



Volkshochschule  
Region Kassel

# Programm Frühjahr/Sommer 2021







Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

dies ist das zweite Programmheft der Volkshochschule Region Kassel, das unter Bedingungen der Corona-Pandemie entsteht. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter planen Veranstaltungen und bieten Kurse an, die Ihr alltägliches Leben bereichern sollen und in denen Sie Neues und Spannendes erfahren und lernen. In Zeiten von Covid-19 geschieht dies alles unter Vorbehalt.

Das Frühjahr und der Sommer bieten aber die Chance, dass zahlreiche Veranstaltungen, die auch Ihrer Gesundheit dienen, im Freien stattfinden können. Deshalb beginnt das Semester der Volkshochschule auch nicht wie gewohnt Mitte Februar, sondern erst nach den Osterferien.

Die zahlreichen Online-Angebote finden selbstverständlich schon früher statt, da sie ja ohne persönliche Kontakte angeboten werden können.

Die Volkshochschule Region Kassel soll weiterhin Ihr guter Begleiter für das lebenslange Lernen sein – ob in Sprach- oder Bewegungskursen, ob in politischer Bildung oder in Kulturangeboten. Sie finden bei uns stets neben dem Altbewährten auch neue Angebote.

Für dieses Semester besonders unter dem Schwerpunkt des nachhaltigen Lebens. Wir dürfen trotz allen Infektionsgeschehens nicht vergessen, dass wir nur eine Erde zur Verfügung haben. Deshalb befasst sich das aktuelle Programm der Volkshochschule auch mit Themen wie „enkeltaugliche Zukunft“, „ökologisches Wachstum“ bis hin zu „Bienen im eigenen Garten“ und ähnlichem. Entdecken Sie mit uns die Region in ihrer Vielfältigkeit neu unter nachhaltigen Gesichtspunkten.

Das Wichtigste ist aber: Bleiben Sie gesund!

Uwe Schmidt  
Landrat des  
Landkreises Kassel

Christian Geselle  
Oberbürgermeister der  
Stadt Kassel

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer  
der Volkshochschule Region Kassel,

ich möchte mich mit diesen Zeilen von Ihnen verabschieden – seit 2007 durfte ich mich zweimal jährlich an Sie wenden. Jetzt gehe ich in Altersteilzeit und meine Nachfolge ist geregelt.

Mein Nachfolger, Danijel Dejanovic wird Ihnen demnächst Neues rund um unser Programmheft und die Volkshochschule präsentieren.

Ich möchte mich bei Ihnen bedanken, dass Sie uns die Treue gehalten haben, mit Ihren Kommentaren und Bemerkungen zur kontinuierlichen Verbesserung beigetragen haben und das auch in den letzten, durch Corona bedingten, nicht leichten Monaten.

Vielen Dank für alles – mir hat es großen Spaß gemacht mit und für Sie ein Programm zu verantworten.

Bleiben Sie gesund und munter und der Volkshochschule auch unter neuer Leitung gewogen.

Katharina Seewald  
Leiterin der vhs Region Kassel





|  |           |   |            |  |            |
|--|-----------|---|------------|--|------------|
| <b>Studium Generale</b>                          | <b>7</b>  | <b>Digitale Welten</b>                      | <b>68</b>  | <b>Bewegung und Sport</b>  | <b>121</b> |
| <b>Geschichte und Politik</b>                    | <b>8</b>  | Digitale Grundlagen                         | 68         | Gymnastik  | 121        |
| Geschichte                                       | 8         | Organisieren   Planen   Präsentieren        | 70         | Pilates  | 123        |
| Kooperationspartner                              | 13        | Weitere Anwendungen und Tools               | 74         | Rückengymnastik  | 125        |
| Politik  | 14        | <b>Sprachen</b>                             | <b>75</b>  | Fitness  | 128        |
| <b>Kultur und Leben</b>                          | <b>15</b> | Besondere Sprachkurseangebote               | 75         | Tanz Fitness   | 130        |
| Land und Leute                                   | 15        | Altgriechisch                               | 77         | Bodyforming  | 132        |
| Kultur in der Region                             | 16        | Althebräisch                                | 77         | Selbstverteidigung   | 133        |
| Kultur im Dialog                                 | 17        | Arabisch                                    | 77         | Schwimmen   Aqua-Fitness   | 133        |
| <b>Philosophie   Religion   Ethik</b>            | <b>18</b> | Chinesisch                                  | 77         | Indoor-   Outdoorsport   | 134        |
| <b>Literatur</b>                                 | <b>19</b> | Dänisch                                     | 77         | <b>Essen, Trinken und Genuss</b>   | <b>136</b> |
| Digitale Angebote                                | 19        | Englisch                                    | 77         | Internationale Küche   | 136        |
| Literatur verstehen                              | 20        | Finnisch                                    | 83         | Vegane und vegetarische Küche  | 137        |
| Lesungen   | 21        | Französisch                                 | 84         | Patisserie   | 138        |
| Schreib-/Gedicht-/Erzählwerkstätten              | 21        | Italienisch                                 | 85         | <b>Natur   Ökologie   Bauen</b>  | <b>139</b> |
| Hörspiele  | 23        | Japanisch                                   | 87         | Flora und Fauna  | 140        |
| <b>Theater   Kleinkunst</b>                      | <b>24</b> | Latein                                      | 87         | Bauen  | 141        |
| <b>Musik</b>                                     | <b>26</b> | Neugriechisch                               | 87         | <b>Junge vhs   Eltern und Pädagogik</b>                                  | <b>142</b> |
| Musik verstehen                                  | 26        | Niederländisch                              | 87         | Angebote für Kinder/Jugendliche  | 142        |
| Stimmbildung   Gesang   Chöre                    | 27        | Norwegisch                                  | 87         | Angebote für Familien  | 146        |
| Instrumentalspiel/Ensembles                      | 28        | Persisch                                    | 88         | Eltern und Pädagogik   | 147        |
| Musikwerkstatt - Instrumentalkurse               | 28        | Polnisch                                    | 88         | <b>Hinweise und Informationen</b>  |            |
| Musik digital                                    | 32        | Portugiesisch                               | 88         | vhs in Zeiten von Corona   | 4          |
| Hören, Zuhören und Akustik                       | 33        | Punisch                                     | 88         | vhs in Kassel und Region   | 6          |
| <b>Tanz</b>                                      | <b>34</b> | Russisch                                    | 88         | vhs.cloud  | 148        |
| Zeitgenössische/aktuelle Tanzstile               | 34        | Spanisch                                    | 89         | Bildungsurlaub   | 149        |
| Internationale Volkstänze                        | 37        | Spanisch                                    | 91         | Vorträge/Veranstaltungen   | 150        |
| <b>Kunst und Gestaltung</b>                      | <b>40</b> | Tschechisch                                 | 91         | vhs Team   | 153        |
| Kunst- und Kulturgeschichte                      | 40        | Türkisch                                    | 91         | Projekte der vhs   | 154        |
| Kunst und Kultur verstehen                       | 41        | <b>Deutsch und Integration</b>              | <b>92</b>  | Ortsregister im Landkreis  | 156        |
| Zeichnen   | 41        | Integrationskurse                           | 92         | Stichworte   | 158        |
| Malen  | 42        | Alphabetisierungskurse                      | 95         | Datenschutzbestimmungen  | 160        |
| Malerische und zeichnerische Themen              | 44        | Berufsbezogene                              | 96         | Wissenswertes rund um Ihren Kurs   | 161        |
| Illustration   Comic   Karikatur                 | 46        | Deutschsprachförderung                      | 96         | Muster-Widerrufsformular   | 162        |
| Fotografie   Film   Bildbearbeitung              | 47        | Prüfungen                                   | 96         | Teilnahmebedingungen   | 163        |
| Schriften   Kalligrafie                          | 49        | <b>Grundbildung</b>                         | <b>97</b>  | <b>Anmeldungen über</b>  |            |
| Bildhauerei                                      | 49        | <b>Vorbereitung auf Schulabschlüsse</b>     | <b>97</b>  | • Tel. 0561-1003 1681:   |            |
| Keramik  | 50        | <b>Forum für Gesundheit</b>                 | <b>98</b>  | montags bis freitags 7 - 18 Uhr,   |            |
| Handwerkstechniken                               | 51        | Bildungsurlaube                             | 98         | samstags 9 - 13 Uhr  |            |
| Textiles Gestalten                               | 53        | Vorträge                                    | 98         | • <a href="http://www.vhs-region-kassel.de">www.vhs-region-kassel.de</a> |            |
| Nähen  | 54        | Alternative Methoden rund um die Gesundheit | 100        | <b>Semesterbeginn</b>  |            |
| <b>Persönliche und berufliche Kompetenz</b>      | <b>57</b> | Gesundheitsreisen                           | 102        | • Frühjahr/Sommer 2021:  |            |
| Basiswissen Psychologie                          | 57        | Selbständig und kompetent im Alter          | 103        | Montag, 19. April  |            |
| Lebensgestaltung                                 | 58        | <b>Entspannung und Körpererfahrung</b>      | <b>104</b> | • Herbst/Winter 2021/22:   |            |
| Farb- und Typberatung                            | 62        | Autogenes Training                          | 105        | Montag, 30. August   |            |
| Kommunikation   Professionalität                 | 63        | Progressive Muskelentspannung               | 106        | <b>Hessische Schulferien</b>   |            |
| Lern- und Arbeitstechniken                       | 65        | Feldenkrais-Methode                         | 106        | • Sommer 2021: 19.07. – 27.08.   |            |
| Recht im Alltag   Verbraucherfragen              | 66        | Massage                                     | 107        |  |            |
| Ehrenamt   | 67        | Yoga  | 108        |  |            |
| Themen- und zielgruppenorientierte Fortbildungen | 67        | Qigong                                      | 116        |  |            |
|  |           | Taijiquan                                   | 119        |  |            |
|  |           | Meditation                                  | 120        |  |            |

# vhs in Zeiten von Corona

Bereits seit einem Jahr bestimmt die Corona-Pandemie nun schon unseren Alltag. Welche Auswirkungen dies auf die Entwicklung unserer Volkshochschule und auf unsere Kursangebote hat, möchten wir Ihnen auf den folgenden beiden Seiten zeigen.

## Präsenz in Zeiten von Corona? Natürlich nur mit dem passenden Hygienekonzept!


Neben allen Einschränkungen und Änderungen in unserem Alltag hat die Pandemie auch Auswirkungen auf das aktuelle Programm der Volkshochschule. Wir freuen uns darauf, Ihnen neben zahlreichen Online-Angeboten auch wieder unsere Präsenzkurse anbieten zu können, allerdings unter Anwendung eines speziellen Hygienekonzepts. Dies erlaubt uns Präsenzkurse mit reduzierter Teilnehmezahl und unter Einhaltung der Abstandsgebote durchzuführen. Die zulässige Teilnehmezahl richtet sich nach der Größe der Räume. Das vollständige Hygienekonzept können Sie auf unserer Website oder vor Ort in unseren Räumlichkeiten einsehen. Selbstverständlich werden wir die allgemeine Situation und die Entwicklungen um das Coronavirus genau beobachten, um ggf. flexibel reagieren zu können.



## Unsere digitalen Angebote wachsen



Durch die Corona-Krise ist die Nachfrage nach digitalen Lernangeboten stark gestiegen. Viele Menschen arbeiten im Homeoffice und Videokonferenzen wurden im Arbeitsalltag fast zur Selbstverständlichkeit. Gemeinsam mit unseren Kursleiterinnen und Kursleitern haben wir uns dieser Herausforderung gestellt und kurzfristig Unterrichtskonzepte für digitale Angebote entwickelt. So bieten wir Ihnen im kommenden Semester zum Beispiel die Möglichkeit ganz ortsunabhängig eine neue Sprache zu lernen, eine Reise durch die Kunst zu machen und dabei Werke aus der ganzen Welt zu sehen oder – ganz bequem von Zuhause - an einem unserer Sportangebote teilzunehmen. Haben Sie Interesse an einer digitalen Veranstaltung, sind aber unsicher bezüglich der Technik? Dann rufen Sie uns einfach an, die Programmverantwortlichen helfen Ihnen gerne bei Ihren individuellen Fragen weiter.

In unserem Programmheft finden Sie die Onlineangebote – als Ergänzung zu unseren Kursen in Präsenz – gekennzeichnet mit dem Hinweis 

Auf unserer Website finden Sie unter der Rubrik vhs.digital – über die aktuell geplanten Kurse hinaus – auch alle neuen und kurzfristig geplanten Veranstaltungen des laufenden Semesters. Zudem werden wir neue und aktuelle Angebote neben der Website und der hiesigen Presse auch auf den sozialen Netzwerken Facebook und Instagram bekanntgeben. Auf unseren sozialen Netzwerken bekommen Sie, neben den Informationen zum aktuellen Kursgeschehen, auch einen interessanten Einblick in die vhs-Welt hinter den Kulissen und können an spannenden Fragerunden und Gewinnspielen teilnehmen.

Folgen Sie unseren Kanälen:



[facebook.de/vhs.regionkassel](https://facebook.de/vhs.regionkassel)



[instagram.com/vhsregionkassel](https://instagram.com/vhsregionkassel)



## Veranstaltungen zu Corona – Hintergründe und Informationen

Natürlich haben wir uns in den letzten Monaten auch inhaltlich mit der Corona-Pandemie beschäftigt und bieten Ihnen in diesem Semester drei Veranstaltungen dazu an:

### Die Entwicklung des Virus zur Pandemie

**Wie die Corona-Pandemie die Welt verändert - Teil 1**, Seite 99

**Wie die Corona-Pandemie die Welt verändert - Teil 2**, Seite 99

**Wie die Corona-Pandemie die Welt verändert - Teil 3**, Seite 99

## Wolke, unser neues vhs-Maskottchen



Neben dem großen Schwung im Bereich der Digitalisierung, hat uns die Corona-Pandemie eine weitere Neuerung gebracht. Im Rahmen unserer Aktion „LogIn im Lockdown“ ist der Waschbär „Wolke“ geboren und wir haben uns entschieden, dass uns „Wolke“ auch nach der Pandemie als Maskottchen begleiten wird. Auf den kommenden Seiten wird „Wolke“ Ihnen immer mal wieder wichtige Information überbringen und hoffentlich auch bei Ihnen für ein Lächeln sorgen.

### Kennen Sie schon die vhs.cloud?

Vor dem Hintergrund unserer wachsenden Online Angebote erfreut sich auch unsere Lernplattform vhs.cloud aktuell großen Zulaufs. Weitere Infos zur vhs.cloud finden Sie auf Seite 148.

## Kleiner Ausblick auf das Herbstsemester 2021

Wie Sie wissen, waren unsere Volkshochschule und unsere Bildungsangebote im vergangenen Jahr immer wieder von Schließungen betroffen. Nachdem wir im Herbstsemester 2020 schon nach wenigen Wochen keine Kurse mehr in Präsenz anbieten konnten, machen wir uns natürlich bereits jetzt Gedanken, welche Maßnahmen wir ergreifen können, um im kommenden Herbstsemester verlässlich für Sie da zu sein.

Für das Herbstsemester haben wir uns daher dazu entschieden, den offiziellen Semesterstart bereits auf den 30.08.2021 zu legen und somit einen großen Teil unserer Veranstaltungen für den Zeitraum bis Mitte Dezember zu planen und durchzuführen.

Auch wenn wir natürlich nicht in die Zukunft schauen können, hoffen wir so doch, dass im warmen (Spät-)Sommer und im goldenen Herbst möglichst viele Veranstaltungen wie geplant stattfinden können. Anders als gewohnt startet unser Herbstsemester 2021 somit unmittelbar nach den Sommerferien.

Darüber hinaus planen wir bereits jetzt für Oktober 2021 ein ergänzendes Heft in kleinerem Format zu veröffentlichen und – angepasst an die aktuelle Lage – unser Programm für die kalten Monate um weitere Angebote zu ergänzen.

Halten Sie also Ihre Augen offen und seien Sie gespannt, welche Angebote wir für Sie planen.





# Die vhs in Kassel und Region

## vhs Haus Kassel

Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel  
Tel. 0561 1003-1681, Fax 0561 1003-1660  
vhs@landkreiskassel.de  
Tram 1 und 3; Haltestelle Weigelstraße

## Philipp-Scheidemann-Haus

Holländische Str. 74, 34127 Kassel  
Tel. 0561 1003-1662, Fax 0561 1003-1669  
vhs-integration@landkreiskassel.de  
Tram 1 und 5; Haltestelle Halitplatz

## vhs Haus Hofgeismar

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

## vhs Haus Wolfhagen

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

## vhs Haus Lohfelden

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

## vhs Haus Baunatal

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



## Ahnatal

Irmgard Thiel  
Tel. 05609 9495

## Bad Emstal

vhs Haus Wolfhagen  
Tel. 0561 1003-3191

## Bad Karlshafen

Erika Lauerbach-Nissen  
Tel. 05675 5783

## Baunatal

Sabine Stange  
Tel. 05665 969096

## Breuna

Irene Dippel  
Tel. 05693 7632

## Calden

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

## Espenau

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

## Fuldabrück

vhs Haus Wolfhagen  
Tel. 0561 1003-3191

## Fuldatal

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

## Grebenstein

Heidi Nebenführ  
Tel. 05674 1287

## Habichtswald

Elfriede Schäth  
Tel. 0561 1003-3193

## Hofgeismar-Hümme

Erika Lauerbach-Nissen  
Tel. 05675 5783

## Helsa

Gisela Hohmann  
Tel. 05605 5538

## Immenhausen

Sabine Hebestreit  
Tel. 05673 994705

## Kaufungen

Uwe Schröder  
05605 924170

## Liebenau

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

## Lohfelden

Marie-José Kuhn  
Tel. 0561 516931

## Naumburg

Gertraude Frost  
Tel. 05625 2599948

## Nieste

vhs Haus Wolfhagen  
0561 1003-3191

## Niestetal

vhs Haus Wolfhagen  
0561 1003-3191

## Schauenburg

Sabine Stange  
Tel. 05665 969096

## Söhrewald

vhs Haus Wolfhagen  
0561 1003-3191

## Trendelburg

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

## Vellmar-Niedervellmar und Vellmar-West

Suhela Gunkel  
Tel. 05609 4209947

## Vellmar-Obervellmar

Manfred Dockhorn  
Tel. 0561 828171

## Zierenberg

Sonja Rieß und Ali Moshiri  
Tel. 05606 2297

## Wesertal

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222



# Studium Generale

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

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

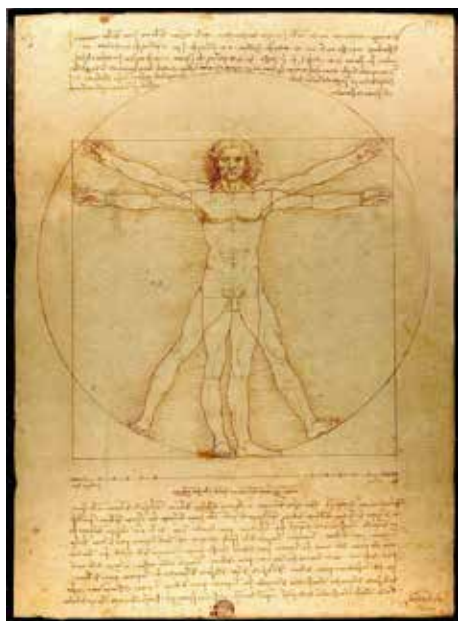
## Team:

### Programmverantwortung:

Felicia Toor

### Assistenz:

Regina Piller



## STUDIUM GENERALE Kunst

*Kunstgeschichte des 20. Jahrhunderts*

**211-01002 / Silke Renner-Schmittziel,  
Kunstwissenschaftlerin  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 12.5. / 18:15 - 19:45 Uhr

Mi. 19.5. / 18:15 - 19:45 Uhr

Mi. 26.5. / 18:15 - 19:45 Uhr

3 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 5.5.

## STUDIUM GENERALE Literatur

*Geschichte der Deutschen Literatur  
vom Mittelalter bis zur Weimarer  
Republik*

**211-01003 / Jürgen Strothmann  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 2.6. / 18:15 - 19:45 Uhr

Mi. 9.6. / 18:15 - 19:45 Uhr

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

3 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 26.5.

## STUDIUM GENERALE Geschichte

*Deutsche Geschichte im 19. und 20.  
Jahrhundert*

**211-01001 / Thomas Ewald, Historiker  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 21.4. / 18:15 - 19:45 Uhr

Mi. 28.4. / 18:15 - 19:45 Uhr

Mi. 5.5. / 18:15 - 19:45 Uhr

3 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 14.4.

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

## STUDIUM GENERALE Naturwissenschaft

*Darwin und die Stammesgeschichte  
des Menschen*

**211-01004 / Dr. Marion Irmgard Müller,  
Diplom-Geologin  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 23.6. / 18:15 - 19:45 Uhr

Mi. 30.6. / 18:15 - 19:45 Uhr

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

3 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 16.6.

## 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 proletarische Kunstform begann, hat nahezu die ganze Welt erobert.

**211-01005 / Dr. Wolfram Boder,  
Musikwissenschaftler;  
Thomas Ewald, Historiker  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Fr. 7.5. / 16:30 - 18:00 Uhr

Fr. 14.5. / 16:30 - 18:00 Uhr

Fr. 21.5. / 16:30 - 18:00 Uhr

3 Termine / 30 €

Anmeldung bis 30.4.

# Geschichte und Politik

## Team:

### Programmverantwortung:

Anna Rein

### Assistenz:

Regina Piller

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

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

Politische und historische Themen werden auch im Studium Generale angeboten.

## Geschichte

### Archäologie

#### *Archäologische Funde aus der Region*

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

#### **211-02100 / Dr. Jürgen Kneipp Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 23.4. / 19:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 86 €  
Anmeldung bis: 13.4.

### Einführung in die Familienforschung

Dieser Kurs vermittelt Ihnen praxisorientiert die Grundlagen der Genealogie. So bekommen Sie Hilfe für die Entdeckung der Geschichte, sowohl eigener als auch anderer Familien. Hierbei erfahren Sie auch einiges über die Wappen-, Siegel- und Ordenskunde, über die Anfertigung eines Stammbaums, über Berufe, Namen, Titel und historische Ereignisse. Wenn Sie sich bereits mit Familienforschung beschäftigen, wird dieser Kurs eine gute Ergänzung sein und Ihnen die Möglichkeit geben, eigene Erfahrungen einzubringen.

#### **211-02103 / Christian Klobuczynski Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Di. 20.4. / 16:15 - 17:45 Uhr / 8 Termine / 44 €  
Anmeldung bis: 9.4.



Für unsere Vorträge/Lesungen ist coronabedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist an der Abendkasse zu bezahlen.

### Die Zerstörung der Weimarer Republik - nur ein historisches Ereignis unter vielen?

#### *Vortrag*

Die Weimarer Republik war der erste demokratische Staat auf deutschem Boden, der 1918 am Ende des Ersten Weltkrieges von der sozialdemokratischen Arbeiterbewegung erkämpft worden war. 1933 wurde er von den Nationalsozialisten und ihren bürgerlich-konservativen Verbündeten zerstört.

Welche Bedeutung haben die damaligen Ereignisse für das Verständnis heutiger politischer und gesellschaftlicher Entwicklungen? Gehört das Jahr 1933 nach wie vor zu den wichtigsten Kapiteln der historisch-politischen Bildung oder verblasst seine Bedeutung allmählich?

Prof. Dr. Jens Flemming, einer der besten Kenner der Weimarer Republik, wird hierzu wesentliche Positionen erläutern und zur Diskussion stellen.

Kooperationspartner:

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

#### **211-02104 / Prof. Dr. Jens Flemming Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 29.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis 26.4.



### Arbeit am Geist der Zeit: Journalisten, Schriftsteller, Professoren

#### *Lesung mit Prof. Dr. Jens Flemming*

Im Mittelpunkt des neuen Buches von Jens Flemming stehen Schriftsteller, Journalisten und Professoren, deren Prägungen, Denk- und Wirkungsräume vom Kaiserreich bis zur Bundesrepublik. Portraitiert werden außerdem einige der Medien, die sie zur Verbreitung ihrer Einsichten, Visionen und Überzeugungen benutzen. Sichtbar werden Gruppenbildungen, Netzwerke, Abhängigkeiten und spezifische Milieus. Berichtet wird über die Ansprüche von Intellektuellen, über die Weltbilder, die sie entwerfen und unter die Leute bringen, über Konflikte, die sie anstoßen und ausfechten, über Täler und Höhen, die sie durchwandern.

Kooperationspartner:

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

#### **211-02104A / Prof. Dr. Jens Flemming Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 6.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 3.5.



## Volk, Volksgemeinschaft, AfD

### Vortrag

Prof. Dr. Michael Wildt ist zurzeit einer der profiliertesten Historiker. Sein Spezialgebiet ist der Nationalsozialismus. Sein Buch Die Generation des Unbedingten hat die Gruppe der akademischen NS-Täter ins Blickfeld gerückt und damit eine erhebliche Forschungslücke geschlossen. Das Werk ist mittlerweile ein Standardwerk, das allen Interessierten empfohlen ist.

