor der eigenen Haustür! Dieser Intensivkurs macht Sie mit der spanischen Sprache vertraut und greift interessante landeskundliche Themen sowie typische Alltagssituationen auf. Im Herbst haben Sie die Möglichkeit in einen regulären Kurs einzusteigen. Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Con gusto nuevo, ab Lektion 1

Y4543S / Mercedes Carbajal de Küllmer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 6.7. / 17:45 - 20:30 Uhr / 4 Termine / 38,50 €
Anmeldung bis: 30.6.

Hablamos español A2/B1

In unseren Konversationskursen liegt der Schwerpunkt auf dem gesprochenen Spanisch. Sprechhemmungen sollen abgebaut, Ihr Wortschatz erweitert werden. Trainiert werden je nach Kurskonstellation: aktives Zuhören und spontanes Reagieren in Gesprächssituationen.

Y4512S / José Valerio Uribe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 2.7. / 17:45 - 19:15 Uhr / 4 Termine / 26 €
Anmeldung bis: 25.6.

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/Videoclips, 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.

Y4541 / Gunther Blessing Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Sa. 27.6. und So. 28.6. / 10:00 - 15:30 Uhr / 66 €
Anmeldung bis: 11.6.

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.

Y4582 / Gunther Blessing Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 16.6. / 20:00 - 21:30 Uhr / 9 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 11.6.

**Online-Kurse im Bereich Fremdsprachen finden
Sie auf unserer Website
www.vhs-region-kassel.de**

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!

Y4583 / Gunther Blessing Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 16.6. / 7:30 - 8:30 Uhr / 7 Termine / 48 €
Anmeldung bis: 11.6.

Cuentos cortos de Latinoamérica C1

¿Cómo de importante es la imaginación? La imaginación es un factor fundamental. Es un elemento de motivación y estimulación cognitiva que hace más ameno y facilita el aprendizaje. La imaginación puede estimularse de múltiples formas, una de ellas el juego como recurso didáctico, otro método es la lectura de cuentos. La comprensión de fabulosas historias revierte positivamente. Con piacere nuovo B1, ab Lektion 3

Y4513S / José Valerio Uribe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 2.7. / 16:00 - 17:30 Uhr / 4 Termine / 26 €
Anmeldung bis: 25.6.

Niederländisch



Niederländisch Konversation A1/A2

In unseren Konversationskursen liegt der Schwerpunkt auf dem gesprochenen Niederländisch. Sprechhemmungen sollen abgebaut, Ihr Wortschatz erweitert werden. Trainiert werden je nach Kurskonstellation: aktives Zuhören und spontanes Reagieren in Gesprächssituationen.

Y4612S / Carla Rutten Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 17.6. / 18:15 - 19:45 Uhr / 4 Termine / 26 €
Anmeldung bis: 11.6.

Finnisch

Finnisch A2/B1

In unseren Konversationskursen liegt der Schwerpunkt auf dem gesprochenen Finnisch. Sprechhemmungen sollen abgebaut, Ihr Wortschatz erweitert werden. Trainiert werden aktives Zuhören und spontanes Reagieren in Gesprächssituationen.

Y4622S / Anne Niskanen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 29.6. / 18:15 - 19:45 Uhr / 4 Termine / 26 €

Anmeldung bis: 25.6.

Norwegisch

Norwegisch für den Urlaub

Planen Sie vielleicht einen Norwegen-Urlaub? Oder kennen und lieben Sie das naturschöne Land bereits von früheren Reisen her, haben aber wenig von der Sprache verstanden? Und sind es irgendwie „leid“, für eine Kommunikation mit Einheimischen immer auf Englisch ausweichen zu müssen? Zum anderen erscheint es Ihnen zu mühsam oder zeitaufwendig, sich wegen einer Urlaubsreise extra für einen Sprachkurs in Norwegisch anzumelden? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Gleichzeitig ist es ein erster Einstieg in die norwegische Sprache. An zwei Wochenenden lernen Sie bereits so viel, dass Sie sich von da an - nur mit Wörterbuch und Sprachführer ausgerüstet - in dieser Sprache verständlich machen können. Handouts werden ausgeteilt.

Y4700 / Dr. Alexander Keck

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 6.6. und So. 7.6. / 10:00 - 13:00 Uhr / 41 €

Anmeldung bis: 28.5.

Norwegisch A1/A2

In unseren Konversationskursen liegt der Schwerpunkt auf dem gesprochenen Norwegisch. Sprechhemmungen sollen abgebaut, Ihr Wortschatz erweitert werden. Trainiert werden aktives Zuhören und spontanes Reagieren in Gesprächssituationen.

Y4715S / Lara-M. Herborg

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Do. 2.7. / 18:30 - 20:00 Uhr / 4 Termine / 26 €

Anmeldung bis: 25.6.



Türkisch

Türkçe çok güzel! A1

Ein interessanter Einblick in die türkische Sprache und Kultur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Y4713S / Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Di. 9.6. / 16:30 - 18:00 Uhr / 4 Termine / 26 €

Anmeldung bis: 25.6.

Türkisch Konversation A2/B1

In unseren Konversationskursen liegt der Schwerpunkt auf dem gesprochenen Türkisch. Sprechhemmungen sollen abgebaut, Ihr Wortschatz erweitert werden. Trainiert werden je nach Kurskonstellation: aktives Zuhören und spontanes Reagieren in Gesprächssituationen.

Y4712S / Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Di. 9.6. / 18:15 - 19:45 Uhr / 4 Termine / 26 €

Anmeldung bis: 7.6.

Russisch

Russisch A1.1

Machen Sie Sprachferien vor der eigenen Haustür! Dieser Intensivkurs macht Sie mit der Italienischen Sprache vertraut und greift interessante landeskundliche Themen sowie typische Alltagssituationen auf (erste Kontakte, sich vorstellen, sich begrüßen, Familie+Freunde, im Restaurant). Im Herbst haben Sie die Möglichkeit in einen regulären Kurs einzusteigen. Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Y4743S / Lubov Zufall-Korsakowa

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Fr. 3.7. / 18:00 - 20:45 Uhr / 4 Termine / 38,50 €

Anmeldung bis: 25.6.

Russisch Konversation A2

In unseren Konversationskursen liegt der Schwerpunkt auf dem gesprochenen Russisch. Sprechhemmungen sollen abgebaut und Ihr Wortschatz erweitert werden. Trainiert werden je nach Kurskonstellation: aktives Zuhören und spontanes Reagieren in Gesprächssituationen.

Y4714S / Lubov Zufall-Korsakowa

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Fr. 3.7. / 16:15 - 17:45 Uhr / 4 Termine / 26 €
Anmeldung bis: 25.6.

Persönlichkeitsentwicklung

Interkulturelle Kommunikation und Kompetenz

online

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?