Am heutigen Abend beschäftigt sich Herr Wildt mit zentralen Begriffen im Weltbild des Rechtsextremismus: Volk und Volksgemeinschaft. Ob die AfD diese verhängnisvollen Anschauungen teilt, wird ebenfalls thematisiert werden.

### Kooperationspartner:

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

**211-02105 / Prof. Dr. Michael Wildt  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 25.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 22.3.

## Völkische Bewegung und Ideologie - damals und heute

### Gemeinsamkeiten und Unterschiede

### Vortrag

Der Referent ist Gründer und Vorstandsmitglied des Duisburger Instituts für Sprach- und Sozialforschung. Er forscht und publiziert seit vielen Jahren zum Thema Rechtsextremismus.

In diesem Vortrag geht es um die Frage, inwieweit die Ideologie heutiger Rechtsextremisten mit der völkischen Ideologie der Nationalsozialisten übereinstimmt oder ob es Unterschiede gibt.

### Kooperationspartner:

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

**211-02106 / Helmut Kellershohn  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 30.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis 28.3.

**Für unsere Vorträge/Lesungen ist coronabedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist an der Abendkasse zu bezahlen.**



## Fotos aus Sobibor

### Vortrag

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

Johann Niemann war stellvertretender Kommandant des Vernichtungslagers Sobibor. Kürzlich wurden mehr als 350 Fotos und zusätzliche schriftliche Quellen aus seinem Besitz entdeckt. Die Fotos erlauben neue Einblicke zum Holocaust im deutsch besetzten Polen und zu den Krankenmorden der sogenannten Euthanasie, an denen Niemann auch beteiligt war. Das Bildungswerk Stanislaw Hantz e.V. und die Forschungsstelle Ludwigsburg der Universität Stuttgart haben den Band „Fotos aus Sobibor. Die Niemann-Sammlung zu Holocaust und Nationalsozialismus“ herausgegeben.

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

### Kooperationspartner:

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

**211-02107 / PD Dr. Martin Cüppers  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mi. 30.6. / 18:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 27.6.

## Exkursion in das ehemalige Konzentrationslager Buchenwald bei Weimar

Buchenwald war eines der größten Konzentrationslager. Es existierte vom Juli 1937 bis zum April 1945 auf dem Ettersberg bei Weimar. Zunächst wurden dort politische Gegner der Nazis aus Deutschland inhaftiert. Mit Beginn des Zweiten Weltkrieges wurden immer mehr ausländische Gefangene dorthin verschleppt. Ca. 250.000 Menschen aus allen Ländern Europas waren insgesamt in Buchenwald inhaftiert. Die Zahl der Todesopfer wird auf über 50.000 geschätzt. Die Befreiung im April 1945 war eine gemeinsame Aktion von Häftlingen und der 3. US-Armee. Nach Abzug der US-Truppen wurde das Gelände von der sowjetischen Besatzungsmacht als Speziallager Nr. 2 genutzt. Dort wurden nicht nur ehemalige Nationalsozialisten inhaftiert, sondern auch politische Gegner des kommunistischen Systems in der SBZ bzw. ab 1949 in der DDR. Auf der Fahrt werden Dr. Gunnar Richter und Thomas Ewald bereits wichtige Informationen geben. Auf dem Gelände des ehemaligen Lagers wird es eine Führung geben. Außerdem besteht die Möglichkeit, die Ausstellung zu besuchen. Der Bus startet um 9 Uhr in der Wilhelmshöher Allee vor der Volkshochschule. Dort werden wir gegen 18 Uhr wieder eintreffen.

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

**212-02108 / Dr. Gunnar Richter;  
Thomas Ewald, Historiker**

Gedenkstätte Buchenwald bei Weimar  
Sa. 4.9. / 9:00 - 18:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 16.8.

## Ursachen und Auswirkungen des 9. November 1989

### Vortrag

Der 9. November 1989 ist eines der wichtigsten Daten der deutschen Geschichte. Er steht für den Höhepunkt der Revolution in der DDR, in der die Bevölkerung entschlossen und gewaltlos die kommunistische Diktatur beseitigte. Doch sind die politischen Vorstellungen der Revolutionäre in Erfüllung gegangen?

Der Referent Dr. Stefan Wolle ist wissenschaftlicher Leiter des DDR-Museums in Berlin und einer der Macher der Ausstellung Umbruch Ost. Seine Biografie weist ihn als intimen Kenner der DDR aus.

Geboren in Halle, studierte er an der Humboldt-Universität in Ost-Berlin Geschichte. 1971 wurde er aus politischen Gründen von der Universität relegiert und musste sich als Hilfsarbeiter „in der Produktion bewähren“. Danach durfte er sein Studium fortsetzen. Von 1976 bis 1989 arbeitete er an der Akademie der Wissenschaften der DDR. Ab 1990 war Stefan Wolle Mitarbeiter des Komitees für die Auflösung der Staatssicherheit und von 1991 bis 1996 Assistent an der Humboldt-Universität. Danach war er an der Freien Universität Berlin und bei der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur tätig. Seit 2005 ist er Wissenschaftlicher Leiter des DDR-Museums in Berlin. Stefan Wolle schrieb zahlreiche Bücher und Artikel über die DDR. Zu seinen wichtigsten Publikationen zählt die Trilogie „Die heile Welt der Diktatur. Alltag und Herrschaft in der DDR“.

In Kooperation mit Gegen Vergessen für Demokratie e.V.

### 211-02112 / Dr. Stefan Wolle Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 19.4. / 18:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 15.4.

→ Klaus-Peter Lorenz liest „In Zeiten des abnehmenden Lichts“  
siehe Kurs 211-02114, Seite 21

## Kassel und die Region

### Keltzeit im Norden Hessens

Seit 2019 nehmen wir im Norden Hessens die Keltzeit (Eisenzeit/Hallstattzeit/Latènezeit/Römische Kaiserzeit) unter die Lupe. An fünf Kursabenden sammeln wir alle über die behandelten Orte erhältlichen Informationen, bereiten diese entsprechend auf und erkunden dann auf vier Exkursionen die geschichtlichen Stätten. Für das Frühjahrsemester 2021 sind folgende eisenzeitliche Orte in der Auswahl:

- Eberschützer Klippe
- Rhündaer Berg & Heiligenberg
- Hinterberg bei Lohne
- Hoherstein bei Meinhard Motzenrode
- Hunrodsberg bei Wilhelmshöhe
- Grabhügelfeld im Rieder Wald bei Kirchberg

Bei unserer Suche nach geschichtlichen und archäologischen Informationen setzen wir - das ist eine tolle Erfahrung aus unseren letzten Kursen - auf die Suchstärke der Teilnehmer. Diese haben in den letzten Kursen eine Findkraft bei Google und in ihrem Bücherschrank bewiesen, die unschlagbar ist.

Die Exkursionen finden an folgenden Samstagen statt: 24. April, 8. und 22. Mai, 5. Juni  
Die Anreise geschieht in eigenem PKW.

### 211-02201 / Klaus Fröhlich; Dr. Udo Schlitzberger Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 20.4. / 19:30 - 21:30 Uhr / 5 Termine / 51 €  
Anmeldung bis: 9.4.

## BURGEN IN NIEDERHESSEN – Machtzentren des Mittelalters

Die folgenden Exkursionen stellen die Burgenlandschaft südlich von Kassel als Kern der Territorialbildung Hessens im Hochmittelalter seit dem 11. Jahrhundert vor. Hierbei werden auch die geographischen Voraussetzungen für die rivalisierenden oder kooperierenden Burgsitze anschaulich.

An den Einzelbeispielen wird zudem anhand der Stadtgründungen im Schutze der Burgen der Übergang von der Burgen- zur Stadtherrschaft dargestellt. Das spätere Schicksal der Burgen wird angerissen, die zum Teil noch im Siebenjährigen Krieg (1756-1763) eine militärische Rolle spielten.

### Burgen in Niederhessen: Gudensberg, Felsberg, Heiligenberg

#### Exkursion

Im Mittelpunkt dieser Exkursion steht mit den beiden Burgen (Oberrn- und Wenigenburg) in Gudensberg die Grafschaft Maden. Diese ist als Grafschaft Hessen (vor 1180) namensgebend bis zum heutigen Bundesland. Maden und die Mader Heide lernen wir als zentralen Ort der hessischen Geschichte kennen (hess. Landtage bis 1654). Auf der Burg Heiligenberg (seit 1186) begegnet uns der machtvolle Rivale im hessischen Stamm-land: das Erzbistum Mainz. Die Grafen von Felsberg (1090 – Ende 13. Jh.) und auch die von Schauenburg sind Beispiele für das Scheitern



Home  
Instead®  
Seniorenbetreuung  
Zuhause umsorgt

## DER BAUM UND SIE: GLEICH ALT UND HIER VERWURZELT.

„Anlässlich ihrer Geburt hat Hildes Großvater diesen Baum gepflanzt. Heute sitzen wir an heißen Tagen in seinem Schatten.“

**Caro S., Persönliche Betreuungskraft bei Home Instead**

SENIORBETREUUNG, EINFACH PERSÖNLICHER:  
BETREUUNG ZUHAUSE | BETREUUNG AUSSER HAUS | GRUNDPFLEGE  
DEMENTZBETREUUNG | HILFE IM HAUSHALT  
Infos unter: [kassel@homeinstead.de](mailto:kassel@homeinstead.de) oder Tel. 0561 8501 7705

**KOSTENÜBERNAHME DURCH PFLEGEKASSE MÖGLICH**

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben. © 2020 Home Instead GmbH & Co. KG



eigener Territorialbildung. Sie unterstellen sich schließlich den Landgrafen. Auch andere, heute kaum noch erkennbare Burgstätten werden erläutert: z. B. der Hahn bei Holzhausen oder die frühgeschichtlichen Befestigungen des Odenbergs. Wir werden die Burgstätten zu Fuß aufsuchen. Die Wege sind nicht barrierefrei. Der Bus startet um 10 Uhr in der Wilhelmshöher Allee vor der vhs. Dort werden wir gegen 19 Uhr wieder eintreffen.

**212-02205 / Karl-Hermann Wegner;  
Thomas Ewald, Historiker**

Treffpunkt: vor der vhs-Geschäftsstelle Kassel  
Mi. 8.9. / 10:00 - 19:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 24.8.

## Der Heiligenberg in der NS-Zeit

*Ein Burgberg zwischen Propaganda und Politik*

*Vortrag*

Auf einem knapp 400 Meter hohem Basaltkegel liegt östlich oberhalb des Felsberger Ortsteils Gensungen an der Eder die Burgruine Heiligenberg. Um 1180 wurde die Burg vom Mainzer Erzbischof errichtet. Sie lag gegenüber der hessischen Felsenburg und war somit Schauplatz militärischer Auseinandersetzungen zwischen Mainz und Hessen.

1232 eroberte und zerstörte Konrad von Thüringen sowohl die Stadt Fritzlar als auch die Burg Heiligenberg. 1247 wurde die Burg durch Mainzer Burgmannen wieder aufgebaut. 1273 dann zerstörte Landgraf Heinrich I. von Hessen die Burg. Sie wurde zunächst nicht mehr aufgebaut und blieb in Trümmern liegend ungenutzt. 1934 geriet die Burg ins Blickfeld der nationalsozialistischen Machthaber. Sie planten, die Ruinenreste auszugraben, was dann zwischen 1935 bis 1939 unter Leitung von Regierungsbaurat Georg Textor geschah. Außerdem wurden Teile der Ruine restauriert. Auf Anordnung der Gauleitung wurde der Heiligenberg Gauehrenmal im Gau Kurhessen.

Der Vortrag schildert, wie ein mittelalterliches Baudenkmal zum Objekt nationalsozialistischer Weltanschauung und Ideologie wurde.

Kooperationspartner:

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

**211-02202 / Carolin Sohl  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 22.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 19.4.



## Exkursion zur Burgruine Heiligenberg

*Exkursion*

Die Exkursion verdeutlicht vor Ort das, was im Vortrag am Donnerstag, 22.4. (Kurs-Nr. 211-02202), erläutert wurde. Interessierte, die nicht bei dem Vortrag waren, können selbstverständlich trotzdem an der Exkursion teilnehmen. Treffpunkt ist der Parkplatz unterhalb der Ruine.

Kooperationspartner:

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

**211-02202A / Carolin Sohl  
Gensungen**

Burgruine Heiligenberg  
Sa. 24.4. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 €  
Anmeldung bis: 14.4.

## Über den Dächern der Uni

*Exkursion*

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

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

Die Tour dauert zwei Stunden.

**211-02203 / Lennart König  
Kassel**

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4  
Fr. 23.4. / 10:00 - 12:00 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 12.4.

**211-02204 / Lennart König  
Kassel**

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4  
Fr. 14.5. / 12:00 - 14:00 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 4.5.

## Die Herkulesbahn-Strecke zum Hohen Gras

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

*Exkursion*

Eine Zweigstrecke der historischen Kasseler Herkulesbahn führte ab 1918 von Neuholland am Ziegenköpfchen vorbei zur Zeche Roter Stollen kurz vor dem Hohen Gras. Neben dem Kohleverkehr erfolgte auch Fahrgastverkehr, überwiegend für Ausflügler und Skiläufer.

Nach dem Abbau der Gleise vor über 60 Jahren ist die Trasse auf weiten Abschnitten noch deutlich zu erkennen.

Treffpunkt Kassel, Bushaltestelle „Hohes Gras“, Linie 22, Beginn nach Busankunft 13.17 Uhr (Änderung der Uhrzeit bei Fahrplanänderungen vorbehalten)

**211-02210 / Peter Klemt  
Kassel**

Treffpunkt: Endstation Tram 1, Wilhelmshöher So. 21.3. / 13:20 - 16:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 10.3.

**Für unsere Vorträge/Lesungen ist coronabedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist an der Abendkasse zu bezahlen.**

## Die Zukunft der Regiotram

*Regionalpolitische Gedanken - Vortrag mit Lichtbildern und Diskussion*

*Vortrag*

Seit 20 Jahren sind die Regiotram-Fahrzeuge jetzt im Schienen-Personen-Nahverkehr zwischen Melsungen, Hümme / Warburg, Wolfhagen und Kassel unterwegs. Sie haben schon etwa 1 Millionen Kilometer auf ihren Tachometern. Für diese leichten Triebwagen aus Salzgitter steht in den Jahren 2022 bis 2029 eine grundlegende Aufarbeitung bevor. Zudem werden diese Nahverkehrsleistungen in drei Jahren neu ausgeschrieben und vergeben werden. Aus regionalpolitischer Sicht sollen Erfahrungen und Wünsche für die Zukunft dieses preiswerten und umweltfreundlichen Verkehrsmittels ausgelotet werden. Dazu gehören geschichtliche Aspekte, wie die Reduzierung der befahrenen Linien, aber auch Utopien für die Verkehre von Morgen. Vortrag mit Bildern und anschließender Diskussion.

**211-02211 / Dr. Klaus-Peter Lorenz  
Liebenau**

Kulturscheune  
Di. 4.5. / 19:30 - 21:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 2.5.



## Kriegsgräber erzählen Geschichte(n)

*Die britische und russische Gräberstätte in Niederzwehren*

### Exkursion

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

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

Anmeldung bis zum 23.5. unter [hessen.nord@volksbund.de](mailto:hessen.nord@volksbund.de)

- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
- Schriftliche Anmeldungen mit bestimmter Deadline erforderlich
- Registrierung der persönlichen Daten erforderlich

Treffpunkt: Eingang zum britischen Friedhof, Kassel-Niederzwehren/ auf dem Keilsberg

Ohne Teilnahmegebühr. Um Spenden wird gebeten.

### 211-02212 / Maike Bartsch Kassel

Soldatenfriedhöfe Niederzwehren, auf dem Keilsberg  
So. 30.5. / 15:00 - 16:00 Uhr

## Kriegsgräberstätten auf dem Kasseler Hauptfriedhof

### Exkursion

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

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

- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
- Schriftliche Anmeldungen mit bestimmter Deadline erforderlich
- Registrierung der persönlichen Daten erforderlich

Treffpunkt: Hauptfriedhof Kassel, Treffpunkt am Haupteingang, Tannenheckerweg 6

Ohne Teilnahmegebühr. Um Spenden wird gebeten.

Anmeldung bis zum 20.4. unter [hessen.nord@volksbund.de](mailto:hessen.nord@volksbund.de)

### 211-02213 / Dr. Bettina Dodenhoeft Kassel

Hauptfriedhof, Eingang Mombachstr.  
So. 25.4. / 15:00 - 16:00 Uhr / 4 €

## Ein vergessener Friedhof

*Der Militärfriedhof an der Holländischen Straße*

### Exkursion

Der Militärfriedhof auf dem Hauptfriedhof Kassel ist 150 Jahre alt. Seine Gräber erzählen von hessischer und deutscher Geschichte: So findet man z.B. das Grab eines bekannten Generals, der 1870 bei der Schlacht von Sedan tödlich verwundet wurde. Ganz in der Nähe seines Grabes steht eine Gedenktafel für französische

Kriegsgefangene, die im deutsch-französischen Krieg nach Kassel gebracht wurden. Während des Ersten Weltkriegs wurden über 600 Soldaten hier begraben. Einige davon waren Kasseler Bürgersöhne, deren Lebensläufe bekannt sind.

- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
- Schriftliche Anmeldungen mit bestimmter Deadline erforderlich
- Registrierung der persönlichen Daten erforderlich

Anmeldung bis 8. Juni 2021 unter [hessen.nord@volksbund.de](mailto:hessen.nord@volksbund.de)

Treffpunkt: Hauptfriedhof Kassel, Treffpunkt am Haupteingang, Tannenheckerweg 6  
Ohne Teilnahmegebühr. Um Spenden wird gebeten.

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

### 211-02214 / Dr. Bettina Dodenhoeft Kassel

Hauptfriedhof, Eingang Mombachstr.

So. 13.6. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

## Wolfhagen und der deutsch-französische Krieg 1870/71

### Vortrag

Der Deutsch-Französische Krieg dauerte von August 1870 bis Januar 1871. Obwohl noch heute viele Denkmäler und auch Straßennamen daran erinnern, sind die besonderen Ereignisse und die Schicksale der Kriegsteilnehmer weitgehend in Vergessenheit geraten.

Nachdem Kurhessen 1866 von Preußen annektiert worden war, mussten auch hessische Soldaten gegen Frankreich in den Krieg ziehen. Den Gefallenen und den Überlebenden aus Wolfhagen ist der Vortrag Ziesings gewidmet. Der Vortragende, Dr. Dirk Ziesing aus Bochum, kommt auf Einladung des Wolfhager Regionalmuseums. Er ist bereits seit vielen Jahren in der militärgeschichtlichen Heimatforschung tätig und hat dabei auch einige Verbindungen zwischen Hessen und Westfalen recherchiert.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land

Anmeldung über das Regionalmuseum.

(Freier Eintritt für Schüler, Studenten und Mitglieder des Museumsvereins Regionalmuseum Wolfhager Land)

### Dirk Ziesing Wolfhagen

Stadhalle, Kurfürstenstr. 22

Di. 20.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 3 €

- 
- Die Garnison, Hugenotten sowie jüdische Geschichte als Bereiche des Hofgeismarer Lebens vom 18. bis 20. Jahrhundert  
siehe Kurs 211-03315, Seite 16
  - Geschichtlicher Rundgang durch Gudensberg  
siehe Kurs 211-03320, Seite 16
-



## Kooperationspartner der vhs

### Gedenkstätte Breitenau

Bereits im Frühjahr 1933 wurden erste Konzentrationslager eingerichtet. Für die politischen Gegner des Nationalsozialismus aus dem Bereich des Regierungsbezirks Kassel wurde das Lager Breitenau eingerichtet. Von Juni 1933 bis März 1934 waren in Breitenau 470 politische Gefangene aus 139 hessischen Gemeinden inhaftiert. Vom Sommer 1940 bis zum Kriegsende 1945 wurde in Breitenau ein so genanntes Arbeitserziehungslager betrieben, das der Kasseler Gestapo unterstand. Bis zum Kriegsende waren hier etwa 8.300 Menschen, zumeist ausländische Zwangsarbeiter, inhaftiert. Darunter auch mindestens 200 Frauen.

Von Breitenau aus wurden deutsche Juden weiter in die Konzentrationslager Buchenwald und Auschwitz deportiert.

Heute befindet sich auf dem Gelände die Gedenkstätte Breitenau.

Leiterin der Gedenkstätte ist Dr. des. Ann-Katrin Düben

Kontakt:

Gedenkstätte Breitenau, Brunnenstr. 12, 34302 Guxhagen, Tel.: 05665-3533, Fax: 05665-1727, E-Mail: [Info@gedenkstaette-breitenau@t-online.de](mailto:Info@gedenkstaette-breitenau@t-online.de)

### Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit

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

Kontakt:

Dagmar Fuhr, Tel.: 0561-920094954, Fax: 0561-920094959  
Internet: <http://www.cjz-kassel.de>

### Deutsch-Israelische Gesellschaft

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

Kontakt:

Markus Hartmann, Rothwester Str. 8, 34314 Espenau, Tel.: 0162-9304463, Email: [info@geheimis-israel.de](mailto:info@geheimis-israel.de)

### Deutsch-Italienische Gesellschaft e.V.

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

Ihre Hauptaufgabe besteht in der Pflege kultureller Beziehungen auf allen Gebieten des täglichen

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

Präsidentin: Frau Andrea Boesken,  
Tel.: 0172-6647588

Kontakt über Frau Christiane Koch,  
Tel.: 0561-880288 oder  
DIG-Geschäftsstelle, Am Versuchsfeld 4, 34128 Kassel, E-Mail: [koch-christiane@arcor.de](mailto:koch-christiane@arcor.de)

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

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

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

Kontakt:

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg  
Tel.: 05606-533266 und 533327, Fax: 05606-533291  
[info@naturpark-habichtswald.de](mailto:info@naturpark-habichtswald.de)  
[www.naturpark-habichtswald.de](http://www.naturpark-habichtswald.de)

### Gegen Vergessen für Demokratie e.V.

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

Kontakt: Hans-Peter Klein, 05661 53670

### Sara-Nussbaum-Zentrum

Mit dem Sara-Nussbaum-Zentrum besteht in Kassel eine neue Wirkungsstätte für jüdisches Leben. Während die Synagoge das Gebets- und Versammlungshaus für Jüdinnen und Juden ist, steht das Sara-Nussbaum-Zentrum als weltlicher Ort allen Menschen offen.

Das Zentrum befindet sich in der ersten Etage in der Ludwig-Mond-Straße 127. Es gibt Dauer- und Wechselausstellungen, kulturelle Veranstaltungen, politische Diskussionen sowie Bildungsangebote. Das Zentrum ist nach der Kasseler Ehrenbürgerin Sara Nussbaum benannt. Es wird von einer gGmbH getragen. Gründerin ist die Kasseler Unternehmerin Ilana Katz, die auch Vorsitzende der Jüdischen Gemeinde ist. Leiterin des Sara-Nussbaum-Zentrums ist Elena Padva.

Kontakt:

Jüdisches Leben in Kassel gGmbH  
Ilana Katz, Ludwig-Mond-Straße 127, 34121 Kassel, [info@sara-nussbaum-zentrum.de](mailto:info@sara-nussbaum-zentrum.de)

### Verein für hessische Geschichte und Landeskunde

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

Kontakt:

Tel.: 0561-70798-0.

E-Mail: [kontakt@geschichtsverein-kassel.de](mailto:kontakt@geschichtsverein-kassel.de)

### Verein „Stolpersteine“

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

Kontakt:

Stolpersteine in Kassel e.V., Jochen Boczkowski, Tel.: 0561-61470

### Evangelisches Forum

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

Kontakt:

Dr. Rüdiger Jungbluth, Pfarrer

Mauerstr. 15, 34117 Kassel

Tel.: 0561-2876024

E-Mail: [ruediger.jungbluth@ekkw.de](mailto:ruediger.jungbluth@ekkw.de)

## Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge

Kriegstoten gebührt - geschützt durch internationales Völkerrecht - ein dauerndes Ruherecht. Die staatliche Verpflichtung, für den Erhalt und die Pflege der Kriegsgräber zu sorgen und diese als Mahnstätten gegen Krieg und Gewaltherrschaft zu erhalten, ist in Deutschland auf einen gemeinnützigen Verein, den Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V.

übertragen. Vor dem Hintergrund des zeitlichen Abstands zu den Weltkriegen und der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft verblasst die mahnende Wirkung der Gräberstätten. Für den Volksbund ergibt sich daraus der Auftrag, ausgewählte Kriegsgräberstätten im In- und Ausland zu Lernorten der historisch-politischen Bildungsarbeit zu entwickeln.

Weitere Informationen über:

Regionalstelle Hessen Nord: 0561-7009-10

## Angebote der vhs im Justizvollzug

Örtliche Arbeitsgemeinschaft Volkshochschule Region Kassel und Justizvollzugsanstalten (JVA) Kassel I und II

Verantwortlich für die Volkshochschule:

Felicia Toor

Verantwortlich für die JVA:

Pawel Morkaisz

Pc-Workshop:

Herr Noé

Künstlerisches Gestalten:

Frau Niederhoff

Schach-AG:

Herr Niemeyer

## Politik

### Themen im Gespräch

#### Für Frauen

Aktuelle und historische Themen aus Gesellschaft, Politik und Kultur werden gemeinsam ausgesucht, diskutiert und durch Hintergrundinformationen, Lektüre, Bild- und Filmmaterial vertieft. Hierzu werden gelegentlich Referentinnen und Referenten eingeladen. Auf Wunsch finden auch Ausstellungs- und Theaterbesuche, Besichtigungen und Exkursionen statt.

#### 211-02401 / Heidrun Schmidt-Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 19.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 8 Termine / 65 €  
Anmeldung bis: 7.4.

#### 211-02402 / Heidrun Schmidt-Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo. 19.4. / 11:15 - 12:45 Uhr / 8 Termine / 65 €  
Anmeldung bis: 7.4.

#### 211-02403 / Dr. Barbara Richarz-Riedl Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 21.4. / 10:40 - 12:10 Uhr / 15 Termine / 81 €  
Anmeldung bis: 11.4.

- **Interkulturelle Kommunikation und Kompetenz**  
siehe Kurs 211-11270, Seite 64
- **Gendersensible Sprache**  
siehe Kurs 211-11272, Seite 63

## Intergenerationeller Besuch der Gedenkstätte Breitenau

Für Frauen von 15 - 115 Jahren

### Exkursion

Aus dem ehemaligen Benediktinerkloster in Guxhagen, ganz in der Nähe von Kassel, wurde ab 1874 ein Arbeitshaus und eine Haftstätte, die in der NS-Zeit zu einem Konzentrationslager für deutsche politische Gefangene und während des Krieges zu einem Straflager der Gestapo Kassel wurde. Nach dem Krieg befand sich in Breitenau ein geschlossenes Erziehungsheim für Mädchen. So lässt sich aus der Geschichte Breitenaus viel über historische Kontinuitäten lernen und stellt auch die Frage: Was hat die deutsche Bevölkerung eigentlich über die Verbrechen der NS-Zeit gewusst?

Wir wollen in Breitenau mit einer Führung sowie einem Workshop vor Ort den Blick, insbesondere auf Frauen als Opfer und Täterinnen richten und auf die Auswirkungen der NS-Zeit bis heute schauen. Wir hoffen mit dem Projekt einen generationenübergreifenden Dialog zwischen jüngeren und älteren Frauen über die deutsche Vergangenheit und Gegenwart anzuregen.

Kooperation mit dem Frauenbüro des Landkreises Kassel und dem Jugendbildungswerk des Landkreises Kassel. Anmeldung ausschließlich über [www.jugendnetz-lkks.de](http://www.jugendnetz-lkks.de)

#### Lillemor Kuht; Anna Hesse Guxhagen

Gedenkstätte Breitenau, Brunnenstr. 12  
Sa. 24.4. / 11:00 - 17:00 Uhr (Gedenkstätte)  
Di. 4.5. / 16:00 - 20:00 Uhr (Workshop in Kassel)

Kostenfrei - Spenden vor Ort (Gedenkstätte Breitenau) erwünscht!



## Energiepartner der Region

Ihr EAM-Service:

Tel. 0561 9330-9330

[www.EAM.de](http://www.EAM.de)





# Kultur und Leben

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

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

## Team:

**Programmverantwortung:**  
Barbara Benedix, Anna Rein

**Assistenz:**  
Regina Piller, Jörg Stange

## Land und Leute

### Himalaya - Gipfel, Götter, Glücksmomente

*Nepal - Buthan - Ladakh - Tibet*

#### Vortrag

Über mehrere Jahre hinweg taucht Pascal Violo immer wieder in die mystische Welt des Himalaya ein. Seine Reisen führen ihn über verschneite Pässe, auf eisige Berge und durch abgelegene Dörfer, vor allem aber zu den Menschen dieser einzigartigen Region. In seiner Live-Reportage erzählt er die spannendsten Geschichten aus acht abenteuerlichen Reisen durch Nepal, Bhutan, Ladakh und Tibet. Auf der Suche nach der Seele dieser Region besteigt der Reisejournalist einen 6.400m hohen Gipfel, erkundet das Everest-Basecamp und hat die einmalige Gelegenheit, dem Dalai Lama höchstpersönlich zu begegnen. Auf einem alten indischen Motorrad bereist Violo die Region Ladakh. Er erlebt die Ernte auf 4.000m hoch gelegenen Feldern, wird von einem buddhistischen Mönch ins Klosterleben eingeweiht und trinkt Buttertee mit Nomaden in ihren Jurten. Anmeldung über das Generationenhaus Hümme.

**211-03200 / Pascal Violo  
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Do. 18.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 €

**Für unsere Vorträge/Lesungen ist coronabedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist an der Abendkasse zu bezahlen.**



### Transsib - Wodka Weite Abenteuer

*Reportage von Holger Fritzsche*

Die Reise geht von Moskau, Russlands schönster Stadt, durch die endlosen Weiten Sibiriens, die geniale Steppenlandschaft der Mongolei, bis in die hypnotisierende Metropole Peking. Wo lohnt es sich auszusteigen? In Nowosibirsk? Naja. Am Baikalsee? Ja, auf jeden Fall, und viel Zeit mitbringen. In der Wüste Gobi? Ja unbedingt! Russland und die Mongolei sind weit davon entfernt, paradisisch zu sein, es sind keine Reiseländer für Leute, die ausschließlich Erholung suchen. Es sind eher unsortierte Schatzkisten mit einer zuweilen etwas lieblosen Verpackung. Aber wer sich ein wenig Mühe

gibt und darunter schaut, findet Authentizität, Herzlichkeit und viel unberührte Natur.“ Die Transsibirische Eisenbahn ist die Bahnreise auf der ganzen Welt. Alles andere sind Peanuts.“ Dies schrieb Eric Newby, einer der erfolgreichsten englischen Reiseschriftsteller. Was ist dran an dieser Aussage? Die Live-Reportage liefert mit viel Humor Antworten. Anmeldung über das Generationenhaus Hümme.

**211-03204 / Pascal Violo  
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Fr. 30.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 8 €



## Das Wasserschloss Elmarshausen und die Altstadt Wolfhagen

### Exkursion

Das Wasserschloss Elmarshausen wurde im 16. Jahrhundert von einer Wasserburg zu einem Schloss im Stil der Weserrenaissance ausgebaut und 1563 von Christoph von der Malsburg vollendet. Der Nachfahre und Besitzer des Wasserschlosses wird einen Einblick in die Bauhistorie geben. Ein Rundgang durch die Altstadt Wolfhagen wird sich daran anschließen.

**211-03325 / Harald F. Schmidt**  
**Wolfhagen-Elmarshausen**

Treffpunkt: Eingang zum Gutshof Elmarshausen  
So. 9.5. / 14:00 - 16:30 Uhr / 11 €  
Anmeldung bis: 28.4.

## Zwei Künstler aus dem Wolfhager Land

*Lippold von Steimker (Malerei) und Lothar Spohr (Keramik)*

### Sonderausstellung

Zwei Künstler aus dem Wolfhager Land konnten für eine Sonderausstellung im Regionalmuseum Wolfhager Land gewonnen werden: Lippold von Steimker, Malerei und Lothar Spohr, Keramik. Beide studierten Kunst in Kassel und sind seit vielen Jahren in Ihrem Metier produktiv. Lippold von Steimker, Ippinghausen, ist dem Museum seit vielen Jahren verbunden. Einige wenige seiner Werke sind in der Dauerausstellung vertreten. Umso erfreulicher, dass nun mit der Sonderausstellung eine größere Auswahl des hochkarätigen Künstlers gezeigt werden kann.

Lothar Spohr ist seit vielen Jahren mit seiner Werkstatt in Altenhasungen ansässig. Sein Repertoire reicht von handwerklich hergestellter Zier- und Gebrauchskeramik bis zur künstlerischen Keramik. Die Gebrauchskeramik kann in Kassel erworben werden. In der Sonderausstellung werden seine künstlerischen Arbeiten im Mittelpunkt stehen. Plastiken, Skulpturen und andere Kunstobjekte sollen nun kontrastierend in der Sonderausstellung gemeinsam mit den Arbeiten von Steimkers gezeigt werden. Keramik auszustellen, ist im Regionalmuseum Wolfhager Land Neuland.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land

Die Vernissage findet am Donnerstag, 29. April, ab 19 Uhr statt. Die Ausstellung ist bis Sonntag 5. Juli 2020 zu sehen.

Vernissage Eintritt frei, sonst Museumseintritt  
Öffnungszeiten: Di. - Do. 10 - 13 Uhr und 14 - 17 Uhr, Sa. und So. 14 - 17 Uhr

**211-03340**  
**Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
Do. 29.4. / 19:00 - 20:30 Uhr

## Südtirol und Gardasee

### Vortrag

Diese beiden Urlaubsregionen auf der sonnigen Seite der Alpen gehören noch immer mit zu den beliebtesten Reisezielen vieler Urlauber. Südtirol - ein Land, das die Besucher fasziniert wie kaum ein anderes. Die Gebirgszüge der Dolomiten (Geislergruppe, Rosengarten, Schlern und die Drei Zinnen) überraschen mit ihrer einzigartigen Schönheit. Blau schimmernde Seen laden zum Verweilen ein, und im Meraner Land entspannt der Reisende beim milden Klima inmitten einer vielfältigen Landschaft, die zum Wandern einlädt. Es ist der Mix aus mediterraner Vegetation und der schroffen Bergwelt, der die Faszination ausmacht. Ein anderes Naturschauspiel ist der Gardasee, tiefblau und umgeben von schroffen Felsen, Olivenhainen und zahlreichen pittoresken Orten. Der See ist ein El Dorado für Wanderer und Wassersportler. Die zahlreichen reizvollen Orte, stolze Burgen, malerische Häfen und mittelalterliche Gassen laden zum Bummeln ein. Erleben Sie den Reisebericht von Michael Stuka aus Hannover mit passender Musikunterstützung und LIVE-Kommentar.

**211-03214 / Michael Stuka**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 8.6. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €  
Anmeldung bis: 6.6.

## Kultur in der Region

## Die Garnison, Hugenotten sowie jüdische Geschichte als Bereiche des Hofgeismarer Lebens vom 18. bis 20. Jahrhundert

### Exkursion

Anschaulich werden interessante historische Bereiche des Hofgeismarer Lebens, wie die Garnisonsgeschichte, die der Hugenotten sowie die jüdische Geschichte im Stadtmuseum nachvollziehbar. Die Neustädterkirche mit dem Denkmal für den ersten Hugenottenprediger Clement sowie die ehemalige Bundeswehrkasernen stellen Bezüge dazu her.

**211-03315 / Harald F. Schmidt**  
**Hofgeismar**

Stadtmuseum, Parkplatz, Petriplatz 2  
So. 6.6. / 15:00 - 17:30 Uhr / 11 €  
Anmeldung bis: 27.5.

## Geschichtlicher Rundgang durch Gudensberg

### Exkursion

Bei einem Rundgang durch Gudensberg werden die unterhalb der Obernburg gelegene Wenigenburg, das angrenzende Altstadtviertel, die St. Margaretenkirche sowie das Kulturhaus Synagoge als Teile der Gudensberger Stadtgeschichte vorgestellt. Der Besitzer der Wenigenburg, ein Experte für Denkmalgeschichte, wird das Gebäude vorstellen.

**211-03320 / Harald F. Schmidt**

Gudensberg, Parkplatz an der Wenigenburg  
So. 25.4. / 14:00 - 16:30 Uhr / 11 €  
Anmeldung bis: 14.4.



## Kultur im Dialog

### Kultur-Spaziergang durch Kassel

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

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

Termine in den Sommerferien nach Absprache. Geschlossene Gruppe! Neueinstieg nur nach Rücksprache möglich! Tel. 0561-26859.

**211-03400 / Angela Landgrebe**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 27.4. / 10:30 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 67 €  
14-tägig  
+ Eintritte

**211-03402 / Angela Landgrebe**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 22.4. / 10:30 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 67 €  
14-tägig  
+ Eintritte



### „Kassel, Kunst + Kaffee“

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

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

**211-03420 / Angela Landgrebe**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 21.4. / 15:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 45 €  
14-tägig  
+ Eintritte

**211-03422 / Angela Landgrebe**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 28.4. / 16:00 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 45 €  
14-tägig  
+ Eintritte

**SYLT**  
Jugendseeheim

Jugend- und Freizeiteinrichtungen  
Eigenbetrieb des Landkreises Kassel  
Wilhelmshöher Allee 19-21 34117 Kassel  
**Anmeldung und Information**  
0561/1003-1100 [www.jufkk.de](http://www.jufkk.de)

**Angebote für alle**



## Team:

**Programmverantwortung:**  
Anna Rein

**Assistenz:**  
Regina Piller

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

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

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

Die Geschichte der Philosophie wird im Studium Generale angeboten.

## Emmanuel Lévinas - Ethik als erste Philosophie

Der 1906 in Kaunas, Litauen geborene Emmanuel Lévinas, der bei Husserl und Heidegger studierte und in seiner späteren Wahlheimat Frankreich die Phänomenologie bekannt machte, gehört zu den herausragenden Denkern des 20. Jahrhunderts. Auf die fundamentale Krise der Humanität in diesem Jahrhundert antwortet er mit einem „Humanismus des anderen Menschen“.

Die Begegnung mit dem Anderen, dessen „Antlitz“ wir uns nicht entziehen können, und die unbedingte Verantwortung, die aus dieser Beziehung zum Anderen entsteht, stellt für Lévinas den Ausgangspunkt zu einer Neubegründung des „Ethischen“ dar, welche nicht mehr, wie die ganze bisherige philosophische Tradition, vom Subjekt ausgeht, sondern von dem, was es nicht ist, dem Anderen. Erst die Begegnung mit dem Anderen schafft die Subjektivität des Subjekts, wobei wir nach Lévinas immer schon Verantwortung für den Anderen tragen.

Gemeinsam wollen wir uns in diesem Kurs dem anspruchsvollen und inspirierenden Denken von Lévinas annähern.

Emmanuel Lévinas, Die Spur des Anderen. Untersuchungen zur Phänomenologie und Sozialphilosophie. Freiburg/München 1999

### 211-04001 / Jürgen Lachmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 20.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 81 €  
Anmeldung bis: 11.4.



### „Echo-Kammer“

*Theodor W. Adornos Philosophie der neuen Musik und Thomas Manns Doktor Faust*

#### Vortrag

In diesem Vortrag geht es um den musikästhetischen Kern der Beziehung zwischen Thomas Mann und Theodor W. Adorno, um die in Manns Roman Doktor Faustus in gemeinsamem Diskurs vorgelegte Interpretation der Zwölftontechnik Arnold Schönbergs. Nach dem Zerfall der traditionellen Darstellungssysteme, die eine Krise der Kunst der Moderne indizierten, stellte sich für Mann und Adorno die Frage nach neuen, Zusammenhang garantierenden Strukturen. Vor dem zeitgeschichtlichen Hintergrund der Exilsituation wurde die Zwölftontechnik von beiden als „System“ totalitären Charakters interpretiert, während Schönberg diese selbst explizit lediglich als „Methode“ der Komposition verstanden wissen wollte. Im Vortrag soll die Echo-Kammer von Adornos kritischer Schönberg-Deutung in seiner Philosophie der neuen Musik und deren Weiter-Schrift in Thomas Manns Faustus-Roman auf ihre Plausibilität befragt werden.

### 211-04002 / Axel Schmitt Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 28.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 25.4.

### Apokalyptik

*Von Weltuntergängen und anderen kleinen und größeren Katastrophen*

#### Vortrag

Vor dem Hintergrund von Corona, Klimawandel und den Verschwörungstheorien, die sich darum ranken, soll in das Phänomen der spätantiken Apokalyptik eingeführt werden. Im Vordergrund soll die Offenbarung des Johannes stehen, dem letzten Buch der Bibel, das vor dem soziologischen und religionsgeschichtlichen Hintergrund seiner Zeit gar nicht so rätselhaft ist, wie es oft hingestellt wird. In uns fremden Bildern mit eindrücklicher Symbolkraft, zeigt der spätantike Seher, der sich Johannes nennt in diesem durchaus politischen Buch, wie die alles beherrschende römische Großmacht dem Untergang entgegen geht. An diesem Abend soll es jedoch nicht nur um spätantike Literatur gehen, sondern es wird auch Raum bleiben, um unsere eigenen Ängste und Hoffnungen anzusprechen.

### 211-04008 / Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mi. 21.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 18.4.

**Für unsere Vorträge ist corona-bedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist wie gewohnt an der Abendkasse zu bezahlen.**



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

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

## Team:

**Programmverantwortung:**  
Barbara Benedix, Anna Rein

**Assistenz:**  
Regina Piller, Jörg Stange

## Digitale Angebote

### Online Schreibwerkstatt

*Trotz Abstand dicht am Text*

In sechs Online-Einheiten beschäftigen wir uns anhand literarischer Beispiele u.a. mit folgenden Themen:

- Stil - eine Frage des Geschmacks oder des Durchhaltevermögens?
- Die gemalte Szene oder „Ein Tag wie Champagner“
- Kraftausdrücke? Wenn's passt: Ja, bitte!
- Gezieltes und Gezieltes. Die Mischung macht's.

Jeder Einheit folgt eine Schreibeinheit die von den Teilnehmenden zu Hause zu bearbeiten ist und im virtuellen Kursraum den anderen zur Verfügung gestellt wird. Reihum geben sich die Teilnehmenden Feedback zu ihren Texten. Ziel dieser Schreibwerkstatt soll es sein, Antworten auf literarische Fragestellungen gezielt im weiten Raum der Literatur auf den Grund zu gehen. Keine Vorkenntnisse nötig, aber Lust am Lesen und Schreiben sollte vorhanden sein.

**211-05020 / Nicole Zaspel**  
**Online**

Mi. 28.4. / 16:30 - 18:30 Uhr / 6 Termine / 50,50 €  
vierzehntägig  
Anmeldung bis: 19.4.



### Seminarreihe: Techniken des Schreibens

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

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

Hier können Sie ein Videointro zum Kurs sehen:



### Erzählperspektiven

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

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

**211-05014 / Nicole Zaspel**  
**Online**

Mi. 26.5. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6,50 €  
Anmeldung bis: 19.5.

### Plotstruktur und Dramaturgie

Die Kunst des Erzählens bedeutet vor allem: den roten Faden zu (er-)finden und ihm zu folgen, ohne vom Weg abzukommen. Doch wie wirft man den Spannungsfaden gezielt aus und wie sorgt man dafür, ihn am Ende wieder elegant einzuholen?

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

**211-05010 / Nicole Zaspel**  
**Online**

Mi. 12.5. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6,50 €  
Anmeldung bis: 5.5.

**211-05011 / Nicole Zaspel**  
**Online**

Mi. 9.6. / 10:00 - 11:30 Uhr / 6,50 €  
Anmeldung bis: 2.6.

### Figurenentwicklung

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

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

**211-05016 / Nicole Zaspel**  
**Online**

Mi. 23.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6,50 €  
Anmeldung bis: 16.6.

## Kurzgeschichten - Von der Idee bis zur Publikation

online

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

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

**211-05032 / Thomas Opfermann**  
Online

Eine Anmeldung ist jederzeit möglich! Der Kurs beginnt spätestens eine Woche nach Anmeldung. / 119 €

## Stilmittelkunde Lyrik

online

Sie lernen in diesem Online-Kurs neben den typischen lyrischen Stilmitteln die wesentlichen Reimarten und Versmaße kennen und üben diese in praktischen Beispielen an vorgegebenen und selbst zu verfassenden Gedichten ein. Die Übungsaufgaben senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernte in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen. Am Kursende haben Sie den Kenntnisstand, lyrische Stilmittel sicher zu analysieren und anzuwenden. Der Kurs besteht aus 4 einzeln zu bearbeitenden Kurspaketen, jeweils bestehend aus mind. 45 min. selbstständiges Studium des Lehrmaterials (ca. 30 Seiten), ca. 45 min. selbstständige Bearbeitung der Übungen, 30 min. abschließender Austausch mit dem Dozenten per Videochat oder Mail.

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

**211-05034 / Thomas Opfermann**  
Online

Eine Anmeldung ist jederzeit möglich! Der Kurs beginnt spätestens eine Woche nach Anmeldung. / 119 €



## Das Haiku - Eine Einführung in Theorie und Praxis

online

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

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

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

**211-05030 / Thomas Opfermann**  
Online

Eine Anmeldung ist jederzeit möglich! Der Kurs beginnt eine Woche nach Anmeldung. / 119 €

## Literatur verstehen

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

Vortrag

**211-05123 / Axel Schmitt**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 20.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## Fred Uhlmann: The Making of an Englishman. Erinnerungen eines deutschen Juden

„Die Läden waren leer, die Inflation in vollem Gange. Niemand, der nicht während der Jahre 1922/23 in Deutschland lebte, weiß, was Inflation bedeutet. Es ist so schwer, wie einem blinden Mann zu erklären, was Schnee ist... Das Billigste, was man als Tapete nutzen konnte, waren Geldscheine. Ich habe ein Zimmer gesehen, das ganz mit Eine-Millionen-Mark Scheinen tapeziert war...“

Fred Uhlmanns Autobiographie beschreibt Stationen eines jüdischen Lebens im 20. Jahrhundert. Es ist die Geschichte eines durchschnittlichen Menschen und seiner Zeit, wie der Autor selbst schreibt. Uhlmann, geboren 1901 in Stuttgart, studierte Rechtswissenschaften. 1933 flüchtete er nach Frankreich und lebte später als vielbeachteter Maler und Schriftsteller in Paris, Spanien und England.

Literatur: Fred Uhlmann: The Making of an Englishman. Erinnerungen eines deutschen Juden (Deutsch)

**211-05212 / Jürgen Strothmann**  
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 21.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

Für unsere Vorträge ist coronabedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist wie gewohnt an der Abendkasse zu bezahlen.

## Anne Weber: Annette, ein Heldinnenepos (Deutscher Buchpreis 2020)

Ferienkurs

Anne Webers Heldinnenepos über die 95jährige Anne Beaumanoir zeigt die außergewöhnliche Lebensgeschichte der Protagonistin (Neurophysiologin), die nicht nur jüdische Kinder während der deutschen Besatzung rettete und aktiv im französischen Widerstand kämpfte, sondern sich auch auf Seiten der algerischen Unabhängigkeitsbewegung engagierte.

Die mit großer poetischer Sprachkraft geschilderten Szenen mit leicht ironischem Unterton werfen viele Fragen auf: Was treibt jemand in den Widerstand? Wie weit darf er gehen? Was kann er erreichen?

Es ist das richtige Buch u.a. für Leserinnen und Leser, die sich selbst schon gefragt haben, wo der Platz ist, an dem sie etwas bewirken können.

**211-05214 / Margret Tecklenborg**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 19.7. / 9:30 - 11:00 Uhr  
Do. 22.7. / 9:30 - 11:00 Uhr  
Mo. 26.7. / 9:30 - 11:00 Uhr  
Do. 29.7. / 9:30 - 11:00 Uhr  
4 Termine / 22 €  
Anmeldung bis: 9.7.



## Lesungen

### In Zeiten des abnehmenden Lichts

*Klaus-Peter Lorenz liest aus Eugen Ruge: „In Zeiten des abnehmenden Lichts“*

#### Lesung

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

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

Kooperationspartner: Gegen Vergessen für Demokratie e.V.

**211-02114 / Dr. Klaus-Peter Lorenz Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 11.5. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 9.5.

**Für unsere Vorträge ist corona-bedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist wie gewohnt an der Abendkasse zu bezahlen.**

### Anders geduscht

#### Lesung und Akrobatik

*Eine „Kopf- und Körper-Veranstaltung“ mit Marcus Jeroch*

Marcus Jeroch liest aus den Büchern Friedhelm Kändlers „Schöner denken mit WoWo“ und „Die Abenteuer der Missis Jö“ - und er macht das auf seine Weise ... : Er wirbelt über die Bühne, wirft mit Worten und Bällen um sich, tauscht ihre Sinne, verstellt das Sagen, taucht ein in Sprache, bis zu Wahn und Tiefenrausch. Den Körper verschraubt in Schachtelsätzen, die Gliedmaßen in Rage, so tobt er mit Worten, grotesk und wild, als habe ihn die Muse einmal zu viel geküsst. Marcus Jeroch deutsch anders. Ob Travestie des Worts, Artistik des Klangs, Buchstabenspiel und Sprachgewitter – Marcus Jeroch bietet ein

Vergnügen der Querdenkerei, voll Nonsens und feinsten, versteckter Philosophie. Da werden Sprachverrenkungen zur Person, werden Worte beschworen, jongliert und mit kongenialer Schöpferrage wach geküsst. Mit Marcus Jeroch erhalten die skurrilen Texte seines Autors, des Wowoeten Friedhelm Kändler Ton und Kleid, gelangen zu Atem und Leben.