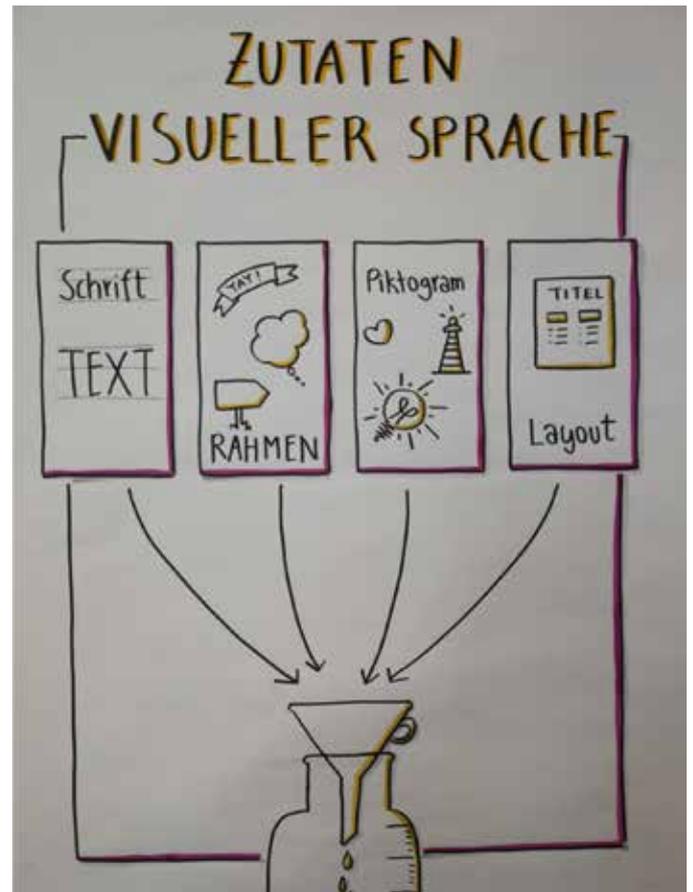
In der Kommunikation bringt die kulturelle Vielfalt sehr unterschiedliche Haltungen und Handlungsweisen zu Tage und die eigene Interkulturelle Kompetenz gewinnt an Bedeutung. An diesem Spätnachmittag wird ein Einstieg in das Themenfeld der interkulturellen Kompetenz geboten. Es werden praxisnah relevante Themen behandelt. Ziel ist es, das Bewusstsein zu schärfen und die eigene Sensibilität für interkulturelles Verhalten weiterzuentwickeln.

Das Webinar findet über das Lernportal vhs.cloud statt. Dafür erhalten Sie nach Anmeldung rechtzeitig vor Beginn des Webinars Informationen zum Login in die vhs.cloud. Sie benötigen für die Teilnahme eine stabile Internetverbindung, einen Internetbrowser (Chrome, Firefox, Edge oder Safari) und einen Lautsprecher.

Y5034A / Anna Rein; Elfriede Schäth

Online

Do. 16.7. / 14:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung: bis 9.7.



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.

Y5042 / Anna Rein

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Sa. 20.6. / 10:00 - 15:45 Uhr / 45 €
Anmeldung bis: 9.6.

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.

Y5045 / Elfriede Schäth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 14.7. / 10:00 - 15:00 Uhr / 36 €

Anmeldung bis: 30.6.

Professionell in Videomeetings auftreten



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 Webinar 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 Webinar findet über das Lernportal vhs.cloud statt. Dafür erhalten Sie nach Anmeldung rechtzeitig vor Beginn des Webinars 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.

Y5046 / Peter Brockmann

Online

Di. 16.6. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 €

Anmeldung bis: 9.6.

Souverän und überzeugend präsentieren

live im Internet von zu Hause aus teilnehmen



In Kooperation mit der vhs Holzkirchen-Otterfing

Dieses Webinar hilft Ihnen Ihre eigenen Präsentationen zu reflektieren. Sie werden wirkungsvolle Techniken kennenlernen. Das Webinar ist ausgerichtet auf berufliche Präsentationen, hilft aber auch Menschen, die in anderen Situationen reden müssen oder wollen, wie beispielsweise im Rahmen von Reden, Vorträgen, Webinaren oder Schulungen.

Y9513 / Michael Moesslang

Online

Mi. 24.6. / 19:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 22.6.

Kommunikation auf neuen Wegen

Miteinander reden tut gut. Sich mitzuteilen tut gut. Bewegung in frischer Luft tut gut. Tun wir uns was Gutes und verbinden ein Kommunikationstraining mit einer Wanderung!

Wir laden Sie ein es anzuGEHEN!

An schönen Orten des Kaufunger Waldes werden Grundlagen der Kommunikation und Gesprächsführung vermittelt. Beim Wandern können Sie - mit genügend Abstand - das Gehörte üben. Die Erfahrungen auf dem Weg werden bei der nächsten Wanderpause ausgewertet. Ziel ist es, wertschätzendes und klärendes Verhalten auch bei persönlichen Themen und Situationen zu verankern.