**211-05310**

**Hofgeismar-Hümme**

Dorf- und Kulturscheune  
Fr. 12.3. / 20:00 - 20:00 Uhr / 8 €

→ **Lesungen für Kinder und Jugendliche**  
siehe Seite 142

## Schreib-, Gedicht- und Erzählwerkstätten

### Älterwerden

*Autobiographischer Schreibkurs für Frauen*

#### Wochenendseminar

Es geschieht jeden Tag und ist eigentlich eine Banalität: wir werden älter. Meist wird uns dies erst in der 2. Lebenshälfte bewusst, etwa wenn sich die ersten grauen Haare zeigen und sichtbar machen, dass sich die Lebensfarben zu wandeln beginnen.

Veränderungen im Außen und auch im Innen verschieben nach und nach die alten Lebensrahmen und zeigen ein neues Bild von uns. In einer Gesellschaft, in der ewige Jugend ein Ziel zu sein scheint und dem Thema Älterwerden mit Anti-Aging, Botoxbehandlung und Cellulitisverringering der Kampf angesagt wird, werden wir schreibend unser persönliches ABC des Älterwerdens entwickeln und eigene Worte für diese bewegte Zeit finden.

**211-05422 / Angelika Reimer Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Fr. 18.6. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 19.6. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 20.6. / 10:00 - 13:00 Uhr  
3 Termine / 89 €  
Anmeldung bis: 7.6.

### Unterwegs ohne Kofferpacken

*Biographischer Schreibkurs für Frauen*

Gerade in den Sommermonaten möchten viele von uns gerne draußen unterwegs sein, möchten Neues erleben, sich anregen lassen und Dinge unternehmen, für die im Alltag wenig Zeit ist. Dazu müssen wir nicht in ferne Länder reisen. Wir wollen an fünf Tagen jeweils einige Stunden gemeinsam autobiografisch schreiben. Am ersten Abend werden wir uns in der vhs treffen und u.a. das weitere Vorgehen besprechen. Danach



© Angelika Reimer

sind wir an vier Vormittagen schreibend unterwegs. Kassel bietet mit seinen schönen Parks und Cafés dazu wunderbare Möglichkeiten. Unterwegs sein mit dem Schreibstift - unterwegs zu mir selbst. Bitte eine feste Schreibunterlage mitbringen.

**211-05424 / Angelika Reimer Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 25.8. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Do. 26.8. / 10:00 - 14:00 Uhr  
Fr. 27.8. / 10:00 - 14:00 Uhr  
Sa. 28.8. / 10:00 - 14:00 Uhr  
So. 29.8. / 10:00 - 14:00 Uhr  
5 Termine / 160 €  
Anmeldung bis: 9.8.

### „Spurensuche“

*Biografisches Schreiben für Frauen*

#### Wochenendseminar

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

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

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

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

**211-05420 / Angelika Reimer Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Fr. 16.7. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 17.7. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 18.7. / 10:00 - 13:00 Uhr  
3 Termine / 89 €  
Anmeldung bis: 5.7.



### Schreibwerkstatt

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

#### 211-05400 / Nicole Zaspel

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 21.4. / 16:00 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 43,50 €  
14-tägig  
+ Material 5 Euro

#### 211-05405 / Nicole Zaspel

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Fr. 23.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 43,50 €  
14-tägig  
+ Material 5 Euro

### Schreibwerkstatt im Grünen

Naturbeobachtungen nicht nur mit den Augen schreiben - dafür muss selbst der fantasiebegabteste Schriftsteller raus in die Natur. Wir riechen, hören, schmecken uns durch Kassels liebsten Sommertreffpunkt und lassen es uns dabei gutgehen.

Vier Nachmittage in der Aue zum gemeinsamen Schreiben.

Schreibzeug mit fester Unterlage und evtl. Decke oder Kissen mitbringen.

Treffpunkt Parkplatz vor der Orangerie.

#### 211-05407 / Nicole Zaspel

**Kassel, Treffpunkt Parkplatz vor der Orangerie**  
Mi. 28.7. / 17:00 - 18:30 Uhr / 4 Termine / 25 €  
14-tägig  
Anmeldung bis: 16.7.  
+ Material 5 Euro

### Schreiben befreit!

#### Schreibwerkstatt für Frauen

Kreativ, autobiografisch, literarisch und lustvoll einfach drauflos schreiben, in einer kleinen Gruppe mit anderen Frauen. Den weiblichen Blick auf das Innen und das Außen richten und dem Wahrgenommenen Ausdruck verleihen, die klärende und befreiende Wirkung spüren. Mit den Elementen der Sprache spielen, vielfältige Möglichkeiten des Wortes erkunden, über Schreibstockungen hinwegkommen und vom Handwerkszeug des Schreibens erfahren. Vorlesen, Feedback erhalten und von Zeit zu Zeit sich öffentlich zeigen. Das alles und noch viel mehr heißt: Schreibwerkstatt für Frauen. Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleiterin: T. 05605-926271

#### 211-05450 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15  
Mo. 19.4. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 65 €

#### 211-05452 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15  
Mi. 21.4. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 Termine / 65 €

#### 211-05454 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15  
Do. 22.4. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 65 €

### Kreatives Schreiben: Jahresgruppe 2020

Zu einem Thema oder einer Textsorte schreiben, den entlastenden Effekt des Schreibens erfahren, eine eigene Schreibstimme entwickeln, Autobiografisches und Fiktives verfassen, assoziativ formlos drauflos oder mit Handwerkszeug ausgestattet eine Kurzgeschichte oder ein Gedicht zu Papier bringen.

Kreatives Schreiben ist vielfältig und bedient unterschiedlichste Funktionen des Schreibens. In einer Gruppe Gleichgesinnter lassen sich Spaß am Texten und Vorlesen mit schreibenden Wanderungen im Innen und Außen verbinden.

Zwei der zehn Schreibwerkstatttreffen finden als Exkursionen mit Schreibanteil statt.

Beratung durch die Kursleiterin: 05605-926271.  
Mail: kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de

#### 211-05459 / Kirsten Alers

#### Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15

Di. 17:00-20:00 Uhr

23.2., 16.3., 20.4., 18.5., 15.6., 6.7., 7.9., 5.10., 9.11., 7.12.2021 / 100 €

Anmeldung bis: 15.2.

### Auf dem eigenen Wortweg wandeln

#### Tagesseminar

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

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

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

#### 211-05465 / Ellen Volkhardt Wolfhagen

Schreibwerkstatt WortWandelWege,  
Friedrichstr. 7

Sa. 15.5. / 10:00 - 14:30 Uhr / 33 €

Anmeldung bis: 5.5.

+ Material 10 Euro







## Eine Woche kreatives Schreiben und künstlerisches Gestalten

Wort und Bild: Grenzüberschreitungen 2021

### Kompaktkurs

Das Dorf, die Natur, Kultur und persönliche Themen - Resonanzen im Inneren werden verarbeitet, es entstehen Prosastücke, Lyrik und experimentelle Texte genauso wie Bildnerisches mit Farben, Pinseln, Stiften, Schere und Kleber. Texte werden gestaltet, Gestaltetes wird vertextet. Grenzüberschreitungen zwischen Wort und Bild führen zu visueller Poesie, Collagen und vielem mehr.

Die Kursleiterinnen führen ein in Techniken des Kreativen Schreibens und künstlerischen Gestaltens, leiten an zu grenzüberschreitendem Arbeiten und begleiten die individuellen Prozesse auf dem Weg zu Ausdruck und Form.

Vorhandene Materialien und Werkzeuge wie Farben, Kreiden oder Kameras können mitgebracht werden. AnfängerInnen und Fortgeschrittene im Kreativen Schreiben und künstlerischen Gestalten sind willkommen.

**211-05467 / Kirsten Alers; Yara Semmler**

**Kaufungen-Niederkaufungen**  
Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15  
So. 18.7. - Fr. 23.7. / 9:00 - 16:00 Uhr /  
6 Termine / 350 €

Anreise, Unterkunft und Verpflegung privat.  
Information und Beratung durch die Kursleiterin  
Kirsten Alers: 05605-926271  
Anmeldung bis: 25.6.

## Hörspiele

### Hörbücher und Hörspiele zu Ostern einfach selber machen

online

#### Wochenendseminar

Eine besondere Gattung unter den Hörbüchern ist die „Inszenierte Lesung“, zu denen auch Hörspiele zählen. 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. Um nicht nur vorm Rechner zu sitzen, gibt es regelmäßige Pausen u. a. mit körperlichen Stimmübungen im Stehen. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich für die Bearbeitung von Aufgaben frei zu bewegen.

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.

**211-05500 / Natalie Gorris**

**Online**  
Mi. 17.3. , 24.3. und 31.3. jeweils 17:30 - 20:30  
Uhr / 3 Termine / 45 €  
Anmeldung bis: 12.3.

## Hörspiele sprechen

### Wochenendseminar

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

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

**211-05505 / Natalie Gorris**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Sa. 8.5. und So. 9.5. / 11:00 - 16:00 Uhr / 60 €  
Anmeldung bis: 23.4.

→ **Einstieg ins Home-Recording**  
**Von Musik über Hörbuch bis zum Podcast**  
Siehe Kurs-Nr. 211-08480, Seite 33

## Crashkurs Hörspiel

### Von der Idee zum fertigen Hörspiel

#### Ferienkurs

Innerhalb von 2 mal 5 Stunden entwickeln wir ein Kurz-Hörspiel von der ersten Idee bis zum fertigen Hörspiel. Aufnahmen finden außen (im Bereich der vhs) statt. Geschnitten wird an einem Laptop. Und Sie bekommen am Ende das Hörspiel als MP3.

Bitte bequeme Kleidung, extra Socken und ausreichend Getränke (Mineralwasser ohne Kohlensäure ) mitbringen sowie Stift, Papier und falls möglich einen USB-Stick. Wer einen Laptop mit vorhandenem Audio-Schnittprogramm hat, kann diesen gern mitbringen. Willkommen sind alle, die sich im Hörspiel ausprobieren möchten.

**211-05510 / Natalie Gorris**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Sa. 24.7. und So. 25.7. / 11:00 - 16:00 Uhr / 60 €  
Anmeldung bis: 9.7. 3

# Theater | Kleinkunst

## Team:

### Programmverantwortung:

Achim Rache

### Assistenz:

André Tentrop

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

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



## Alles Theater!

### Die Spielzeit 2020/21 des Staatstheaters Kassel

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

Termine und Themen:

- 20.04. „Die Entfaltung“, Tanztheater von Johannes Wieland (Lauren Rae Mace)
- 27.4. „Rusalka“, Oper von Antonín Dvořák (Christian Steinbock)
- 11.05. „Dorian, hinter den Spiegeln“, Schauspiel Th. Goergen (Thomaspeter Goergen)
- 25.5. „Alcina“, Oper von G. F. Händel (Dr. Ursula Benzing)
- 01.06. „Herakles“, Schauspiel von Euripides (Michael Volk)
- 22.06. „Festival Ballhauskonzerte“, Einführung (Tobias Geismann)

Änderungen vorbehalten.

**211-07050**

**Kassel**

Staatstheater, Friedrichsplatz 15

Di. 20.4. / 11:00 - 12:30 Uhr / 6 Termine / 33 €

## Improvisationstheater 60+

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

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

Voraussetzungen: keine

**211-07105 /**

**Stephanie Braun, „ImproKS“**  
**Kassel**

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

Fr. 28.5. / 10:00 - 12:00 Uhr / 9 Termine / 81 €  
Anmeldung bis: 14.5.

## Spontanität gefällig!

*Improvisationstheater*

*Wochenendseminar*

NEU

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

**211-07110 /**

**Stephanie Braun, „ImproKS“**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Sa. 19.6. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 20.6. / 10:00 - 14:00 Uhr / 50 €

Anmeldung bis: 4.6.



## Geistesblitzen

NEU

*Improvisation für alle Lebenslagen*

*Wochenendseminar*

In diesem Kreativitätstraining erweitern Sie Ihre Spontaneität und Schlagfertigkeit für das Theaterspiel sowie für den Alltag. Sie können Ihre geistige Lebendigkeit spüren, mental entspannen und Ihren inneren Zensor belächeln. Wie das geht?

Sie trainieren mit Methoden aus dem Improvisationstheater, ihren Gedanken freien Lauf zu lassen und tauchen ein, in ein Spiel mit Worten und improvisierten Assoziationsketten. Diese sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Phantasie. Dieses Training ermöglicht, den inneren Assoziationsfluss bewusster und freier zu machen. Es ist ein gutes Instrument, um Gedanken „loszulassen“ und Grundlage zum Improvisieren in allen Lebenslagen.

211-07115 /

**Stephanie Braun, „ImproKS“**

**Kassel**

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

So. 27.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 33 €

Anmeldung bis: 11.6.

## Wer bin ich?

NEU

*Eine Theater Entdeckungsreise*

*Wochenendseminar*

Wie wäre es, einmal zu schauen und zu spüren, was an Kreativität und Persönlichkeit wirklich in jedem einzelnen lebt? In vertrauensvoller Atmosphäre dient die Bühne als Raum, um neue Seiten an sich zu finden und auszuprobieren. Mit Leichtigkeit, Ernsthaftigkeit und Entdeckerfreude. Mut finden! Eine Reise, die Überraschungen verspricht und behutsam an die eigene Schaffungskraft heranführt und Selbstvertrauen schafft.

211-07120 / **Eva Maria Balkenhol,**

**Schauspielerin, Tänzerin**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Sa. 8.5. / 14:00 - 17:00 Uhr

So. 9.5. / 11:00 - 14:00 Uhr / 30 €

Anmeldung bis: 23.4.

→ **Hörspiele Sprechen**  
Siehe Kurs-Nr. 211-05505, Seite 23

→ **Hörbücher und Hörspiele zu Ostern einfach selber machen**  
siehe Kurs-Nr. 211-05500, Seite 23



## Schauspielworkshop

NEU

*Wochenendseminar*

Im Schauspiel arbeiten wir mit dem Instrument Körper und gehen auf eine Entdeckungsreise als Schöpfer eigener oder fremder Realitäten. Dazu beschäftigen wir uns mit den Grundlagen des darstellerisch kreativen Prozesses. Der Workshop vermittelt daher Techniken der Schauspielkunst, die auch in Alltag, Beruf und Freizeit nützlich sein können. Praktische Übungen des darstellenden Spiels, szenische Improvisationen sowie die nötige Portion Spaß und Neugier am Ausprobieren ermöglichen, neue individuelle und gemeinsame Erfahrungsfelder zu entdecken. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke sowie Wasser und etwas Verpflegung mitbringen.

211-07125 / **Lars Früchtenicht;**

**Stefanie Früchtenicht**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Sa. 26.6. und So. 27.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 66 €

Anmeldung bis: 11.6.

## Clown - Workshop

*Die rote Nase und ich?*

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

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

die Kreativität, um uns selbst mit „roter Nase“ zu entdecken.

Bitte Bewegungskleidung und eine Decke mitbringen.

211-07500 / **Anne Schwede, u.a. Klinik-Clownin/Humorkolleg**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Di. 20.7. / 15:00 - 18:30 Uhr / 3 Termine / 52,50 €

Anmeldung bis: 9.7.

## Online-Spielen per Videokonferenz

online

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

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

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

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

211-07605 / **Peter Brockmann**

**Online**

Do. 11.3. und 18.3. / 18:30 - 20:00 / 2 Termine / 16,50 €

Anmeldung bis: 8.3.

# Musik

## Team:

### Programmverantwortung:

Achim Rache

### Assistenz:

André Tentrop

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

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

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

## Musik verstehen

„Wer nur etwas von Musik versteht, versteht nichts von Musik.“ Dieser Satz des Komponisten Hans Eisler verdeutlicht, dass Musik nicht nur klingt und emotional bewegen kann, sondern immer auch eingebettet ist in die gesellschaftlichen Entwicklungen ihrer Zeit. Dazu bieten wir Vorträge, Seminare und Lesungen zu Themen der Musikgeschichte und -theorie. So erhalten Sie ein tieferes Verständnis für musikalische Zusammenhänge, kompositorische Vorgehensweisen oder biografische Aspekte von Komponisten\*innen einschließlich der jeweiligen Epochen. Mit diesem Wissen können Sie mehr als „nur“ Musik hören.



### Große Musiker\*innen im Portrait: Louis Armstrong

*Aus den Armenvierteln von New Orleans in die Konzertsäle der Welt zum 50. Todestag von Louis Armstrong*

#### Vortrag

Am 6. Juli 1971 starb der große Trompeter und Sänger Louis Armstrong. Die Grundlagen seiner musikalischen Karriere hatte er in einer Anstalt für obdachlose afroamerikanische Jugendliche in New Orleans erworben, wo er das Kornettspiel lernte. Von hier aus arbeitete er sich zum allgemein anerkannten König des Jazz empor. Bis heute gilt er als eine der größten Musiker-Legenden aller Zeiten und beeinflusst zahlreiche jüngere Musiker\*innen. Der Vortrag zeichnet diesen spannenden Weg anhand zahlreicher Musikbeispiele nach und macht dabei auch die gesellschaftlichen Verhältnisse und das musikalische Umfeld deutlich, in denen Armstrong sich bewegte.

**211-08050 / Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 20.5. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 7.5.

**Für unsere Vorträge ist coronabedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist wie gewohnt an der Abendkasse zu bezahlen.**

### Große Musiker\*innen im Portrait: Martin Böttcher

*Der bekannteste Unbekannte der Filmmusik - Komponist der Winnetou-Melodie*

#### Vortrag

Es gibt wohl nur wenige Menschen, denen die Winnetou-Melodie unbekannt ist und die bei ihrem Erklingen nicht gleich die Bilder aus den Karl-May-Filmen der 60er Jahre vor Augen haben. Den wenigsten ist hingegen bekannt, dass diese Melodie von Martin Böttcher stammt und dass dieser Filmkomponist noch eine ganze Reihe weiterer Filme vertont und einen wichtigen Beitrag zur deutschen Filmgeschichte geleistet hat. So schrieb er beispielsweise die Musik für Hans Rühmanns Pater-Brown-Filme und wirkte auch an der Neuauflage mit Ottfried Fischer mit. Zu den mehr als 50 Kinofilmen und 300 Fernsehproduktionen, an deren Erfolg Böttcher mit seinen Kompositionen maßgeblich beteiligt war, zählen neben den Karl-May- und Pater-Brown-Filmen auch die Edgar-Wallace-Reihe der 60er Jahre, der Meilenstein des deutschen Nachkriegsfilms „Die Halbstarken“ und viele andere. Der Vortrag stellt das Leben und vielschichtige Wirken Böttchers anhand zahlreicher Musikbeispiele vor und macht mit Hilfe unterschiedlicher Cover-Versionen noch einmal die Bedeutung deutlich, die der Winnetou-Melodie im allgemeinen kulturellen Bewusstsein zukommt.

**211-08055 / Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 22.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 9.4.



## Joseph Beuys und die Musik

Zum 100. Geburtstag eines großen Wegbereiters

Vortrag

Am 12. Mai wäre Joseph Beuys 100 Jahre alt geworden. Im Schaffen und Denken dieses bedeutenden Künstlers spielte auch die Musik eine wichtige Rolle, was sich beispielsweise an einigen Werken wie „Ja Ja Ja Ne Ne Ne“ aus dem Jahr 1968 zeigt. 1982 trat er mit dem Song „Sonne statt Reagan“ sogar selbst als Popmusiker in Erscheinung. Auf der anderen Seite hat sein Schaffen aber auch viele Musiker\*innen inspiriert und neuen musikalischen Bewegungen Türen geöffnet. Das gilt auch und besonders für die Kasseler Musikszene der frühen 80er Jahre. Der Vortrag spürt diesen Verbindungen nach und wirft anhand zahlreicher Musikbeispiele ein Licht auf die musikalische Seite von Beuys' Genie.

**211-08060 / Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 29.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 16.4.

→ Vortrag „Echokammer“ - Theodor W. Adornos Philosophie der neuen Musik und Thomas Manns Doktor Faust siehe 211-04008, Seite 18

## Das ABC der Musik

online

Einführung in die Grundlagen der Musik und des Notenlesens

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

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

**211-08105 / Klaus Rothkegel Online**

Di. 20.4. / 16:00 - 17:00 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 15.4.



## Stimmbildung Gesang | Chöre

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

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

## Stimmtraining von Zuhause - Stimmlich fit!

online

In diesem Online-Stimmtraining wird durch die Verbindung von hilfreichen Informationen rund um das Thema Stimme/Stimmpflege mit praktischen Körper-, Atem-, Artikulations- und Stimmübungen eine gesunde, wohlklingende und kraftvolle Stimme gefördert. Das Besondere bei diesem Format ist, dass am ersten Tag ein gemeinsames Online-Seminar stattfindet, bei dem grundlegendes Basiswissen mit praktischen Übungen gekoppelt vorgestellt werden. Am zweiten Tag werden nach einem gemeinsamen Einstieg Einzelcoachings online stattfinden. Dabei erhalten Sie ein ca. 30minütiges individuelles Stimmfeedback (Coaching) mit Übungsanregungen.

Das Stimmtraining bietet Raum, eine resonanzvollere Stimme sowie eine sprechfreundliche Körperhaltung zu entdecken, die eigene Stimm- lage zu festigen und die Stimme zu kräftigen. Sie fördern durch eine verbesserte Stimmwahrnehmung ihre Fähigkeit, auch in vielleicht herausfordernden Sprechsituationen, wie Sprechen bei starken Hintergrundgeräuschen oder Sprechen in schwierigen Gesprächssituationen, stimmlich zu überzeugen. Ein gesunder Umgang mit der Stimme wirkt sich positiv auf Ihre kommunikative Ausdruckskraft aus. Bei Interesse wird passend zur momentanen Zeit auch das Thema - „Effektives Sprechen mit der Maske“ eingebaut.

Was Sie dazu brauchen: Ein ruhiger Platz zum Üben sowie bequeme Kleidung, 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.

**211-08200 / Anna Merkel, Dipl. Sprechwissenschaftlerin**

Online  
Mi. 10.3. / 15:30 - 20:00 Uhr  
Do. 11.3. / 15:30 - 20:00 Uhr  
2 Termine / 49,50 €  
Anmeldung bis: 5.3.

## Körper- und Stimmtraining für Vielsprecher

Wochenendseminar

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

**211-08205 / Eva Maria Balkenhol, Schauspielerin, Tänzerin Kassel**

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 6.3. und So. 7.3. / 11:00 - 15:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 14.5.



## Sing und Swing

### vhs-Chor

Durch die Corona-Pandemie ist Singen im Chor nur sehr eingeschränkt möglich. Die ministerielle Erlaubnis mit Abstand zu singen steht und fällt mit den aktuellen Infektionszahlen. Wir haben das Glück, für unsere Proben den großen Saal des Hermann-Schafft-Hauses zur Verfügung zu haben, dort können wir bis zu 3 m Abstand halten und werden sobald es geht mit den Proben anfangen.

Wir beginnen mit spielerischen Atem- und Stimmübungen. Bei leichten Kanons beschwingen uns die Mehrstimmigkeit und der besondere Klang, den ein großer Chor so einladend macht. Intensives Proben von drei- bis vierstimmigen Songs aus Pop und Rock, Evergreens, internationalen Liedern und gern Gesungenem aus vergangenen Zeiten erweitert ständig unser Repertoire. Unser traditionelles Sommerkonzert im temporären Bau „Boreal“ des Schachthofs in der Mombachstraße ist für den 11. Juli 2021 um 17:00h geplant.

**211-08215 / Ulrike Meyerholz; Michelle Bley**  
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 20.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 16 Termine / 51 €

## Choradio

### vhs-Chor

In diesem vhs-Chor können sich unverzagte Sängerinnen und Sänger stimmlich erproben und gemeinsam traditionelle und populäre Lieder in drei- und vierstimmigen Sätzen einstudieren. Die Liedauswahl folgt den Neigungen der Teilnehmenden. Gelegentliche Auftritte können das Programm abrunden, wobei der Spaß immer im Vordergrund steht. Neue Sänger/-innen sind herzlich willkommen! Bitte einfach zu Semesterbeginn in die Probe kommen.

**211-08220 / Waldemar Sheljaskow**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mi. 21.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 45 €

## Instrumentalspiel/ Ensembles

Musik wird ganz anders lebendig und erlebbar, wenn sie selbst gemacht wird. Daher bieten wir in kleinen Gruppen praktische Spieltechniken und theoretische Grundkenntnisse für Ihr gewähltes Instrument an, um Ihnen einen leichten Einstieg zu verschiedenen musikalischen Stilrichtungen zu ermöglichen. Im vhs Orchester, dem Band-Projekt und in aktuellen Ensembles können Sie zudem auch mit anderen zusammen Musik machen. Musizieren in der Gruppe ist sehr geeignet, Ihre musikalische Praxis zu verbessern und Ihre Lust und Spielfreude zu steigern. Und ganz nebenbei lernen Sie in angenehmer Atmosphäre andere an Musik interessierte Menschen kennen.

## Orchester der vhs Region Kassel

Bedingt durch die Corona-Vorschriften waren Orchesterproben im vorigen Semester nur in kleinen Gruppen möglich. Im Sommersemester 2021 werden wir nach und nach zu Gesamtproben übergehen. Im Sommer beendet Jürgen Oßwald dann seine langjährige Tätigkeit als Leiter des Orchesters mit einem Schlusskonzert; entweder in der Matthäuskirche oder als Freiluftkonzert. Bitte kommen Sie zu unseren Proben um festzustellen, ob Ihnen unsere Arbeit zusagt. Streicher sind immer willkommen, Bläser bitte auf Anfrage.

Das vhs-Orchester wird nach dem Ausscheiden unseres langjährigem Dirigenten, Herrn Oßwald, weitergeführt. Die neue Leitung wird ab dem Wintersemester Herr Moormann als Dirigent übernehmen.

**211-08250 / Jürgen Oßwald**  
Kassel

Herderschule, Maulbeerplantage 1, Musiksaal  
Do. 22.4. / 18:00 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 34 €

## Projekt: Band

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

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

Vorbesprechung am Mi. 28.4., 19:30 - 20:30 Uhr.

**211-08260 / Christian Christe**  
Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116  
Mi. 5.5. / 19:30 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 119 €  
+ Studiomierte 15 Euro

## Musikwerkstatt - Instrumentalkurse

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

Ziele:

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

Stilrichtungen:

- Folklore, Pop, Blues, Rock, Ethno, Klassik

Schwerpunkte, die von den Kursleitungen gesetzt werden, können in Absprache mit den Teilnehmenden geändert werden. Ggf. können Instrumente auf Anfrage gestellt werden.

## Altblockflöte

### Aufbaukurs V

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

**211-08325 / Ina Biesewig**  
(Gruppengröße 5-6)  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Fr. 23.4. / 15:15 - 16:15 Uhr / 12 Termine / 78 €



## Altblockflöte

### Aufbaukurs XI

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

### 211-08330 / Ina Biesewig

(Gruppengröße 6-8)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Fr. 23.4. / 16:30 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 81 €

## Gitarre

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

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

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

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

1. Gruppengröße 5 - 6 Teilnehmende
2. Gruppengröße 6 - 9 Teilnehmende
3. Gruppengröße 9 - 12 Teilnehmende

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

Ziele des Instrumentalunterrichts:  
Sichere musikalische und technische Grundlagen.

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

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

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

## Grundkurse

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

### 211-08350 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Ahnatal-Heckershäuser

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2

Mo. 19.4. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### 211-08352 / Ralf Machulik

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Mo. 19.4. / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### 211-08355 / Andreas Goßmann

(Gruppengröße 9-12)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Di. 20.4. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

### 211-08360 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mi. 21.4. / 16:45 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### 211-08370 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Do. 22.4. / 17:00 - 17:45 Uhr / 11 Termine / 53,50 €

## Aufbaukurse I

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

### 211-08380 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Ahnatal-Heckershäuser

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2

Mo. 19.4. / 18:15 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### 211-08382 / Ralf Machulik

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Mo. 19.4. / 18:45 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### 211-08385 / Andreas Goßmann

(Gruppengröße 6-9)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Di. 20.4. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

### 211-08390 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 6-9)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mi. 21.4. / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

### 211-08395 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Do. 22.4. / 18:00 - 18:45 Uhr / 11 Termine / 53,50 €

## Aufbaukurs II

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

### 211-08400 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Ahnatal-Heckershäuser

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2

Mo. 19.4. / 19:15 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### 211-08405 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mi. 21.4. / 18:30 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

# Bauer & Hieber

Ihr Notenspezialist

Kassel

## Noten und klassische CDs

**Bauer & Hieber bei Musik Eichler**

Ständeplatz 13 • 34117 Kassel

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

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

## Aufbaukurse III

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

### 211-08410 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Do. 22.4. / 19:00 - 19:45 Uhr / 11 Termine / 53,50 €

### 211-08415 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Ahnatal-Heckershäuser

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2  
Mo. 19.4. / 20:15 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

## Aufbaukurs IV

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

### 211-08425 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Do. 22.4. / 20:00 - 20:45 Uhr / 11 Termine / 53,50 €

## Ukulele

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

## Aufbaukurs I

Fortführung des Kurses aus dem letzten Semester. Gespielt wird in der Stimmung g-c-e-a. Lust zum Singen wäre gut.

Neuaufnahme/Quereinstieg ist möglich: Voraussetzung: Grundkurs oder Grundkenntnisse des Ukulele-Spiels. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, trotzdem bitte einen Notenständer mitbringen.

### 211-08445 / Antje Köhn

Gruppengröße 6-10

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Do. 22.4., 6.5., 20.5., 17.6., 15.7. / 18:00 - 19:30 Uhr, sowie Sa. 12.6. / 15:00 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 43 €  
Anmeldung bis: 9.4.



© Didi Neumann

## Aufbaukurs II

Fortführung des Kurses aus dem letzten Semester. Gespielt wird in der Stimmung g-c-e-a. Lust zum Singen wäre gut.

Neuaufnahme/Quereinstieg ist möglich: Voraussetzung: Aufbaukurs I oder gute Grundkenntnisse auf der Ukulele. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, trotzdem bitte einen Notenständer mitbringen.

### 211-08448 / Antje Köhn

Gruppengröße 6-10

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Do. 22.4., 6.5., 20.5., 17.6., 15.7. / 19:45 - 21:15 Uhr, sowie So. 13.6. / 15:00 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 43 €  
Anmeldung bis: 9.4.

## Mundharmonika

### Bluesharp I

#### Tagesseminar

Wie kein anderes Instrument lässt sich eine Mundharmonika (Bluesharp) überall hin mitnehmen und ist einfach zu erlernen, weil keine besondere Fähigkeiten oder Notenkenntnisse benötigt werden. In diesem Grundkurs, der speziell für Interessierte gedacht ist, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending („Herunterbiegen“ der Töne). Verwendet wird eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität.

Ein Instrument kann im Kurs ab 30 € erworben werden. Außerdem sind spezielle Lehrbücher (mit CD) erhältlich, die es erleichtern, zuhause alleine weiterzumachen. Weitere Infos unter: [www.didi-neumann.de](http://www.didi-neumann.de)

### 211-08460 / Didi Neumann

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Sa. 8.5. / 11:00 - 18:00 Uhr / 45 €  
Anmeldung bis: 23.4.

## Mundharmonika

### Folk- und Countryharp I

#### Tagesseminar

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

### 211-08465 / Didi Neumann

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
So. 9.5. / 11:00 - 18:00 Uhr / 45 €  
Anmeldung bis: 23.4.



## Keyboard/Klavier

### Grundkurse

Wir werden uns spielerisch zunächst an Rhythmus und Notation heran"tasten", um so Schritt für Schritt das Umsetzen von Melodien und das erste Spiel mit beiden Händen zu erlernen. Ziel ist, einfache Melodien in der rechten Hand mit einfachen Akkorden in der linken Hand zu begleiten (Spiel nach Akkordsymbolen). Besonderes Augenmerk liegt dabei auf sinnvollen Übungsstrategien und einem grundlegenden musikalischen (auch theoretisches) Verständnis, damit Sie ein Handwerkszeug erhalten, mit dem zu Hause eigenständig Ihre Wunschlieder umgesetzt werden können. Im Unterricht stehen Ihnen geeignete Instrumente zur Verfügung. Lediglich zu Hause sollten Tasten vorhanden sein. Geeignet für Interessierte ab 14 Jahren. Vorkenntnisse sind für diesen Keyboardgrundkurs nicht notwendig - nur die Lust, musikalisch zu wachsen.

#### 211-08500 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Di. 20.4. / 16:15 - 17:15 Uhr / 13 Termine / 97,50 €

#### 211-08505 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Di. 20.4. / 18:45 - 19:45 Uhr / 13 Termine / 84,50 €

#### 211-08510 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mi. 21.4. / 18:45 - 19:45 Uhr / 13 Termine / 84,50 €

### Aufbaukurs I

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

#### 211-08515 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Di. 20.4. / 17:30 - 18:30 Uhr / 13 Termine / 84,50 €

#### 211-08520 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mi. 21.4. / 20:00 - 21:00 Uhr / 13 Termine / 84,50 €

### Aufbaukurs II

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

#### 211-08525 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Di. 20.4. / 20:00 - 21:00 Uhr / 13 Termine / 84,50 €



### Aufbaukurs III

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

#### 211-08530 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mi. 21.4. / 16:15 - 17:15 Uhr / 13 Termine / 84,50 €

### Aufbaukurs IV

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

#### 211-08535 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mi. 21.4. / 17:30 - 18:30 Uhr / 13 Termine / 84,50 €

### Akkordeon

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihnen einen unkomplizierten Weg, das Spiel auf dem Akkordeon über praktische und theoretische Kenntnisse zu erlernen. Aufbauend auf Grundkenntnissen beschäftigen wir uns in den beiden Aufbaukursen I und II mit einfachen Melodien, Akkorden und Übungen, die Sie auch zuhause allein weiterführen können. Notenkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, werden aber nach und nach vermittelt. Im Vordergrund steht die Freude am Musizieren. Lediglich ein eigenes Instrument (Tastenakkordeon) ist erforderlich.

#### Grundkurs

#### 211-08550 / Petra Bühler

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mo. 19.4., 26.4., 3.5., 10.5., 17.5., 31.5., 5.7., 12.7., 19.7. und 26.7. / 10 Termine / 49 €

#### Aufbaukurs I

#### 211-08555 / Petra Bühler

(Gruppengröße 5-6)

Fortführung des Kurses aus dem letzten Semester. Neuaufnahmen nach Rücksprache möglich.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mo. 19.4., 26.4., 3.5., 10.5., 17.5., 31.5., 5.7., 12.7., 19.7. und 26.7. / 10 Termine / 65 €

#### Aufbaukurs II

#### 211-08560 / Petra Bühler

(Gruppengröße 5-6)

Fortführung von Aufbaukurs I aus dem letzten Semester. Neuaufnahmen nach Rücksprache möglich.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mo. 19.4., 26.4., 3.5., 10.5., 17.5., 31.5., 5.7., 12.7., 19.7. und 26.7. / 10 Termine / 49 €



## Perkussion

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

### Afrikanische Perkussion

#### Grund- und Aufbaukurs

Sie lernen die Grundkenntnisse der afrikanischen Perkussion auf Djembe, Basstrommel und verschiedenen Percussions-Instrumenten unter Einbezug von Körper und Stimme kennen. Rhythmus und Bewegung sind eng miteinander verknüpft, können ungeahnte Energien freisetzen und viel Spaß bereiten! Im Mittelpunkt stehen einfache Basis-Grooves und die Freude am gemeinsamen Trommeln und Grooven. Ziel ist es, einen einfachen traditionellen afrikanischen Rhythmus mehrstimmig zu spielen. Bei Bedarf stehen Instrumente gegen eine Leihgebühr bereit.  
Voraussetzung: keine! Für Interessierte mit und ohne Grundkenntnisse.

#### 211-08580 / Birgit Schließer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Do. 22.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 50 €  
+ Leihgebühr 10 Euro

#### 211-08585 / Birgit Schließer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 23.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 50 €  
+ Leihgebühr 10 Euro

### Afrikanische Perkussion

#### Einführung

#### Tagesseminar

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

#### 211-08590 / Kokou Placktor Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
So. 13.6. / 11:00 - 16:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 28.5.  
+ ggf. 5 Euro Leihgebühr für Instrument

### Cajón - Die Trommelkiste

#### Wochenendseminar

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

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

#### 211-08595 / Lars Kraume Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116  
Sa. 24.4. und So. 25.4. / 11:00 - 15:00 Uhr / 42 €  
Anmeldung bis: 9.4.  
+ Raumnutzung 5 Euro  
+ ggf. Leihgebühr 10 Euro

#### 211-08597 / Lars Kraume Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116  
Sa. 19.6. und So. 20.6. / 11:00 - 15:00 Uhr / 42 €  
Anmeldung bis: 4.6.  
+ Raumnutzung 5 Euro  
+ ggf. Leihgebühr 10 Euro

## Musik digital

### Apple GarageBand für macOS



Mit GarageBand schlummert ein komplettes Tonstudio auf jedem Mac. Dank einfacher Bedienung und einer umfangreichen Sounddatenbank, Instrumenten, Effekten und musikalischer Übungen, können selbst musikalische Laien in kurzer Zeit eigene Musikstücke und Podcasts produzieren. 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. Inhalte sind:

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

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

#### 211-08600 / Jörg Bollerhey Online

Mo. 15.3. / 18:00 - 19:15 Uhr / 5 Termine / 22,50 €  
Anmeldung bis: 11.3.



## Einstieg ins Home-Recording

Von Musik über Hörbuch bis zum Podcast

Wochenendseminar

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

Der Kurs richtet sich in erster Linie an Hobby-Musiker oder Podcast-Interessierte.

Benötigt wird ein eigener Kopfhörer mit einem 6,3 mm Klinkeanschluss. Wer zudem eigene Aufnahmetechnik besitzt, kann diese nach Rücksprache mit der Kursleitung nutzen.

Im Entgelt sind 15 € für Nutzung und Mietkosten des Equipments enthalten.

211-08610 / Martin Graf

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Fr. 18.6. / 17:30 - 20:30 Uhr

Sa. 19.6. / 11:00 - 16:00 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 4.6.



## Hören, Zuhören und Akustik

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

## Akustische Ökologie I

NEU

Vortrag

Welche sich verändernden Beziehungen zwischen Lebewesen und ihrer Umwelt gibt es in akustischer Hinsicht?

- R.M. Schafer & akustische Ökologie
- Bernie Krause & Bioakustik
- Field Recording

Aktive und Ideen einer neuen Kultur des Hörens werden vorgestellt. Eindrucksvolle Hörbeispiele machen diesen Überblick zu einem reizvollen Erlebnis auch für die Ohren.

Andreas Wrzeschniok,

Medienpädagoge

Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2

Fr. 30.4. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 16.4.

## Radio zum Anfassen - Freies Radio Kassel

Vortrag

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

Andreas Wrzeschniok,

Medienpädagoge

Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2

Fr. 30.4. / 16:00 - 18:00 Uhr / Eintritt frei!

Anmeldung bis: 16.10.

Für unsere Vorträge ist coronabedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist wie gewohnt an der Abendkasse zu bezahlen.

# Tanz

## Team:

**Programmverantwortung:**  
Jörg Bollerhey, Achim Rache

**Assistenz:**  
Jörg Bollerhey, André Tentrop

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

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

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

## Zeitgenössische und aktuelle Tanzstile

### Orientalischer Tanz - Raqs Sharqi

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

#### Aufbaukurs I

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

**211-09100 / Karin Hartmann, Shahena Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 21.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### Grund- und Aufbaukurs II

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

**211-09110 / Ute Dib Kaufungen-Oberkaufungen**  
Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15  
Mo. 19.4. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### Aufbaukurs IV

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

**211-09115 / Ute Dib Kassel**  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 21.4. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

**211-09120 / Ute Dib Fuldatal-Rothwesten**  
Dorfgemeinschaftshaus, Karl-Marx-Str. 19  
Do. 22.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 11 Termine / 60 €

### Orientalischer Tanz - Saida

#### Aufbaukurs V

Der Saidi (Stocktanz) gehört zur Ägyptischen Folklore, kommt aus Oberägypten und ist ursprünglich ein reiner Männertanz mit akrobatischen und kämpferischen Szenen. Das typische Tanzaccessoire einer Frau ist der Baladi-Stock mit Henkel, der kokett zur Betonung der Tanzbewegungen eingesetzt wird. Der Saidi-Rhythmus, ein 4/4-Rhythmus, begegnet uns nicht nur in der Folklore, sondern auch in vielen aktuellen Liedern.  
Bitte einen Stock mitbringen.

**211-09105 / Karin Hartmann, Shahena Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 21.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Fit und gesund mit Orientalischem Tanz

#### Für Frauen 50 Plus

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

**211-09125 / Birgit Göbel, Saida Kassel**  
Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4  
Do. 22.4. / 16:45 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 45,50 €  
Anmeldung bis: 9.4.  
+ Raumnutzung 10 Euro

### Fitness und Körpergenuss pur mit Orientalischem Tanz

#### Grund und Aufbaukurs - Für Frauen 50 plus

Orientalischer Tanz bietet mit seinen weichen und temperamentvollen Bewegungen gute Möglichkeiten, wieder mit neuem Elan durchzustarten. Sie erleben ein neues Körpergefühl, genießen Ihre Weiblichkeit, regen Ihre Lebensfreude an und sorgen damit für psychischen Ausgleich. Dieser Tanz ist zudem ein ganzheitliches Fitnesstraining. Ganz gezielt



fördert er u.a. Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, stärkt insbesondere den Beckenboden, die Rücken- und Bauchmuskulatur und nebenbei beugt er Osteoporose vor.

Geeignet für Frauen mit und ohne Vorkenntnissen.

Bitte leichte Bewegungskleidung, einen Schal oder ein Hüfttuch, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen.

#### **211-09130 / Marlene Röse**

##### **Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mo. 19.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 5.3.

#### **211-09132 / Marlene Röse**

##### **Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Di. 20.4. / 11:00 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

### **Tribaltanz**

#### *Tänzerische Impros, Choreografien und Fitness!*

Tribal ist eine gemeinsame Sprache im Tanz, mit der auf jede Musik - ob schnell oder langsam - improvisiert werden kann. Die verschiedenen Tanz-Kombis kommen aus dem orientalischen Tanz und Flamenco sowie Elementen aus dem Hula und Hiphop. Kommuniziert wird nonverbal über verschiedene Arm- oder Kopfzeichen. Tribal macht Spaß und ist ein vielfältiger Tanz voller Überraschungen! Wir lernen Tanzkombis für schnell und langsame Musik, mit denen wir improvisieren können, Formationen wie Duo, Trio, Quartett, Chorus, Circle und Stagger. Auch Choreografien sind jederzeit möglich.

Der Kurs ist offen für Frauen und Männer. Grundkenntnisse im orientalischen Tanz wären schön, sind aber keine Voraussetzung. Bitte mitbringen: Wasser, Sportkleidung, Lieblingsmusik.

### **Grundkurs**

#### **211-09140 / Stefanie Saur**

##### **Kassel**

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4

Fr. 23.4. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 9.4.  
+ Raumnutzung 14 Euro

### **Aufbaukurs**

#### **211-09145 / Stefanie Saur**

##### **Kassel**

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4

Fr. 23.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €  
+ Raumnutzung 10 Euro

### **Tango Argentino**

#### *Für Paare*

#### *Wochenendseminar*

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

#### **211-09200 / Ulrich Görtz; Birgit Mann**

##### **Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 8.5. und So. 9.5. / 11:00 - 14:00 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 23.4.



### **Salsa**

#### *Für Singles und Paare*

#### *Wochenendseminar*

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

#### **211-09205 / Kokou Placktor**

##### **Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Sa. 29.5. und So. 30.5. / 14:00 - 17:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 14.5.

### **Flamenco**

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

#### **211-09215 / Milagros De la Fuente**

##### **Kassel**

Studio Fuego y Arena, Frankfurter Str. 62

Mo. 19.4. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 46,50 €

+ Raumnutzung 10 €

### **Rock'n'Roll**

#### *Grund- und Aufbaukurs*

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

#### **211-09225 / Martin Walke;**

##### **Heike Lengelsen**

##### **Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Di. 20.4. / 20:15 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### **Charleston**

#### *Der gute Laune Tanz*

#### *Tagesseminar*

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

#### **211-09230 / Birgit Kaiser**

##### **Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

So. 30.5. / 11:00 - 13:00 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 15.5.

## Stepptanz 60plus

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

### Grundkurs

#### 211-09250 / Heike Neumeyer

Ein lustvoller Einstieg ins Steppen.

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 21.4. / 11:45 - 12:45 Uhr / 10 Termine / 36 €

### Aufbaukurs

#### 211-09255 / Heike Neumeyer

Für Interessierte mit Stepp-Erfahrungen!

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 21.4. / 10:00 - 11:15 Uhr / 10 Termine / 45 €

## Stepptanz

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

### Grundkurs

#### 211-09260 / Heike Neumeyer

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 21.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

### Aufbaukurs I

Weiterführung und Vertiefung

Voraussetzung: Grundkurs

#### 211-09265 / Heike Neumeyer

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 21.4. / 19:15 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 36 €

## STEPVisite - vhs Stepptanz Showgruppe

Tänzer und Tänzerinnen, die Bühnenluft wittern möchten, sind hier richtig. Mit den erarbeiteten Choreografien ist eine abendfüllende Stepp-Tanz-Show geplant. Voraussetzung: Aufbaukurs I oder fortgeschrittene Stepp-Tanz-Kenntnisse.

#### 211-09270 / Heike Neumeyer

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 21.4. / 20:30 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 36 €



## Health Ballet Fitness

### Wochenendseminar

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

#### 211-09300 / Eva Maria Balkenhol, Schauspielerin, Tänzerin

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Sa. 24.4. und So. 25.4. / 11:00 - 15:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 2.4.

## Nähe und Tanz - auch mit Distanz

### Wochenendseminar

Tänzerisch wird erforscht, wie nah man miteinander im Tanz und in der Bewegung sein kann, ohne körperliche Nähe zu haben. Eine Herausforderung, die sich mir als Tänzerin in diesen Corona-Krisenzeiten stellt. Ich möchte ermutigen eine eigene Körpersprache, einen tänzerischen Dialog und Austausch zu kreieren, der wieder befreit und Nähe schafft. Jeder, ob ohne oder mit Vorerfahrungen ist willkommen. Es gibt viel Raum zum Improvisieren und sich selbst näher zu kommen. Eine vorsichtige Annäherung eines so wichtigen Miteinanders, die auf besondere Weise wieder Berührung schafft.

#### 211-09305 / Eva Maria Balkenhol, Schauspielerin, Tänzerin

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Sa. 12.6. und So. 13.6. / 15:00 - 18:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 28.5.

## Jazz-Modern-Dance

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

#### 211-09310 / Jasmin Naumann

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Do. 22.4. / 20:00 - 21:00 Uhr / 11 Termine / 40 €

## Modern Dance

### Ferienwerkstatt

Wer schon immer mal gerne Modern Dance ausprobieren wollte, ist hier genau richtig. Ganz sanft und von Anfang an, werden hier Grundlagen des modernen Tanzes gelehrt. Wir probieren aus, wie man tänzerisch Geschichten erzählen und Gefühle vermitteln kann. Übungen helfen die Bewegungsform erst einmal kennen zu lernen, um am Ende kleine Kombinationen durch den Raum zu tanzen. Für jede/n können die Tanzmöglichkeiten individuell angepasst werden, so, wie es den jeweiligen Möglichkeiten entspricht. Der Spaß am Tanzen steht im Vordergrund.

#### 211-09315 / Eva Maria Balkenhol, Schauspielerin, Tänzerin

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Fr. 30.7. und Sa. 31.7. und So. 1.8. / 16:00 - 18:00 Uhr / 3 Termine / 30 €  
Anmeldung bis: 9.7.



## Tanz des Lebens - DanseVita®

Wir begeben uns auf eine gemeinsame, lebendige Tanzreise, die vitalisierend und befreiend wirkt. DanseVita lädt Frauen und Männer aller Altersgruppen ein, in Bewegung Energie zu tanken und Ihre Lebensfreude zu spüren. Mal kräftig und wild, mal meditativ und sanft, aber immer jenseits von richtig und falsch! DanseVita bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit einer bunten Mischung aus Musik, freiem Tanz und dem Angebot an vielfältigen Übungen tanzend inspirieren zu lassen. DanseVita ist geeignet, Ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu stärken und zu harmonisieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur das Interesse dabei zu sein. Bitte Bewegungskleidung und etwas zu trinken mitbringen.

**211-09400 / Antje Holbein**

**Kassel**

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

Fr. 23.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €



*Lebensfreude im Takt der Musik - für Alleintanzende und Junggebliebene*

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

**211-09405 / Ralf Wenzel, Trainer C-Breitensport/Senioren im DTV**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 19.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

**211-09410 / Ralf Wenzel, Trainer C-Breitensport/Senioren im DTV**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Di. 20.7. / 10:00 - 11:30 Uhr / 4 Termine

Di. und Do. jeweils 10:00 - 11:30 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 9.7.



## K-Pop Dance

NEU

*Grundkurs*

K-Pop Dance umfasst verschiedene Tanzstile, wie Jazz, Hip Hop, Video Dance, Popping, Locking usw.

Das Tanzen erfolgt synchron, wobei ständig die Plätze gewechselt werden..

Der Mix aus unterschiedlichen Tanzstilen gibt K-Pop Choreos eine besondere Note.

Der bekannteste Vertreter der KPop Musik ist PSY und sein Gagnam Style. Aber auch BTS, EXO und BlackPink, sind weltweit bekannt.

**211-09420 / Alessandro Cristin**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 19.6. / 15:00 - 18:00 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 13.6.

**211-09415 / Alessandro Cristin**

online

Der Kurs wird als Online-Kurs durchgeführt.