Um wandernd ein Ziel zu erreichen, gibt es häufig verschiedene Wege. Es gibt Strecken, die sind mehr oder weniger anstrengend, steil, steinig, bequem oder kurz. Auch für Kommunikation und Gesprächsführung gibt es verschiedene Herangehensweisen. Auf neuen Wegen können wir Vertrautes neu erfahren und uns mit Neuem vertraut machen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Während des Seminars ist eine Wanderstrecke von ca. 8 km geplant. Normale Kondition ist also vollkommen ausreichend. Angesagt sind (Wander-)schuhe mit gutem Profil und ein Rucksack auch für Tagesverpflegung und Pausengetränke.

Y5055 / Uwe Schröder, Kommunikationstrainer und Wanderführer

Kaufungen-Oberkaufungen

Tramhaltestelle DRK-Klinik

Sa. 27.6. / 10:15 - 17:00 Uhr / 40 €

Anmeldung bis: 16.6.



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 Webinar 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 Webinar findet über das Lernportal vhs.cloud statt. Dafür erhalten Sie nach Anmeldung rechtzeitig vor Beginn des Webinars 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.

Y5063 / Peter Brockmann

Online

Di. 30.6. / 18:30 - 20:00 Uhr

Di. 7.7. / 18:30 - 20:00 Uhr

Di. 14.7. / 18:30 - 20:00 Uhr

3 Termine / 36 €

Anmeldung bis: 23.6.

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.

Y5076 / Elfriede Schäth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 23.6. / 9:00 - 16:00 Uhr

Di. 7.7. / 9:00 - 14:00 Uhr

2 Termine / gebührenfrei

Anmeldung bis: 9.6.

Auf Anfrage kann dieses Seminar auch zu anderen Terminen in kleinen Gruppen zusätzlich geplant werden.

Risiken und Nebenwirkungen der Digitalisierung

online

live im Internet von zu Hause aus teilnehmen

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München

Alles wird digital: Freizeit, Arbeit, Kommunikation und auch der Kühlschrank. Big Data, Industrie 4.0, Künstliche Intelligenz - vielgebrauchte Begriffe, die manchmal mehr Verwirrung als Klarheit schaffen. Sicher ist: Digitalisierung führt zu tiefgreifenden Umwälzungen in Wirtschaft und Gesellschaft. Dieser Vortrag hilft Ihnen, einen klareren Blick in die digitale Welt zu werfen und sensibilisiert Sie für Risiken und Nebenwirkungen des digitalen Alltags.

Y9511 / Markus Bartsch

Online

Di. 16.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / 19 €

Anmeldung bis: 14.6.

Effiziente Nutzung von Suchmaschinen

live im Internet von zu Hause aus teilnehmen

online

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München

Durch die Verbreitung des Internets sind Informationen weltweit in riesigen Mengen abrufbar.

Aber wie kann ich die Nadel im (digitalen) Heuhaufen finden?

Im Webinar werden Sie am Beispiel von Google erkunden, wie Suchmaschinen arbeiten und mit welchen Tricks Sie relevante von irrelevanten Informationen trennen können.

Y9512 / Steffen Bahlinger

Online

Do. 18.6. / 19:00 - 20:00 Uhr / 17 €

Anmeldung bis: 16.6.



Verschlüsselung von E-Mails

online

live im Internet von zu Hause aus teilnehmen

In Kooperation mit der vhs SüdOst im Landkreis München

Im geschäftlichen und privaten Verkehr sind E-Mails nicht mehr wegzudenken. Doch die wenigsten Nachrichten werden verschlüsselt übertragen und können somit leicht mitgelesen oder verfälscht werden. Im Webinar werden die Grundlagen der Verschlüsselungstechnik einfach und praxisgerecht erklärt, damit Sie in Zukunft datenschutzkonform kommunizieren können.

Y9514 / Steffen Bahlinger

Online

Do. 9.7. / 19:00 - 20:00 Uhr / 17 €

Anmeldung bis: 7.7.

Digitale Welten

Apple macOS - Die Benutzeroberfläche

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich -

Nur für Apple-Mac Anwender geeignet

online

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 in der Form eines 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 Jitsi Meet).