Dabei nutzen wir Zoom. Sie sollten mind. 3 x 3 Meter Grundfläche zur Verfügung haben und den Bildschirm Ihres PC oder mobilen Endgerätes gut sehen können.

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

**Online**

Sa. 24.4. / 15:00 - 18:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 18.4. .

## Internationale Volkstänze

### Line Dance - Beginner

Line Dance gehört zum Country- und Westerdance und wird, in Linien (Reihen) getanzt. Er enthält Schrittfolgen, Bewegungen, und Elemente aus vielen verschiedenen Tänzen, darunter u.a. Polka, Westcoast Swing, Walzer und Irish Dance. Getanzt wird aber nicht nur zu

Country-Musik, sondern auch zu Pop und Rock - zu allem, was gefällt. Ein Partner wird nicht benötigt.

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

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

**211-09505 / Sonja Wendt**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 21.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Improver

Voraussetzungen: Kenntnisse der Grundelemente.

Es werden weiterführende Schritte und Schritt-kombinationen 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.

**211-09510 / Sonja Wendt**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 21.4. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Intermediate/Advanced

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

Es werden komplexe Schritte und Schritt-kombinationen vermittelt.

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

**211-09515 / Sonja Wendt**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 21.4. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Line Dance - Partner Dance

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

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

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

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

**211-09520 / Sonja Wendt**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Sa. 24.4. / 17:00 - 19:00 Uhr / 6 Termine / 52 €

## Line Dance auf lateinamerikanisch

### Grundkurs

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

### 211-09525 / Jutta Irlé

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 19.7. / 10:00 - 12:00 Uhr

Mi. 21.7. / 10:00 - 12:00 Uhr

Fr. 23.7. / 10:00 - 12:00 Uhr

Mo. 26.7. / 10:00 - 12:00 Uhr

Mi. 28.7. / 10:00 - 12:00 Uhr

Fr. 30.7. / 10:00 - 12:00 Uhr

6 Termine / 44 €

Anmeldung bis: 11.7.

### 211-09526 / Jutta Irlé

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 26.6. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 27.6. / 10:00 - 17:00 Uhr

2 Termine / 46 €

Anmeldung bis: 16.6.

## 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 Grundschriffe und studieren gemeinsam eine kleine Choreographie ein.

Bitte Gymnastikschuhe oder Sportschuhe mitbringen.

### 211-09530 / Alessandro Cristin

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 29.5. / 15:00 - 18:00 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 23.5.



## 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.

### 211-09535 / Alessandro Cristin

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 12.6. / 15:00 - 18:00 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 6.6.

## Kreistänze für Frauen

### Grundkurs

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

Bitte mitbringen: Tanzschuhe und Mund-Nasenbedeckung

### 211-09540 / Katharina Schulz

#### Kassel

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

Mi. 19.5. / 11:45 - 12:45 Uhr / 7 Termine / 26 €

### Aufbaukurs

Für Frauen mit Erfahrung im Kreistanz

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

Bitte mitbringen: : Tanzschuhe und Mund-Nasenbedeckung

### 211-09545 / Katharina Schulz

#### Kassel

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

Mi. 19.5. / 10:00 - 11:30 Uhr / 7 Termine / 38 €

## Frauentänze im Jahreskreis - Frühlingskraft

### Grund- und Aufbaukurs für Frauen mit etwas Tanzerfahrung

Zu berührender und kraftvoller Musik tanzen wir traditionelle, meditative und sinnliche Frauentänze aus Mittel-, Süd- und Osteuropa und erleben dabei Entspannung, Lebensfreude und die Kraft des Tanzkreises.

Bitte mitbringen: leichte Tanzschuhe

### 211-09555 / Birgit Wehnert

#### Kassel

Evang. Kita Wehlheiden, Bewegungsraum, Pfeifferstr. 18

Mo. 19.4. / 19:30 - 21:00 Uhr / 9 Termine

Mo. und Di. jeweils 19:30 - 21:00 Uhr / 49 €

+ Raumnutzung 18 Euro

## Gesellschaftstänze - Für Paare

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

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

In den Kursen für Fortgeschrittene haben Sie die Möglichkeit, das Gelernte durch weitere Figurenfolgen und Wiederholungen zu vertiefen.

Aber auch neue Tänze, wie Quickstep, Slowfox und Paso Doble, werden auf Wunsch eingeführt. Falls Sie Interesse am Erwerb von Tanzabzeichen haben, sprechen Sie bitte unsere TanzkursleiterInnen an.

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

## Standard- und Lateinamerikanische Tänze

### Grundkurs

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

### 211-09610 / Bernd Schneider; Anja

#### Nierling

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 19.4. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €



**211-09615 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm**  
**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
So. 18.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 9 Termine / 49 €  
vierzehntägig

**Standard- und Lateinamerikanische Tänze**

**Aufbaukurs**

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

**211-09620 / Dr. Michael Peter**  
**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 23.4. / 19:15 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

**Standard- und Lateinamerikanische Tänze**

**Aufbaukurs**

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

**211-09625 / Bernd Schneider; Anja Nierling**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 19.4. / 19:45 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

**Standard- und Lateinamerikanische Tänze**

**Fortgeschrittene**

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

**211-09635 / Dr. Michael Peter**  
**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 23.4. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

**211-09640 / Bernd Schneider; Anja Nierling**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 19.4. / 21:00 - 22:00 Uhr / 15 Termine / 54 €



**Slowfox**

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

**211-09650 / Bernd Schneider; Anja Nierling**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 21.5. / 19:15 - 20:30 Uhr / 7 Termine / 32 €

**Cha-Cha-Cha und Rumba**

Cha-Cha-Cha und Rumba sind lateinamerikanische Tänze kubanischen Ursprungs. Beiden wohnt der Reiz des Flirts zwischen den Tanzpartnern inne. Der Cha-Cha-Cha ist dabei etwas schneller und kokett, die Rumba dagegen langsamer und intimer. Es werden Grundschritte und eine tanzbare Figurenfolge vermittelt.

**211-09652 / Bernd Schneider; Anja Nierling**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 21.5. / 20:45 - 22:00 Uhr / 7 Termine / 32 €

**Freies Tanzen mit Anleitung**

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

**211-09655 / Bernd Schneider**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 9.7. / 20:15 - 22:00 Uhr  
Fr. 16.7. / 20:15 - 22:00 Uhr  
2 Termine / 16,50 €  
Anmeldung bis: 21.4.

**Tanzkreis**

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

**211-09660 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm**  
**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 23.4. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

**211-09665 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm**  
**Wolfhagen**

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal  
So. 18.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 9 Termine / 49 €  
vierzehntägig

**211-09670 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm**  
**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Di. 20.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

**211-09675 / Jürgen Böhm**  
**Helsa**

Grundschule, Schulstr. 10  
Mi. 21.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

**211-09680 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm**  
**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 23.4. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

**211-09685 / Dr. Michael Peter**  
**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 23.4. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

# Kunst und Gestaltung

## Team:

### Programmverantwortung:

Barbara Benedix, Jörg Bollerhey,  
Anna Rein

### Assistenz:

Jörg Bollerhey, Regina Piller,  
Jörg Stange

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

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

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

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

## Kunst- und Kulturgeschichte

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

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

### Kunst-Online: „Vom Porträtrecht zur Porträtpflicht. Die Darstellung des Menschen in der bildenden Kunst“

Digitale Führung durch die Kunstgeschichte

online

Das Abbild des Menschen ist aus unserem Alltag nicht mehr weg zu denken. Da sind die Bilder von unseren Liebsten, Freunden, weit entfernten Bekannten und unzähligen Personen, denen wir nie begegnet sind, die uns aber aufgrund der Bilder so nah erscheinen. Bilder von all den Menschen, die wir lieben, vermissen, jenen, die wir bewundern oder auch verabscheuen.

Ohne diese Abbildungen würden wir nie erfahren, wie unsere zu früh verstorbene Großmutter aussah, wie gut das absurde Erscheinungsbild des ehemaligen amerikanischen Oberhauptes zu dessen Handlungen passt oder, dass es Heidi Klum überhaupt gibt. Und dennoch ist diese, für uns so selbstverständliche Praxis, relativ neu.

Über die Jahrtausende war das Recht, sich porträtieren zu lassen ein Privileg, das ausschließlich den einigen wenigen Mächtigsten der damaligen

Welt vorbehalten blieb. Heute sieht unsere Welt ganz anders aus. Heute sind wir dazu verpflichtet, unser Konterfei zur Verfügung zu stellen. Wofür? Denken Sie an Ihre letzte Flugreise zurück. Ohne einen Ausweis mit gültigem Lichtbild, könnten wir uns nicht ausweisen oder reisen, in der Schulmensa zu Mittag essen, einen Fitnessclub oder eine Bibliothek besuchen.

Diese spannende Entwicklung von den ersten Abbildungen der Pharaonen bis in das „Goldene Zeitalter des Selfies“ werden wir gemeinsam nachverfolgen.

Durchführung: über zoom.

### 211-10056 / Karina Chernenko, Kunsthistorikerin (MA); Anjelika Spöth, Kunsthistorikerin (MA)

#### Online

Sa. 24.4., 8.5., 15.5. / 16:00 - 17:30 Uhr

3 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 19.4.

Wir sind Anjelika und Karina, Mutter und Tochter, Kolleginnen aber vor allem leidenschaftliche Kunsthistorikerinnen.

Wir sind der festen Überzeugung, dass jeder Mensch einen Zugang zur Kunst finden kann. Mit KUNST + kaviar bieten wir Ihnen die Möglichkeit eine Führung zu genießen, die gleichermaßen informativ und unterhaltsam ist. Auf unserer Homepage finden Sie alle von uns bespielten Ausstellungshäuser und Themen. Sie haben ein Wunschthema, was sie nicht im Menü finden? Kein Problem! Schreiben Sie uns eine Nachricht. [www.kunstundkaviar.de](http://www.kunstundkaviar.de)

Für unsere Vorträge ist coronabedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist wie gewohnt an der Abendkasse zu bezahlen.

### Krankheit, Pest, Ärzte, Heilungen, Medikamente, Wundermittel (samt Hexenverbrennungen) in der Kunstgeschichte

#### Vortrag

Warum waren Krankheiten und Pandemien darstellungswürdig? Als Strafe Gottes? Ärzte schon im Dienste der Wissenschaft? Die Kirche als Mittlerin zwischen den Extremen? Warum mussten dann aber „Hexen“ sterben?

### 211-10050 / Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 26.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

### Attribute, Herrschaftssymbole und der Wert der Farbe in der Kunstgeschichte

#### Vortrag

Sind Attribute oder Herrschaftssymbole nur freundliche Zugaben des Malers oder zwingende „Erkennungszeichen“? Warum trägt „Maria, Mutter Gottes“ ein BLAUES Gewand wie der „Kaiser“? Und hat ROT in himmlischen Szenen die gleiche Bedeutung wie bei Liebenden?

### 211-10052 / Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 10.5. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €



## Prachtbauten weltlicher und religiöser Führer in der Kunstgeschichte

### Vortrag

Die gigantomanische Architektur politischer und religiöser Führer zur Demonstration ihrer persönlichen wie staatlichen „Größe“.

Hitler ließ von seinem Stararchitekten Speer eine „Ruinenwert-Theorie“ erfinden; er wollte mit „Prachtbauten“ (Pyramiden/römischen Triumphbögen) noch nach Jahrtausenden im Gedächtnis sein. Und der Petersdom - größte Kirche der Christenheit - nur zur Ehre Gottes?

### 211-10054 / Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 7.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

## Vertrautes Terrain - Deutschland im Spiegel der Kunst

Vertrautes Terrain lautete der Titel einer Ausstellung im ZKM in Karlsruhe. Zahlreiche Positionen unterschiedlicher Künstler und Künstlerinnen wurden vorgestellt. Themen, Ereignisse und Personen aus der deutschen Geschichte standen dabei im Fokus und werden es im Rahmen dieses Seminars wieder tun. In früheren Zeiten waren es oft Auftragsarbeiten und seit der Erfindung der Fotografie sind es gleichsam freie Arbeiten. Bernhard Heisig, Gerhard Richter, Jörg Immendorf sind als kleine Auswahl zu nennen, aber auch Adolph von Menzel, Caspar David Friedrich und Käthe Kollwitz.

### 211-10065 / Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mo. 19.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Kunst und Kultur verstehen

## Renaissance in Italien und Deutschland

Die Architektur wird in diesem Kurs den Schwerpunkt bilden. Auch während der Gotik gab es in Italien ein Grundwissen zur Antike, so dass dort schon im 15. Jahrhundert in Anknüpfung an die Antike Renaissance Formen entstanden. Wir wollen in großen Zügen die Entwicklung und die Ausstrahlung nach Deutschland mit der dortigen selbstständigen Weiterentwicklung verfolgen.

### 211-10100 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 6.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 27 €  
Anmeldung bis: 26.4.



Otto Modersohn, vor 1912

## Die neue Stilbewegung - Jugendstil

Aus unterschiedlichsten Quellen entstand der europäische Jugendstil, der sich gegen Materialismus und Zweckdenken richtete, um die verlorene Einheit von Kunst und Leben wiederzuerlangen. Zunächst unabhängig voneinander arbeitete die Künstler-Jugend daran, Baukunst, Kunsthandwerk, Malerei und Plastik zum Gesamtkunstwerk zu vereinen. Ihre Impulse sollen vergleichend betrachtet werden.

### 211-10102 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 6.5. / 16:00 - 17:30 Uhr / 3 Termine / 16,50 €  
Anmeldung bis: 26.4.

## Otto Modersohn und Worpswede

Im Gegensatz zu seiner Frau Paula widmete sich Otto Modersohn (1865-1943) ausschließlich der Landschaftsschilderung. Seine stimmungsvollen und markanten Landschaftsbilder, die man im Otto Modersohn-Museum in Fischerhude überblicken kann, zeigen die Werkphasen eines langen, produktiven Künstlerlebens.

### 211-10104 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 10.6. / 16:00 - 17:30 Uhr / 2 Termine / 11 €  
Anmeldung bis: 30.5.

→ **STUDIUM GENERALE**  
Mit dem **STUDIUM GENERALE** bieten wir Ihnen eine fundierte Allgemeinbildung auf unterschiedlichen Gebieten: **Geschichte/Politik/Wirtschaft, Kunst/Musik/Film, Literatur/Philosophie und Naturwissenschaften, siehe Seite 7**

## Zeichnen (Grundlagen)

### Zeichnen lernen

#### Grundkurs

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

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

### 211-10200 / Oliver Gerke Fulda-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Mi. 5.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 69 €  
Anmeldung bis: 25.4.

### Zeichnen macht Spaß!

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

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

### 211-10205 / Ulrike Vater Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mi. 21.4. / 17:45 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 49 €

### Portraitzeichnen nach Modell

#### Grund- und Aufbaukurs

Portraits gehören zu den beliebtesten Themen beim Zeichnen, sind jedoch nicht ganz leicht umzusetzen. Behutsam werden die Grundlagen des Portraitzeichnens wie Proportion, Perspektive sowie Licht und Schatten vermittelt. Fortgeschrittene erhalten Tipps zur Verbesserung ihrer Technik.

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

### 211-10220 / Siegfried Rinke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Di. 20.4. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 72 €  
+ Modellkosten ca. 35 Euro

## Zeichnen nach Modell

*Akt und bekleideter Mensch*

*Ferienkurs*

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

Bitte mitbringen:

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

**211-10225 / Siegfried Rinke**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 31.7. und So. 1.8. / 10:00 - 14:00 Uhr / 58 €  
Anmeldung bis: 19.7.

+ Modellkosten ca. 35 Euro extra



## Malen (Grundlagen)

### Malen mit Aquarellfarben

*Grund- und Aufbaukurse*

Das Malen mit Aquarellfarben bietet eine breite Palette von Möglichkeiten, stimmungsvolle Bilder zu gestalten. Grundlegendes zum Aquarellieren wie Bildkomposition, Farbigkeit und Ausdrucksform wird vorgestellt. Die Techniken und Themen richten sich nach Kenntnis und Interesse. Materialbesprechung in der ersten Kursstunde. Bitte vorhandene Farben, Pinsel etc. mitbringen.

**211-10250 / Erika Oppelt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Di. 20.4. / 9:30 - 11:30 Uhr / 8 Termine / 58 €



### Krizzelschule

*Grund- und Aufbaukurse*

Die Krizzelschule ist unbefangenes Zeichnen am Morgen. Mit Leichtigkeit und Neugier wird geübt, mit dem Stift Formen zu umreißen, Licht und Schatten zu erkunden und Schraffuren einzusetzen. Jede Woche lassen wir uns dabei von wechselnden Alltagsobjekten inspirieren. Vorhandene Stifte (z.B. Bleistifte unterschiedlicher Härtegrade, Kugelschreiber, Kohle,...) und Skizzenpapier bitte mitbringen.

**211-10252 / Liska Schwermer-Funke**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Do. 22.4. / 9:30 - 11:30 Uhr / 5 Termine / 36 €

**211-10253 / Liska Schwermer-Funke**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Do. 17.6. / 9:30 - 11:30 Uhr / 5 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 7.6.

### Malen mit Aquarellfarben

*Grund- und Aufbaukurse*

Das Malen mit Aquarellfarben bietet eine breite Palette von Möglichkeiten, stimmungsvolle Bilder zu gestalten. Grundlegendes zum Aquarellieren wie Bildkomposition, Farbigkeit und Ausdrucksform wird vorgestellt. Die Techniken und Themen richten sich nach Kenntnis und Interesse. Materialbesprechung in der ersten Kursstunde. Bitte vorhandene Farben, Pinsel etc. mitbringen.

**211-10254 / Siegfried Rinke**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 19.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

**211-10256 / Siegfried Rinke**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 19.4. / 19:15 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

**211-10258 / Siegfried Rinke**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 21.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

## Aquarell-Malworkshop

*Tagesseminar*

Die Aquarellmalerei hat ihren ganz eigenen faszinierenden Zauber. Spielerisch eignen wir uns die Grundtechniken an. Fragen zum Bildaufbau, zur Farbwahl und Techniken werden individuell auf die Motivwahl abgestimmt. So entwickeln sich spannende Ergebnisse

auf jedem Level. Dieser Workshop wendet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen, falls vorhanden:

Aquarellfarben, Aquarellblock (vierseitig geleimt), Pinsel, Wasserglas, Bleistift, etwas Skizzenpapier, Schwämmchen, Allzweckrolle, Kleberolle

**211-10260 / Erika Oppelt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 8.5. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €

Anmeldung bis: 26.4.

+ Material

**211-10261 / Erika Oppelt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 29.5. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €

Anmeldung bis: 17.5.

+ Material

## Aquarell- und Acrylmalerei

*Grundkurs*

Blumen, Landschaften, Stillleben und freies Arbeiten.

Materialabsprache, Tel: 0561-282835.

**211-10264 / Fritz Röbbing**

**Baunatal-Altenbauna**

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mo. 19.4. / 18:00 - 21:00 Uhr / 9 Termine / 98 €

+ Material

## Aquarellmalerei

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

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

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

**211-10266 / Oliver Gerke**

**Fuldatal-Simmershausen**

Treffpunkt: Haus der Begegnung, Hauffstr. 5  
Do. 6.5. / 10:00 - 11:30 Uhr / 6 Termine / 59 €

Anmeldung bis: 25.4.



## Ölmalerei

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

**211-10270 / Elmar Kuhnert**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 19.4. / 18:30 - 20:45 Uhr / 12 Termine /  
97,50 €

## Öl- und Aquarellmalerei

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

**211-10272 / Elmar Kuhnert**

### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 20.4. / 17:00 - 19:15 Uhr / 12 Termine /  
97,50 €

## Öl- und Aquarell

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

**211-10274 / Elmar Kuhnert**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 19.4. / 16:00 - 18:15 Uhr / 12 Termine /  
97,50 €

## Ölmalerei und ihre vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten

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

**211-10276 / Christine Reinckens**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Di. 20.4. / 15:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 65 €

**211-10277 / Christine Reinckens**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Di. 18.5. / 15:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 65 €



## Mensch und Meer

### Malwoche auf Sylt

#### Kompaktkurs

Wolken, Watt und wildes Meer, hohe Dünen und weiter Horizont, das ist der Landschaftsaspekt der Insel, den wir im Monat Mai pleinair, d.h. vor Ort malend und zeichnend erfassen wollen. Aber auch die Menschen am Strand, in Wetterkleidung oder Badeoutfit, die Touristen an der Bar und im Restaurant gehören zu Sylt. Mit lockerem Strich das Skizzenbuch füllen und atmosphärisch dichte Kleinformat vor Ort malen, ist Ziel dieser intensiven Arbeitswoche.

Eine sehr persönliche Bildaussage wird mit eigenem Erleben tiefgreifend verbunden. Erfahrungen im figürlichen Zeichnen und in der Landschaftsmalerei können hier parallel erarbeitet, vertieft und miteinander verknüpft werden. Gearbeitet wird draußen, bei schlechtem Wetter in einem Werkraum. Erfahrungen in Maltechnik und Materialkunde sind wünschenswert. Partner/-innen können auch ohne Kursteilnahme gerne mitkommen (Preis auf Anfrage) und sind gern gesehene Modelle. Vorbesprechung: 14.1., 18:00 - 20:15 Uhr, vhs, Raum 402

**211-10278 / Christine Reinckens**  
Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Mo. 17.5. - Mo. 24.5. / 9:00 - 15:00 Uhr /  
8 Termine / 564 €

Anmeldung bis: 27.3.

Leistungen: Ü/EZ mit Waschgelegenheit und VP, Seminargebühr

## Freie Malerei

Individuelle Bildentwürfe und -lösungen sollen gefunden und realisiert werden. Es wird mit allen Malmaterialien gearbeitet, die eine rasche und dauerhafte Bildgestaltung ermöglichen (Ölfarbe, Acrylfarbe, Gouache usw.). Bitte bringen Sie bereits vorhandene Materialien zur ersten Stunde (Materialbesprechung) mit.

**211-10282 / Elmar Kuhnert**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 19.4. / 11:30 - 13:45 Uhr / 12 Termine /  
97,50 €

**211-10284 / Elmar Kuhnert**

### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 20.4. / 10:00 - 12:15 Uhr / 12 Termine /  
97,50 €

**211-10286 / Elmar Kuhnert**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 19.4. / 9:00 - 11:15 Uhr / 12 Termine /  
97,50 €

## Action Painting

### Wochenendseminar

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

**211-10290 / Björn Hübert**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Sa. 24.4. und So. 25.4. / 10:00 - 17:00 Uhr /  
68,50 €

Anmeldung bis: 16.4.

+ Material ca. 10 Euro

## Glatt, knorrig, erdig, rau - Texturen erkunden mit Acrylfarbe

### Wochenendseminar

Mit viel Zeit und Neugier widmen wir uns den Oberflächen unseres Alltags - sei es das ruppige Braun des alten Holztisches, der rote Glanz der Erdbeere oder der fein gewebte Einband des Notizbuches. Wir experimentieren mit Acrylfarbe, verschiedenen Pinseln und Malweisen und finden eigene Wege, um malend spannende Oberflächen zu gestalten. Aus den gesammelten Erfahrungen werden individuelle Bilder entwickelt.

Bitte bringen Sie einen Gegenstand mit interessanter Oberfläche, sowie vorhandenes Malmaterial mit (Farbe, Pinsel, Leinwand, Skizzenpapier, etc.).

### 211-10292 / Liska Schwermer-Funke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 12.6. und So. 13.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 72 €  
Anmeldung bis: 31.5.



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



## Die Farbe GRÜN

### Wochenendseminar

Die Farbe Grün weckt Gedanken an saftige Landschaften, bedrohliches Giftgrün, sowie Hoffnung und Lebenskraft. Wir widmen uns dieser spannenden Farbe und ihrer Vielfalt, indem wir Grünes sammeln, Farben mischen, Strukturen erkunden und mit Pigmenten experimentieren. Aus den gesammelten Erfahrungen werden individuelle Bilder entwickelt. Bringen Sie gerne grüne Gegenstände mit! Für sonstiges Material und Malgründe Sorge ich.

### 211-10294 / Liska Schwermer-Funke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 19.6. und So. 20.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 72 €  
Anmeldung bis: 7.6.  
+ Materialkosten nach Verbrauch

## Malerische und zeichnerische Themen

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

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

Falls Sie Fragen zu Kursen oder zu Ihrer Einstufung haben, können Sie sich gerne von uns beraten lassen. Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an.

## Zeichentechniken

### Mappenvorbereitungs-Kurs

#### Illustration/Grafisches Zeichnen

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

Wir erörtern, was Sie bei der Prüfungsvorbereitung berücksichtigen sollten, sichten die gestalterischen Stärken und Schwächen anhand der bereits vorhandenen Arbeiten, besprechen Themen und Inhalte für die Mappe (was ist geeignet, was nicht) und entwickeln daraus eine fundierte Bewerbungsmappe zur künstlerischen Eignungsprüfung. Außerdem fertigen Sie unter Hilfestellung weitere Arbeiten für Ihre Mappe an. Falls Sie an diesem Kurs Interesse haben, aber nicht unbedingt eine Mappe erstellen möchten,

sind Sie selbstverständlich ebenso willkommen. Beim ersten Termin bringen Sie bitte ihre vorhandenen (auch die weniger gelungenen) Arbeiten und einige Zeichenutensilien mit.

### 211-10300 / Ulrike Vater Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Do. 22.4. / 17:45 - 20:00 Uhr / 8 Termine / 90 €

## Zeichnen und Malen

### Grund- und Aufbaukurs

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

Materialbesprechung in der ersten Kursstunde.

### 211-10308 / Václava Frycová Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 21.4. / 19:30 - 21:30 Uhr / 5 Termine / 59 €  
+ Material

## Mit Malerei kreativ in den Tag

### Grund- und Aufbaukurs

Freude am Malen! Entdecken, erneuern oder vertiefen Sie die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten und Techniken der Malerei und Zeichnung. Durch individuelle Unterstützung bei Motivauswahl, Bildaufbau, Perspektive und Farbgestaltung können Sie einen eigenen Stil entwickeln. Es besteht die Möglichkeit, die Ergebnisse in einer Ausstellung zu präsentieren. Bitte bringen Sie bereits vorhandene Materialien zur ersten Stunde mit.

### 211-10310 / Petra Löffler Bad Emstal-Sand

Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“  
Di. 20.4. / 9:30 - 11:15 Uhr / 11 Termine / 98 €

## Zeichnen und Farbe

### Grund- und Aufbaukurs

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

### 211-10312 / Siegfried Rinke Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 21.4. / 19:15 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 65 €



## Mal-Ferien: im Frühling

*Seminar für gegenständliche Malerei und Zeichnung*

### Ferienkurs

Mit Acrylfarben, Ölfarben oder Aquarell, mit Pastell, Bleistift oder Kreide nach dem geeigneten Bildausdruck suchen. Malerische Qualitäten erkennen und einsetzen. Landschaften, Stilleben, Menschen - Bilder, die vom Leben erzählen. Bitte bringen Sie das Material mit, mit dem Sie arbeiten möchten:

Ausstattungen für Aquarell, Acrylmalerei und/oder Ölmalerei: Pinsel, Lappen, ggf. weiteres Zubehör, große Pinsel nicht vergessen  
Material zum Zeichnen usw.

**211-10320 / Siegfried Rinke**

### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 12.4. - Fr. 16.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 5  
Termine / 140 €  
Anmeldung bis: 2.4.



## Reiseskizzen in Malerei und Zeichnung

### Wochenendseminar

Hessen, Toskana, Norwegen, Provence...

Gezeichnete und gemalte Eindrücke von Landschaften, von Stadtlandschaften.

Bleibende Erinnerungen. Wer träumte nicht so oft schon davon?

Den Blick schärfen für die wichtigen Merkmale einer Landschaft und für interessante Details. Zeichnen, Malen sowie Weglassen. Perspektive und Proportionen treffend wiedergeben. Grundlagen und weiterführende Gesichtspunkte zum Skizzieren.

Wir arbeiten nur im Raum. Keine Exkursion!

Bitte mitbringen:

- eine möglichst große Auswahl fotografischer Vorlagen
- Aquarellblock und Skizzen/Zeichenblock (mit Spirale) ca. 30x40 cm, auch andere Formate
- Bleistifte, HB, 2B, 4B, 6B
- Bleistiftradiergummi, graues Knetradiergummi, Anspitzer
- andere Zeichenmittel (z.B. Kohle, Kreide) nach Interesse
- Aquarellausrüstung, Pinsel (auch große Pinsel), Lappen

**211-10322 / Siegfried Rinke**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 24.4. und So. 25.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 69 €  
Anmeldung bis: 9.4.

## Kassel mit Pinsel und Zeichenstift

*Arbeiten nach Fotografien und anderen Bildvorlagen*

### Wochenendseminar

Schloss Wilhelmshöhe - Herkules - Schloss Wilhelmsthal - entlang der Fulda - stille Winkel in der Stadt - Bekanntes sowie Unbekanntes aus Stadt und Umgebung neu entdecken. Anders hinsehen und in gezeichneten und gemalten Skizzen die Szenen festhalten. Es sind Bilder, die den Blick und das Bewusstsein schärfen. Wir gehen auf die Suche nach den richtigen Farben für Himmel, Wasser, Erde und Vegetation. Als Ausgangspunkte dienen eigene Fotos und Postkarten sowie eine gute Portion Neugier und Begeisterung für Kassel und Umgebung. Keine Exkursion! Es wird nur im Raum gearbeitet.

Bitte mitbringen:

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

**211-10324 / Siegfried Rinke**

### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 7.5. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 8.5. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 9.5. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 77 €  
Anmeldung bis: 26.4.

## Sehen und gesehen werden!

*Zeichnerische Beobachtungen am Schloss Wilhelmshöhe und im benachbarten Bergpark*

### Wochenendseminar

Die Besucher des Schlosses sowie des Bergparks beobachten und skizzieren.

Mit Skizzenblock und Zeichenstift die Menschen erfassen - einmal flüchtiger ein anderes Mal präziser -

Teile der Umgebung skizzieren. Mittels Zeichnung und/oder Aquarell die entstandenen Skizzen zu neuen Bildern weiter verarbeiten.

1.Tag: vorbereiten auf das Experiment

2.Tag: skizzieren vor Ort

3.Tag: verarbeiten der entstandenen Skizzen:

- zusammenstellen einzelner Zeichnungen zu neuen Szenen
- kolorieren einzelner Arbeiten
- einbringen individueller Ideen

Material:

Skizzenblock oder Skizzenbuch mit Spirale (Größe bis ca. 30 x 40 cm), Aquarellblock (Größe ca. 30 x 40 cm, 250-300 g/m<sup>2</sup>, rau), Bleistifte (HB, 2B, 4B oder ähnliche Härtegrade), Anspitzer, Bleistiftradiergummi, graues Knetradiergummi, Aquarellausrüstung, Hocker/Stuhl zum Arbeiten vor Ort

Vorkenntnisse im Zeichnen sind wünschenswert.

**211-10326 / Siegfried Rinke**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Fr. 25.6. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 26.6. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 27.6. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 76 €  
Anmeldung bis: 14.6.  
+ eigene Materialkosten

## Skizzieren und Zeichnen im Botanischen Garten

### Tagesseminar

Die Skizze ist immer schon ein beliebtes Ausdrucksmittel von Künstlerinnen und Künstlern gewesen. Sie ermöglicht es, komplexe Formen mit wenigen Mitteln einfach darzustellen - dabei wird der Blick für das Wesentliche geschult. Der Botanische Garten bietet vielfältige Anregungen, Formen und Strukturen zu erfassen, mit Hell-Dunkel-Kontrasten sowie mit Komposition zu experimentieren. Gründlichere Ausführungen, sowie Lavierungen mit Aquarell oder Tusche sind möglich.

Bitte mitbringen: Zeichenblock ca. DIN A 4, Bleistifte HB und 4B, weitere Stifte, Kreiden etc. nach eigenen Vorlieben.

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

### 211-10328 / Inga Zieglermeier

Kassel, Treffpunkt: Eingang Botanischer Garten, Bosestr. 15

Do. 6.5. / 15:00 - 18:30 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 25.4.

+ eigenes Material

### 211-10329 / Inga Zieglermeier

Kassel, Treffpunkt: Eingang Botanischer Garten, Bosestr. 15

Sa. 3.7. / 11:00 - 14:30 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 23.6.

+ eigenes Material

## Urban Sketching - Spazieren und Skizzieren in Kassel-Wahlershausen

### Tagesseminar

Wir sind mit dem Skizzenblock unterwegs im dörflichen Viertel Alt-Wahlershausen. Hier gibt es noch Kopfsteinpflaster, Fachwerkhäuser, Bauerngärten und Pferdekoppeln und gleich nebenan die belebte Wilhelmshöher Allee. Die Anregungen setzen wir um in Skizze und Zeichnung - die Skizze bietet die Möglichkeit in kurzer Zeit das Wesentliche zu erfassen und einen Blick für interessante Motive zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Zeichenblock ca. DIN A4, Stifte aller Art u.a. Bleistifte HB und 4B, dünner Tintenroller, falls gewünscht Aquarellfarben.

Zeit: Do. 10.6.21, 15 - 18.30 h

Treffpunkt: vor dem Hotel Schweizer Hof, Wilhelmshöher Allee 288 (Haltestelle Kunoldstr., Tram Linie 1)

### 211-10332 / Inga Zieglermeier

Kassel, Treffpunkt: vor dem Eingang Hotel Schweizer Hof

Do. 10.6. / 15:00 - 18:30 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 31.5.

## Urwaldriesen, Schlösser und Burgen skizzieren und Malen

### Tagesseminare

Ausgehend vom Kunstatelier in Beberbeck sollen an drei Terminen Motive in der näheren Umgebung skizziert und gemalt werden. Zu Fuß zu erreichen ist zunächst das Schloss Beberbeck mit Park. Hier bieten Architektur und Baumbestand im Park interessante Motive. Am folgenden Wochenende stehen die Urwaldriesen im Urwald Sababurg Modell und beim dritten Termin die Sababurg.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse in künstlerischer Gestaltung.

Material: Zeichenblocks sowie Mal- und Zeichenmaterialien wie Kohle- bzw. Blei- oder Buntstifte sollen mitgebracht werden. Ein Klappstuhl oder Hocker ist erforderlich. Zum Malen sind Aquarell- oder Deckfarben sowie alle verfügbaren Farben und Pinsel geeignet.

Treffpunkt: In Beberbeck ist für das erste Treffen die Adresse:

Am Schloss Beberbeck, (Ev. Alten- und Pflegeheim Schloss Beberbeck) zunächst auf dem angrenzenden Wanderparkplatz.

### 211-10334 / Harald F. Schmidt

Beberbeck

Sa. 22.5. / 13:00 - 16:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 10.5.

### 211-10335 / Harald F. Schmidt

Beberbeck

Sa. 19.6. / 13:00 - 16:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 7.6.

### 211-10336 / Harald F. Schmidt

Beberbeck

Sa. 10.7. / 13:00 - 16:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 28.6.

## Illustration I Comic I Karikatur

## Comicfiguren zeichnen

### Tagesseminar

Comics sind der Schmuttelecke 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.

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

### 211-10350 / Oliver Gerke

Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Sa. 5.6. / 13:00 - 18:00 Uhr / 29,50 €

Anmeldung bis: 26.5.

## Comicfiguren zeichnen

online

Comics sind der Schmuttelecke 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 Online-Kurs durchgeführt.

Dabei nutzen wir als Tool/Werkzeug, Edudip in der sicheren vhs.cloud.

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

### 211-10351 / Oliver Gerke

Online

Do. 22.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 3 Termine / 29,50 €

Anmeldung bis: 11.4.



## Comiczeichnen

online

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

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

Der Kurs wird als Online-Kurs durchgeführt.

Dabei nutzen wir als Tool/Werkzeug, Edudip in der sicheren vhs.cloud.

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

### 211-10352 / Oliver Gerke

Online

Do. 20.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 3 Termine / 29,50 €

Anmeldung bis: 12.5.



## Werkstattwochen Kultur

Die Werkstattwochen gehen im Sommer 2021 in die vierte Runde.

Auch in diesem, von der Corona-Krise geprägtem Jahr, wird in Kooperation mit der Braumanufaktur Steckenpferd der erfahrene und renommierte Künstler und Kursleiter der vhs Region Kassel, Oliver Gerke einen Workshop zu seinem „Steckenpferd“ anbieten.

Für den Workshop haben wir auch in diesem Jahr eine gesamte Woche des intensiven miteinander kreativ sein vorgesehen. Selbstverständlich unter Einhaltung der gültigen Hygiene-Vorschriften. Die Kursgebühren enthalten 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.

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



## Von der Zeichnung zum Comic

### Kompaktkurs

Comics und Graphic Novels sind der Schmutzdecker längst entwachsen und eine anerkannte Kunst- und Literaturform. Aber wie kriecht 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.

**211-10354 / Oliver Gerke  
Kassel**

Braumanufaktur Steckenpferd, Galerie, Kastelnsgasse 8  
Mo. 19.7. - Fr. 23.7. / 10:00 - 14:00 Uhr /  
5 Termine / 148 €  
Anmeldung bis: 12.7.

## Fotografie | Film | Bildbearbeitung

### Ein Wochenende 5 Themen: Fotokurs digital

#### Wochenendseminar

Wir fotografieren, bearbeiten digital und besprechen diese Themen:

Porträt, Landschaft, Architektur, Sport und Reportagen!

Der Schwerpunkt liegt dabei vor allem bei der Fotografie.

Bitte Kameras mitbringen - egal welcher Art!

**211-10406 / Marion Geisler  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 11.6. / 16:00 - 18:00 Uhr  
Sa. 12.6. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 13.6. / 10:00 - 16:00 Uhr  
3 Termine / 79 €  
Anmeldung bis: 31.5.  
+ Material ca. 10 Euro

### 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 und entwickeln ihre individuelle Sicht und ihren fotografischen Ausdruck.

Bildbesprechungen, gemeinsame Fotoexkursionen - Erarbeitung und Umsetzung von Bildideen werden Teil des Projektes sein.

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

Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118.

**211-10409 / Sabine Große  
Kassel**

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10  
Sa. 24.4. / 14:30 - 18:30 Uhr  
Sa. 29.5. / 14:30 - 18:30 Uhr  
Sa. 19.6. / 14:30 - 18:30 Uhr  
Sa. 10.7. / 14:30 - 18:30 Uhr  
Sa. 7.8. / 14:30 - 18:30 Uhr  
5 Termine / 96 €  
Anmeldung bis: 13.4.  
+ Raumnutzung 30 Euro

### Blickwinkel: Wandel und Veränderung

*Ein fotografisches Portrait in Farbe oder Schwarz-Weiß*

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

Im Austausch in der Gruppe wird das Thema inhaltlich erarbeitet und die Teilnehmenden gehen auf die Suche nach Ausdrucksformen, beobachten diese, setzen sie fotografisch um und interpretieren: Mit Belichtungszeiten experimentieren und verschiedene Perspektiven kennenlernen. Bildbesprechung, gemeinsame Fotoaktionen, Erarbeitung und Umsetzung von Bildideen. Das alles wird Teil des Projektes sein. Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118.

**211-10410 / Sabine Große  
Kassel**

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10  
Fr. 16.4. / 17:30 - 21:30 Uhr  
Fr. 7.5. / 17:30 - 21:30 Uhr  
Fr. 11.6. / 17:30 - 21:30 Uhr  
Fr. 2.7. / 17:30 - 21:30 Uhr  
Fr. 30.7. / 17:30 - 21:30 Uhr  
5 Termine / 96 €  
Anmeldung bis: 5.4.  
+ Raumnutzung 30 Euro

**211-10411 / Sabine Große  
Kassel**

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10  
Sa. 17.4. / 10:00 - 14:00 Uhr  
Sa. 8.5. / 10:00 - 14:00 Uhr  
Sa. 12.6. / 10:00 - 14:00 Uhr  
Sa. 3.7. / 10:00 - 14:00 Uhr  
Sa. 31.7. / 10:00 - 14:00 Uhr  
5 Termine / 96 €  
Anmeldung bis: 27.1.  
+ Raumnutzung 30 Euro

## Blickwinkel Schönau

*Ein fotografisches Portrait in Farbe oder Schwarz-Weiß*

Eine Woche wahrnehmen, sehen, fotografieren! Inmitten der Schönau, einem parkähnlichen Hochplateau mit altem Baumbestand und malerischen Bauernhöfen, öffnet sich nach allen Seiten der Blick zu steil ansteigenden Bergmassiven. Im Berchtesgadener Land, einer der schönsten Landschaften des Alpenraumes, werden wir mit der Fotokamera auf Spurensuche gehen, gemeinsame Wanderungen, Erkundungen der Gegend dabei den persönlichen Blick zum Ausdruck bringen und fotografisch umsetzen. Übungen zur Wahrnehmung, Bildbesprechungen, Experimente mit der Fotokamera werden Teil der Woche sein. Ein Eintauchen in die Fotografie und in den Austausch mit anderen.

Vorbesprechung am 2.9.2021, 19-20:30 Uhr, im Atelier Sabine Große, Brandastr. 10, 34127 Kassel.



### 212-10408 / Sabine Große Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7  
So. 31.10. - Sa. 6.11. / 7 Termine / 500 €  
Vorbesprechung am 2.9.2021, 19-20:30 Uhr, im Atelier Sabine Große, Brandastr. 10, Kassel.  
Anmeldung bis: 2.8.  
Leistung: Ü/EZ mit Dusche, WC und VP, Seminargebühr, (DZ auf Anfrage möglich)

## Photoshop Elements Aufbaukurs

*Tagesseminar*

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

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

### 211-10435 / Martin Graf Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Sa. 29.5. / 10:00 - 16:45 Uhr / 33 €  
Anmeldung bis: 19.5.  
+ USB-Stick mit eigenem Bildmaterial

## Nachtfotografie im urbanen Raum

NEU

*Wochenendseminar*

Stimmungsvolle Nachtaufnahmen üben einen großen Reiz auf ambitionierte Fotografen aus. Die Lichter der Großstadt bieten dafür eine Fülle von Motiven, die durch Langzeitbelichtungen faszinierende Fotos ermöglichen. Fotografieren in der „blauen Stunde“ nach Sonnenuntergang und in der Dunkelheit mit den farbigen Lichtern der Stadt Kassel bildet den Schwerpunkt dieses Kurses. Dazu werden 2 fotografische Rundgänge angeboten, in denen mehrere Photospots aufgesucht werden, die sich besonders gut für die reizvolle Nachtfotografie eignen. Beim Rundgang des ersten Abends werden die Brücke am Weinberg, die Orangerie, die beleuchtete Innenstadt und abschließend der Kulturbahnhof Stationen für die Fotografen sein. Photospots des 2. Rundganges sind die Brücke am Tannenwäldchen, der ICE-Bahnhof und der Park Wilhelmshöhe mit dem Herkules. An einem 3. Termin sollen die gesammelten Fotos gesichtet, besprochen und bearbeitet werden. Neben der Gestaltung interessanter, „guter“ Fotos für die Kursteilnehmenden selbst könnte die Zusammenstellung ausgewählter Fotos für eine Ausstellung oder Fotoshow Ergebnis dieses Kurses sein.

### 211-10422 / Diethart Rindermann Kassel

Treffpunkt: vor der vhs, Wilhelmshöher Allee 19-21

Fr. 7.5. / 19:45 - 23:45 Uhr  
Sa. 8.5. / 19:45 - 23:45 Uhr  
Di. 18.5. / 18:00 - 21:00 Uhr  
3 Termine / 47 €

Beratung durch die Kursleitung, Herrn Rindermann: 0177-8232022  
Anmeldung bis: 28.4.

## Photoshop Elements Grundkurs

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

### 211-10430 / Martin Graf

Die Veranstaltung findet über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Link per E-Mail. Sie müssen über das Programm „Photoshop Elements“ verfügen um am Kurs teilzunehmen.

online

**Online**

Di. 13.4. / 18:00 - 20:15 Uhr / 3 Termine / 33 €  
Anmeldung bis: 7.3.

### 211-10431 / Martin Graf

Tagesseminar  
Bitte USB-Stick mit eigenem Bildmaterial mitbringen, gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Sa. 8.5. / 10:00 - 16:45 Uhr / 33 €  
Anmeldung bis: 28.4.

## 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.

### 211-10440 / Martin Graf

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Sa. 10.7. / 10:00 - 16:45 Uhr / 2 Termine / 66 €  
Anmeldung bis: 30.6.







## Schriften | Kalligrafie

### Schönschrift, alte Schriften, Kalligrafie

Sie üben eine traditionelle Grundschrift, lernen je nach Interesse weitere Schriften wie Textura (Gotik), Unziale (Karolingische Minuskel) und gestalten auf dieser Basis verschiedene Anwendungen und freie Kalligrafien. Zur Auflockerung und Sensibilisierung machen wir zwischendurch kleine grafische „Fingerübungen“. Bitte mitbringen, falls vorhanden: Zeichenblock/ Papier A4, A3, Breitfeder, Tinte, Federhalter oder Füllfederhalter mit Breitfeder (2 mm), Schreibunterlage (z.B. dicker Karton), Bleistifte  
Am 1. Kurstag wird es eine ausführliche Materialbesprechung geben.

#### 211-10450 / Theo Butz

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 21.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Kalligrafie und Kalligramme

#### Wochenendseminar

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

#### 211-10455 / Inga Zieglmeier

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Sa. 24.4. / 11:00 - 17:00 Uhr  
So. 25.4. / 10:00 - 13:30 Uhr  
2 Termine / 51 €  
Anmeldung bis: 12.4.  
+ Material 5 Euro

## Bildhauerei

### Holz ist Kunst-Stoff

#### Holzbildhauerei Grund- und Aufbau-kurse

Nach eigenen Entwürfen entstehen naturalistische und abstrakte Formen, Gesichter, Skulpturen. Inspirierend wirken dabei Art, Form und Größe der vorhandenen Stammstücke. Durch den sinnlichen und theoretischen Umgang mit diesem dynamischen Material kann die Begeisterung für Holz und die Bildhauerei entdeckt werden. Sowohl die Handhabung mit Bildhauerwerkzeugen als auch Wissenswertes über den Wert- und Werkstoff Holz werden anschaulich vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Werkzeuge und Material sind im Kurs vorhanden.

#### 211-10550 / Christine Ermer

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mo. 19.4. / 15:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 72 €  
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

#### 211-10554 / Christine Ermer

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Mo. 19.4. / 18:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 72 €  
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

#### 211-10558 / Christine Ermer

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mi. 21.4. / 9:30 - 12:30 Uhr / 8 Termine / 86,50 €  
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

#### 211-10562 / Christine Ermer

Wochenendseminar  
**Hofgeismar**  
Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt, Magazinstr. 23  
Fr. 23.7. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 24.7. / 11:00 - 18:00 Uhr  
So. 25.7. / 10:00 - 17:00 Uhr  
3 Termine / 89,50 €  
Anmeldung bis: 12.7.  
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

#### 211-10564 / Christine Ermer

Wochenendseminar  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Fr. 14.5. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 15.5. / 11:00 - 18:00 Uhr  
So. 16.5. / 10:00 - 17:00 Uhr  
3 Termine / 89,50 €  
Anmeldung bis: 3.5.  
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

### Holz ist Kunst-Stoff

#### Sommerwerkstatt

#### Kompaktkurs

Nach eigenen Entwürfen entstehen naturalistische und abstrakte Formen, Gesichter, Skulpturen. Inspirierend wirken dabei Art, Form und Größe der vorhandenen Stammstücke. Durch den sinnlichen und theoretischen Umgang mit diesem dynamischen Material kann die Begeisterung für Holz und die Bildhauerei entdeckt werden. Sowohl die Handhabung mit Bildhauerwerkzeugen als auch Wissenswertes über den Wert- und Werkstoff Holz werden anschaulich vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Werkzeuge und Material sind im Kurs vorhanden. Gearbeitet wird draußen, auf dem Freigelände der Tennishalle Dockhorn. (Gruppengröße 5-7)

#### 211-10567 / Christine Ermer

**Vellmar**  
Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62  
Mi. 16.6. - So. 20.6. / 10:00 - 17:00 Uhr / 5 Termine / 225 €  
Anmeldung bis: 4.6.  
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

### Holz ist Kunst-Stoff - Sommerakademie

#### Holzbildhauerei für Einsteiger und Fortgeschrittene

#### Kompaktkurs

Inspiziert von den dynamischen Qualitäten des Naturmaterials Holz kann in der Umgebung des Wasserschlosses Wülmersen der eigenen dreidimensionalen Entdeckerlust nachgegangen werden. Die Bildhauerin Christine Ermer unterstützt Sie in der Umsetzung Ihrer eigenen Ideen und es entstehen abstrakte oder naturalistische Formen, Gesichter oder Reliefs. (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich).

Stammstücke und Arbeitsgeräte sind ausreichend vorhanden. Sie lernen das Arbeiten mit verschiedenen Bildhauerwerkzeugen und erfahren auch Theoretisches über den Wert-Stoff Holz und die Werkzeuge.

Zum Seminar bitte in der vhs Region Kassel anmelden: [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)  
Informationen zu Übernachtungsmöglichkeiten: 05675-7210818 oder [www.wasserschloss-wuelmersen.de](http://www.wasserschloss-wuelmersen.de)  
Verpflegung wird vor Ort organisiert.

#### 211-10568 / Christine Ermer

**Trendelburg-Wülmersen**  
Wasserschloss  
Sa. 4.9. / 14:00 - 17:00 Uhr  
So. 5.9. / 10:00 - 17:00 Uhr  
Mo. 6.9. / 10:00 - 17:00 Uhr  
Di. 7.9. / 10:00 - 17:00 Uhr  
Mi. 8.9. / 10:00 - 17:00 Uhr  
Do. 9.9. / 10:00 - 17:00 Uhr  
Fr. 10.9. / 10:00 - 14:00 Uhr  
7 Termine / 336 €  
Anmeldung bis: 16.8.  
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

## Skulpturen aus Stein

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

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

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

### 211-10580 / Ruth Lahrmann

Grundkurs

#### Kassel

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

Di. 4.5. / 18:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 135 €

Anmeldung bis: 23.4.