Inhalte:

- Desktop,
- Menüleiste,
- „Dock“ und
- Finder-Fenster kennenlernen

Technische Voraussetzungen: Apple Mac Computer ab macOS 10.14 Mojave, Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit mindestens 6 Mbit, besser 16 Mbit DSL.

Y5100W / Jörg Bollerhey

Online

Mo. 15.6. / 18:00 - 19:15 Uhr / 2 Termine / 21,50 €

Anmeldung bis: 30.5.

**Die vhs Region Kassel -
eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung.**



Apple macOS - Finder und Apps

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich -
Nur für Apple-Mac Anwender geeignet

online

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 in der Form eines 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 Jitsi 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.

Y5101W / Jörg Bollerhey

Online

Mo. 29.6. / 18:00 - 19:15 Uhr / 2 Termine / 21,50 €
Anmeldung bis: 21.6.

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

Y5165 / Bernd Noé

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 4.7. / 9:30 - 17:00 Uhr

So. 5.7. / 9:30 - 16:15 Uhr / 97 €

Anmeldung bis: 27.6.



Microsoft PowerPoint - Präsentation Grundkurs

Präsenzkurs mit Online-Begleitung

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows und Word
PowerPoint ist ein professionelles Präsentationsprogramm, mit dem Sie Ihre Vorträge und Besprechungen effektiv unterstützen können.

Inhalte:

- Leistungsumfang und Nutzen eines Präsentationsprogramms
- Bildschirmansichten bedienen und wechseln
- Folienlayouts und Foliendesigns zuweisen
- Präsentationen erstellen, speichern, öffnen, bearbeiten und drucken
- Folienelemente: Texte, Zeichnungselemente (Objekte) erstellen, gestalten und präzise ausrichten und verteilen
- WordArt-Objekte, Fotos, Filme und Sounds einfügen und bearbeiten
- Präsentationsdesigns nutzen
- Präsentationsablauf mit Folienübergängen versehen und automatisieren
- Präsentationen vorführen

Der Kurs findet in Form eines Präsenzseminars statt und wird in der vhs.cloud online nachbereitet.

Y5393 / Oliver Jungwirth

PowerPoint 2016

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 27.6. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 28.6. / 9:00 - 15:45 Uhr / 159,10 €

Anmeldung bis: 20.6.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

Auf Anfrage richten wir gerne einen PowerPoint-Kurs für Fortgeschrittene ein.

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 wird in der Form eines Webinars durchgeführt. Ein Webinar 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.

Y5441W / Jörg Bollerhey

Online

Do. 18.6. / 18:00 - 19:00 Uhr / 5 Termine / 43 €

Anmeldung bis: 8.6.

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

GIMP (GNU Image Manipulation Program) ist ein kostenloses Bildbearbeitungsprogramm mit großem Funktionsumfang und wird oft als Alternative zu Photoshop bezeichnet. Das erworbene Wissen um Arbeitsschritte, -techniken und -prinzipien kann auch auf andere Bildbearbeitungsprogramme angewendet werden.

Inhalte:

- Werkzeuge - zeichnen, auswählen, transformieren
- Ebenen und Transparenz
- Farbton, Helligkeit, Kontrast
- Retusche und Montage
- Filter und Effekte

Y5449 / Oliver Jungwirth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 20.6. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 21.6. / 9:00 - 15:45 Uhr / 97 €

Anmeldung bis: 13.6.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

junge vhs

Ferien-Schreibwerkstatt für Jugendliche

Ferienkurs

Mal nichts müssen und alles schreiben dürfen: das erlaubt die Ferienschreibwerkstatt. Für Schülerinnen und Schüler, die Spaß am Schreiben haben und sich ausprobieren möchten. Experimentieren, der Fantasie freien Lauf lassen, sich gruseln, herzlich lachen und mitfiebern - das alles ist ausdrücklich erlaubt. Die Kursleitungen haben viele tolle und spannende Schreib Anregungen im Gepäck und verraten den einen oder anderen Kniff aus der Praxis von Schreibprofis.

Kursleitungen sind die Krimiautorin Nicole Zaspel und der Hörspielautor Markus Keiner-Rockenbach.

Das Angebot richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren. Bei Fragen bitte vorab die Kursleitung kontaktieren (Nicole Zaspel, nicole@happy-magpie.com).

**Y6201 / Nicole Zaspel; Markus Keiner-Rockenbach
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mo. 6.7. - Do. 9.7. / 9:30 - 13:00 Uhr / 4 Termine /

50,50 €

Anmeldung bis: 22.6.



Kreativsommer für Kinder

Für Kinder von 6 - 12 Jahren

Ferienkurs

Fahrt ihr erst später oder gar nicht in den Urlaub, wollt euch in den Ferien aber nicht langweilen? Dann seid ihr hier genau richtig!

Ihr könnt kneten, Körbe flechten, mit Stoffen experimentieren, Kinderschminken, malen, zeichnen, Schmuck basteln, filzen und vieles mehr. Gruppenbilder und Gruppenspiele gehören natürlich dazu.

Y6264 / Václava Frycová

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 6.7. - Do. 9.7. / 10:00 - 13:00 Uhr / 4 Termine /

43,50 €

Anmeldung bis: 1.7.

+ Material

Erste Nähübungen mit Hand und Nähmaschine

Ferienkurs 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.

Y6295 / Malali Rasa

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mo. 22.6. - Do. 25.6. / 10:00-12:30 Uhr / 4 Termine / 36 €

Anmeldung bis: 12.6.

+ Material 7 Euro



Wandern mit Lamas

Für Kinder ab 8 Jahre mit einem vertrauten Erwachsenen

Tagesseminar

Bei diesem Spaziergang auf Feld- und Waldwegen rund um Ahnatal-Heckershausen begleiten uns zwei große, sanftmütige Südamerikaner mit weichem Fell. Die Lamas Henry und Pele geben die Gelegenheit ganz neue Erfahrungen in der Natur zu machen. Nach ca. einstündiger Wanderung erreichen wir den Rastplatz, hier ist Raum und Zeit für Spiele in der Gruppe und wer möchte, kann einer Geschichte über Lamas lauschen.

Bitte mitbringen: Trinkflasche und festes Schuhwerk.

Treffpunkt: Stallgebäude Harleshäuser Str. 8 in Heckershausen.

Y6346 / Claudia Scheffler

Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Claudia Scheffler, Harleshäuser Str. 8

So. 5.7. / 10:00 - 12:00 Uhr / 22 €

Die Teilnahmegebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kindpaar

Anmeldung bis: 17.6.



Referate mit digitalen Medien rocken und selbstsicher präsentieren

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 Recherche-Techniken 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.

Y6800 / Lisa Coburger

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 17.7. / 17:00 - 20:00 Uhr

Sa. 18.7. / 10:00 - 17:00 Uhr

2 Termine / 49,50 €

Anmeldung bis: 8.7.

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.

Y6801 / Lisa Coburger

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 27.7. - Do. 30.7. / 10:00 - 14:00 Uhr

4 Termine / 79 €

Anmeldung bis: 16.7.

YouTube - Was macht den Vlog zum Vlog?

Für Jugendliche von 10 bis 16 Jahren

Ferienkurs

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!

Y6802 / Dominik Scharf

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 15.7. / 10:00 - 16:00 Uhr

Do. 16.7. / 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine / 59,50 €

Anmeldung bis: 6.7.

Wordpress - ansprechende Webseiten in wenigen Schritten

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

Y6803 / Dominik Scharf

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mi. 5.8. - Fr. 7.8. / 10:00 - 14:00 Uhr

3 Termine / 59,50 €

Anmeldung bis: 27.7.



Impressum

vhs Region Kassel
Wilhelmshöher Allee 19-21
34117 Kassel

Telefon 0561 1003-1681
vhs@landkreiskassel.de
www.vhs-region-kassel.de