+ Material, Werkzeug- und Raumnutzung ca. 42 Euro

### 211-10582 / Ruth Lahrmann

Wochenendseminar

#### Kassel

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

Sa. 8.5. und So. 9.5. / 10:00 - 17:00 Uhr / 86 €

Anmeldung bis: 23.4.

+ Material, Werkzeug- und Raumnutzung ca. 30 Euro

## Keramik

## Lieblingsschale

### keramische Gefäße töpfern

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

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

### 211-10600 / Sylvia Schmuck

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Mi. 21.4. / 18:15 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 89 €  
+ Material

### 211-10602 / Sylvia Schmuck

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Mi. 21.4. / 16:00 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 89 €  
+ Material



### 211-10603 / Sylvia Schmuck

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Di. 20.4. / 18:00 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 89 €  
+ Material

## Figuren modellieren mit Ton

### Grund- und Aufbaukurs Töpfern

#### Wochenendseminar

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

### 211-10604 / Sylvia Schmuck

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Fr. 28.5. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 29.5. / 10:00 - 15:00 Uhr  
So. 30.5. / 10:00 - 14:00 Uhr  
3 Termine / 70 €  
Anmeldung bis: 17.5.  
+ Materialumlage ca. 10€

## Kugelig oder oval?

### Grund- und Aufbaukurs Töpfern

#### Wochenendseminar

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

Wir werden mit gröber 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. Extra Glasurtermin nach Absprache.

### 211-10606 / Sylvia Schmuck

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Sa. 26.6. / 9:30 - 15:00 Uhr  
So. 27.6. / 9:30 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 73 €  
Anmeldung bis: 14.6.  
+ Materialkosten nach Verbrauch

## Keramikobjekte für Garten und Balkon

### Grund- und Aufbaukurs Töpfern

#### Wochenendseminar

Auf Märkten sieht man sie immer wieder: Objekte für den Garten, haben Sie nicht Lust eigene Kreationen für ihren Garten oder Balkon zu gestalten? Kugeln auf Stöcken, Tierfiguren, Masken und vieles mehr. Mit gröber schamottiertem Ton, der auch dem Frost standhält, lassen sich ihre individuellen Vorstellungen gut umsetzen. Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten. Extra Glasurtermin nach Absprache.

### 211-10608 / Sylvia Schmuck

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Sa. 8.5. / 9:30 - 15:00 Uhr  
So. 9.5. / 9:30 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 73 €  
Anmeldung bis: 26.4.  
+ Materialkosten nach Verbrauch

## Töpfern für „Daheimgebliebene“

### Grund- und Aufbaukurs Töpfern

#### Ferienkurs

Sie haben die Möglichkeit, das Material Ton (besser) kennenzulernen und tiefer in die Gefäßkeramik oder auch in das figürliche Arbeiten einzusteigen. Sie lernen grundlegende manuellen Aufbautechniken wie z.B. Wulsttechnik, Plattentechnik, sowie unterschiedliche Oberflächenbehandlungen und farbliche Verzierungen. In diesen 4 Tagen können Sie sich mit Muße intensiv kreativ ausleben.

### 211-10610 / Sylvia Schmuck

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Di. 20.7. / 10:00 - 15:00 Uhr  
Mi. 21.7. / 10:00 - 15:00 Uhr  
Do. 22.7. / 10:00 - 15:00 Uhr  
Fr. 23.7. / 10:00 - 15:00 Uhr  
4 Termine / 98 €  
Anmeldung bis: 9.7.  
+ Materialkosten nach Verbrauch



## Porzellan Schmuckobjekte

### Grund- und Aufbaukurs

#### Ferienkurs

Porzellanfolie lässt sich auf viele Arten zu interessanten Objekten verarbeiten - nicht nur für Schmuck. Es können geometrische oder 3D-Formen entstehen. Die Folie kann gestanzt, geschnitten, geknickt oder gefaltet werden. Das Besondere an dieser Porzellanfolie ist, dass sie schon im rohen Zustand glasiert und anschließend gleich gebrannt werden kann. Spaß an feinmotorischem Arbeiten ist Voraussetzung! Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten. Bitte mitbringen: Messer, Cuttermesser, Lineal, Geodreieck, Bleistift, Papier

#### 211-10630 / Susanne Meisl

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Sa. 7.8. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 8.8. / 10:00 - 16:00 Uhr  
Fr. 20.8. / 17:00 - 19:00 Uhr  
3 Termine / 79 €  
Anmeldung bis: 26.7.  
+ Material ca. 15-25 Euro

## Handwerkstechniken

## Kunst-Schmieden

### Grundkurs

#### Wochenendseminar

Die Faszination des Feuers, das glühende Eisen, der singende Amboss: Das ist Schmieden - Mythos eines uralten Handwerksberufs. Heute ist diese Kunst zu 70% Kopfarbeit, zu 30% Kraft. Im Kurs geht es darum, behutsam mit dem kalten Material Eisen „warm zu werden“. Am Ende können selbstgefertigte Stücke wie Wikingermesser, Schlüsselanhänger und Grillspieß mit nach Hause genommen werden.  
Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 0175 7925040  
(Max. 6 Teilnehmer)

#### 211-10660 / Kristian Marx

##### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Fr. 7.5. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 8.5. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 9.5. / 10:00 - 16:30 Uhr  
3 Termine / 115 €  
Anmeldung bis: 26.4.  
+ Material 15 Euro

#### 211-10661 / Kristian Marx

##### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Fr. 9.7. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 10.7. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 11.7. / 10:00 - 16:30 Uhr  
3 Termine / 115 €  
Anmeldung bis: 28.6.  
+ Material 15 Euro

## Goldschmieden

### Kreatives Schmuckgestalten

#### Wochenendseminar

Wenn Sie glauben, Schmuck herstellen könnte Ihnen Spaß machen, ist dieser Kurs richtig. Geeignet für handwerklich talentfreie und mehr oder weniger „blutige“ Anfänger/innen. Wir arbeiten in handwerklich gediegenen Techniken: Ringe, Ohrschmuck, Kettenanhänger u.v.m. Neben Kupfer und Messing gibt es Silber, edle Hölzer und Kunststoff zum Designen und Werkeln. Edelsteine zum Fassen bringt der Kursleiter mit.

#### 211-10650 / Anton Zahradnik

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 29.5. und So. 30.5. / 9:00 - 16:00 Uhr / 79 €  
Anmeldung bis: 17.5.  
+ Material ca. 30 Euro

#### 211-10652 / Anton Zahradnik

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 8.5. und So. 9.5. / 9:00 - 16:00 Uhr / 79 €  
Anmeldung bis: 26.4.  
+ Material ca. 30 Euro



## Sommerakademie Goldschmieden

### Kreatives Schmuckgestalten kompakt vom Feinsten!

Viel Zeiten zum Lernen und Arbeiten!

- Kennenlernen neuer Materialien, z.B. exotische Hölzer oder Kunststoffe mit echtem Silber verbinden.
  - Lötübungen
  - Häkeln von Ketten aus feinem Silberdraht (fast) alles ist möglich!
- Ohne Vorkenntnisse buchbar!

#### 211-10654 / Anton Zahradnik

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mo. 26.7. / 9:00 - 16:00 Uhr / 4 Termine / 160 €  
Anmeldung bis: 12.7.  
+ Material

## Messer-Schmieden

### Aufbaukurs

#### Wochenendseminar

Auf altertümliche Art soll ein Messer mit der Hand geschmiedet und anschließend im offenen Feuer gehärtet werden. Grundkenntnisse der Techniken und Wärmebehandlung sowie das Verbinden verschiedener Stähle durch Feuerver-schweißen (Damast) / Drei-Lagen-Stahl werden vermittelt. Anschließend wird an der Drechselbank ein Holzgriff gedrechselt und das Messer eingepasst.  
Grundkenntnisse im Schmieden (z.B. durch Teilnahme am Grundkurs) werden vorausgesetzt. Max. 4 Teilnehmer.  
Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 0175 7925040

#### 211-10662 / Kristian Marx

##### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Fr. 28.5. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 29.5. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 30.5. / 10:00 - 16:30 Uhr  
3 Termine / 150 €  
Anmeldung bis: 17.5.  
+ Material 25 Euro

#### 211-10663 / Kristian Marx

##### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Fr. 6.8. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 7.8. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 8.8. / 10:00 - 16:30 Uhr  
3 Termine / 150 €  
Anmeldung bis: 26.7.  
+ 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

#### 211-10665 / Kristian Marx

##### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Fr. 27.8. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 28.8. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 29.8. / 10:00 - 16:30 Uhr  
3 Termine / 150 €  
Anmeldung bis: 16.8.  
+ Material 25 Euro

## Recycling: Nisthilfen und Futterhäuser aus Paletten bauen

### Tagesseminar

Aus Einwegpaletten wollen wir Vogelhäuser nach den Empfehlungen des NABU bauen. Jede/r Teilnehmende soll am Ende des Workshops eine Nisthilfe und ein Futterhaus mitnehmen können. Individuelle Projekte können im Rahmen der offenen Werkstatt „HammerTime Kassel“ realisiert werden.

Bitte auf werkstattgerechte Kleidung achten.

### 211-10666 / Gerhard Eckhardt Kassel

HammerTime, Franz-Ulrich-Str. 16  
Mi. 26.5. / 10:00 - 15:00 Uhr / 34 €  
Anmeldung bis: 17.5.

+ Material 20 Euro + freiwillige Spende an den NABU als Urheber der Baupläne



## Messer und Scheren schärfen!

### Tagesseminar

Ziel des Kurses sind Grundlagen und Grundfähigkeiten des Messer- und Scherenschärfens mit dem Bankstein. Er wendet sich gleichermaßen an ambitionierte Köche und Köchinnen, wie auch an alle, die ein Taschenmesser oder eine Schere richtig schärfen lernen möchten.

Themen sind u.a.:

- Kleine Materialkunde - was ist scharf, was ist stumpf?
- Werkstoffe und Wärmebehandlungen und ihre Auswirkungen auf das Schärfen
- Klingen und Schneidegeometrie

Bitte mindestens 10 (stumpfe) Messer und Scheren mitbringen, evtl. auch genutzte Schärfmittel.  
Informationen: [www.derdamastschmied.de](http://www.derdamastschmied.de)

### 211-10668 / Burkhard B. Wittig Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 10.7. / 11:00 - 16:00 Uhr / 29 €  
Anmeldung bis: 28.6.

+ Material ca. 10 Euro

### 211-10669 / Burkhard B. Wittig Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 24.7. / 11:00 - 16:00 Uhr / 29 €  
Anmeldung bis: 19.7.

+ Material ca. 10 Euro

## Ikebana - die japanische Kunst des Blumenarrangierens

Die moderne japanische Sogetsu-Schule mit ihren Regeln ist die Basis. Die Kreativität steht im Vordergrund. Bei der Gestaltung erfolgt eine sparsame Verwendung der Materialien und dadurch ein Hervorheben der spezifischen Wuchsformen und Oberflächenstrukturen. Sie arrangieren frische Blüten, Blätter, Ranken und Zweige in flachen Schalen und Vasen. Zur Einführung am ersten Abend bitte Schreibutensilien mitbringen.

### 211-10670 / Gisela Völkel, Dipl. Sogetsu-Lehrerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Do. 22.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 49 €  
Anmeldung bis: 1.3.

+ Material ca. 30 Euro

## Thementag: Rosen aus Herbstblättern!

### Tagesseminar

Die graue Jahreszeit zum Erblühen bringen! Mit einfachen Techniken entstehen aus Stoffresten oder farbigem Papier wunderschöne Blüten.

### 211-10671 / Hind Salti Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Fr. 23.4. / 15:00 - 18:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 12.4.

+ Kosten für Material je nach Verbrauch

## Tiffany Glaskurs

### Wochenendseminar

Glas schneiden, dieses dann mit Kupferfolie umwickeln, um daraus kunstvolle Objekte nach eigenen Vorstellungen zusammenzulöten. Das soll mit einfachen Mitteln in diesem Kurs erlernt werden. Gearbeitet wird mit Klarglas, Spiegelglas und etwas Buntglas.

Gemacht werden können z.B. Butzenscheiben, kleine Gewächshäuser, Fotorahmen, Spiegel, Lampenschirme und andere Eigenkreationen. LötKolben, Material und Glas werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden, ebenso wie dünne Pappe, Bleistift, Lineal, Geodreieck und Tesa, um vorab Schablonen anzufertigen. Kleingruppe (max. 6 Teilnehmende)

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 01757925040

### 211-10672 / Kristian Marx Hann. Münden

Iserberg 3  
Fr. 16.7. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 17.7. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 18.7. / 10:00 - 16:00 Uhr  
3 Termine / 111 €

Anmeldung bis: 5.7.

+ 35 € Material- u. Werkzeugnutzungskosten direkt an den Kursleiter (evtl. mehr, je nach Verbrauch)



## Gestalten mit farbigem Glas - GlasFusing

### Tagesseminar

In diesem Kurs werden die grundlegenden Techniken der Glasbearbeitung und des GlasFusing vermittelt.

Themen sind Kompatibilität und Spannungen im Glas

Möglichkeiten der Dekoration mit Glas-Kröseln, -Stringern, -Stäben, Confetti und -Farben. Vorstellung von Einschmelzmetallen und Pigmenten. Auswahl der Brennkurven.

Erstellen von Probearbeiten z.B. Schale, Anhänger oder Decoobjekten.

Individuelle Projekte können im Rahmen der offenen Werkstatt „HammerTime Kassel“ realisiert werden.

### 211-10674 / Sven Wienforth Kassel

HammerTime, Franz-Ulrich-Str. 16  
Di. 4.5. / 17:45 - 20:45 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 26.4.

+ Kosten für Material je nach Verbrauch ca. 10€ an die Kursleitung

## Einführung in das 3D-Drucken

### Tagesseminar

In diesem Kurs werden die Grundlagen des 3D-Druckers sowie ein Einblick in 3D-Modulierung vermittelt.

Themen sind:

- Funktionsweise eines 3D-Druckers
- Druckbare Materialien
- Herunterladen und Slicen von Modellen
- Einblick in 3D-Modulierung mit der Software FreeCad
- Druck einer 3D Probearbeit z.B. Schlüsselanhänger o.ä.

Individuelle Projekte können im Rahmen der offenen Werkstatt „HammerTime Kassel“ realisiert werden.

Bitte mitbringen (falls vorhanden): Notebook mit Windows oder Linux

### 211-10676 / Sebastian Stein Kassel

HammerTime, Franz-Ulrich-Str. 16  
Mi. 12.5. / 18:00 - 20:15 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 3.5.

+ Kosten für Material je nach Verbrauch ca. 2,50€ an die Kursleitung





## Einführung in das Arbeiten mit dem Lasercutter

### Tagesseminar

In diesem Kurs werden zum einen die Grundlagen zum Arbeiten mit dem Lasercutter vermittelt und zum anderen erste Schritte im Erstellen von Vektorgrafiken für den Lasercutter gemacht. Themen sind:

- Funktionsweise und sicheres Arbeiten am Lasercutter
- schneid- und gravierbare Materialien
- Umwandeln von Bildern und selbstständige Erstellung von schneidbaren Designs
- Schneiden einer Probearbeit in Form eines LED-Standlichtes mit eigenem Design aus Plexiglas und MDF

Bitte mitbringen (falls vorhanden): Notebook mit vorinstalliertem InkScape-Programm (kostenlos auf [inkscape.org](http://inkscape.org)) oder vorinstalliertem Adobe Illustrator.

Gerne auch eigene Bilder, die umgewandelt und für die Probearbeit genutzt werden soll.

### 211-10678 / Alexander Penner Kassel

Hammertime, Franz-Ulrich-Str. 16  
Mi. 28.4. / 18:00 - 20:15 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 23.4.

+ 15€ Materialkosten an die Kursleitung

Hammertime ist eine offene Werkstatt. Andere sagen auch „DIY-Werkstatt“, „Makerspace“ oder „Fablab“.

Bei uns kann jeder ohne Vorwissen unter gegenseitiger Anleitung eigene handwerkliche, technische oder künstlerische Projekte umsetzen. Dafür stellen wir unsere Räume, Maschinen und Werkzeuge zur Verfügung, um damit (über-)regional Selbstmachen, Teilen und Nachhaltigkeit zu fördern.

Wir bieten unter anderem Holzwerkstatt, Lasercutter, 3D-Drucker, Plotter, Nähmaschinen und Brennöfen für Glas-, Ton- und Porzellanarbeiten an.

Unsere DIY-Werkstatt befindet sich am Kulturbahnhof Kassel, Franz-Ulrich-Straße 16. Weitere Infos: [www.hammertimekassel.de](http://www.hammertimekassel.de)

## Textiles Gestalten

### Sommer-Filz!

#### Grund- und Aufbaukurs

#### Tagesseminar

Schmückendes für Haus, Balkon und Garten: unter Anwendung der unterschiedlichen Filz-Grundtechniken entwickeln sich Vögel, Blumen, kleine Figuren zum Aufstellen oder Aufhängen - und was das Filzherz sonst noch so begehrt... Bitte mitbringen: Stück Kernseife oder Olivenseife, zwei alte Handtücher, kleine Schüssel, Schere.

### 211-10702 / Ingrid Baumann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
So. 20.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 38 €  
Anmeldung bis: 9.6.

+ ca. 10 Euro Materialkosten je nach Verbrauch

### Stricken - von Kopf bis Fuß

#### Grund- und Aufbaukurs

Für Interessierte mit wenig oder gar keinen Vorkenntnissen und Profis. Strick-Kniffe und Tricks, um zu einem gelungenen Strickmodell zu kommen - wir zeigen Ihnen, wie es geht. Z.B. Stricken mit vielen Farben oder verschiedenen Stricktechniken, Musterstricken, Detaillösungen für den perfekten Sitz. Ungeübte erhalten bei uns Unterstützung ab der ersten Masche. Eigene Garne können selbstverständlich mitgebracht werden.

Materialbesprechung in der ersten Stunde.

### 211-10710 / Christina Geyer Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147  
Di. 20.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 86,50 €

### 211-10712 / Christina Geyer Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147  
Mi. 21.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 108 €

## Klöppeln - Alte Handwerkskunst beleben

### Grundkurs

Nicht nur Spitzen für Decken klöppeln, sondern mit den erlernten Grundschlägen mal etwas anderes fertigen, wie z. B. Schmuck, Bilder, Windspiele, Tischbänder und noch vieles mehr. Auch das Arbeiten mit anderen Garnen (außer Leinen), z. B. aus Metall und Seide, macht das Klöppeln interessant.

### 211-10726 / Heidi Tkacz Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum  
Mo. 19.4. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 56 €  
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418  
Anmeldung bis: 12.4.  
+ Material

### 211-10728 / Heidi Tkacz Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum  
Mi. 21.4. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 56 €  
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418  
Anmeldung bis: 12.4.  
+ Material

**Zu allen folgenden Patchwork-Kursen bitte eine Nähmaschine, Verlängerungsschnur, Steckerleiste und verschiedene gewaschene und gebügelte Stoffreste mitbringen.**

## „Was Ihr wollt“ - offener Workshop

### Patchworktechniken

### Wochenendseminar

Werkstattkurs für Patchworker - egal, ob Anfänger/innen oder Fortgeschrittene. Sie können mit Hilfe der Kursleiterin neue Projekte planen und starten oder alte fertigstellen. Oder Sie haben ein neues Muster entdeckt und haben Fragen zur Realisierung? Alle Techniken - nichts ist unmöglich! Alles Weitere wird in der Vorbesprechung geklärt.

### 211-10730 / Dagmar Stöcker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 10.6. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung im Werkraum 2)  
Sa. 19.6. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 20.6. / 10:00 - 16:00 Uhr  
3 Termine / 76 €  
Anmeldung bis: 7.6.

## Genäht und nicht gewebt!

### Patchworktechniken

#### Wochenendseminar

Lernen Sie in diesem Kurs Techniken kennen, mit denen Sie Stoffflächen gestalten, die aussehen als seien Stoffbänder kompliziert miteinander verwebt. Es wird überwiegend mit Stoffstreifen gearbeitet, daher eignet sich der Kurs nicht ausschließlich für Resteverarbeitung, es sei denn, die Reste sind lange Streifen. Hier können prima Rollmops und Co. eingesetzt werden. Weiteres erfahren Sie bei der unverbindlichen Kursvorbesprechung.

#### 211-10732 / Dagmar Stöcker

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 29.4. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung im Werkraum 2)  
Sa. 8.5. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 9.5. / 10:00 - 16:00 Uhr  
3 Termine / 76 €  
Anmeldung bis: 29.4.

## Textile Manipulation

### Patchworktechniken

Der Kurs gibt einen Einblick in unterschiedliche Techniken der Oberflächengestaltung von Stoffen, u.a. durch smoken, crashen, falten oder Biesen abnähen. Die so entstandenen Muster können je nach eigener Vorstellung auch in Kombination mit Omas alter Spitze, Monogrammen oder sonstigen Schätzen aus der Restekiste zu wertvollen Erinnerungsstücken verarbeitet werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Stoffe in unterschiedlichen Qualitäten, wie z.B. Baumwolle, Seide, Organza finden ihre Verwendung.

#### 211-10734 / Britta Kohlhaase

##### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Di. 20.4. / 8:45 - 10:45 Uhr / 5 Termine / 41 €

## Kreative Kleinprojekte nähen

Am 1. Kursabend werden einfache Nähprojekte vorgestellt, passend zur Jahreszeit oder kleine Geschenke, Utensilos, Täschchen und vieles mehr. Unter fachkundiger Anleitung können so individuelle Kleinigkeiten je nach Wunsch und Kreativität angefertigt werden. Stoffreste aller Art oder getragenen Jeans finden so Ihre Verwendung. Der Kurs ist auch für Anfänger/innen mit Grundkenntnissen im Nähen mit der Nähmaschine geeignet.

#### 211-10736 / Britta Kohlhaase

##### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Di. 20.4. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 41 €

## Thementag: Handpuppen aus Pulloverärmeln!

### Tagesseminar

Alte Pullover werden zu lustigen Handpuppen umgearbeitet. Upcycling auf kreative Art! Bitte mitbringen: einen alten Pullover zum Zerschneiden und eine Schere. Falls vorhanden, auch noch Wollreste, Knöpfe und Nähzeug.

#### 211-10740 / Hind Salti

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Fr. 7.5. / 15:00 - 18:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 26.4.  
+ Material

## Nähen

## Upcycling-Nähkurs

### Tagesseminar

Gemeinsam wollen wir alten Jeans und T-Shirts, Handtüchern oder Stoffresten einen neuen Nutzen geben und sie zu nützlichen Dingen umarbeiten. Einkaufbeutel, Gemüsenetze, Lunchbeutel, Kosmetikpads, Stoffkörbe und einiges mehr an Ideen haben wir für euch im Gepäck. Auch eigene Ideen sind gerne willkommen und können unter fachkundiger Begleitung umgesetzt werden. Der Kurs ist auch für Nähanfänger/innen geeignet. Nähmaschinen sind vorhanden. Es können gerne eigene mitgebracht werden. Weitere Nähprojekte können im Rahmen der offenen Werkstatt „Hammertime“ realisiert werden.

#### 211-10738 / Julia Grunewald

##### Kassel

Hammertime, Franz-Ulrich-Str. 16  
Mi. 19.5. / 17:30 - 20:30 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 10.5.  
Material 3-10€ je nach Nähprojekt



## Individuelle Kleidung und Textilien zuschneiden und nähen

### Modisch und preiswert

Ob Gardinen, Jacken, Hosen, Röcke oder Kleider, ob für Kinder oder Erwachsene, ob Änderungen oder Neugenähtes. In diesem Kurs bekommen Sie Hilfestellungen bei Ihrer eigenen Idee. Neueinsteigende sind genauso willkommen wie Fortgeschrittene. Der erste Tag dient der Einführung und Vorbesprechung des zu nähernden Projektes. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine, ein Verlängerungskabel und eine Steckerleiste mit.

#### 211-10752 / Heide Schimmelpfeng

##### Calden-Ehrsten

Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33  
Mi. 21.4. / 19:15 - 21:30 Uhr / 8 Termine / 77 €  
Anmeldung bis: 12.4.  
+ Stoff und Nähzubehör



Rothwestener Str. 13  
34233 Fuldatal-Simmershausen  
Tel: 0561 / 81 18 21

Verkauf von Näh- und Stickmaschinen  
Reparaturen aller Nähmaschinenfabrikate



## Zuschneiden und Nähen

Nähen unter Gleichgesinnten, deine ersten eigenen Projekte entwerfen und angehen, oder dich einfach verbessern und neue Kenntnisse gewinnen - das kannst du in diesem Nähkurs. Sowohl Neuinteressierte als auch Fortgeschrittene sind in besten Händen. Ob Kleidung für Erwachsene und Kinder, Accessoires oder sonstige Textilien können im Kurs genäht werden. Je nach Kenntnisstand und mit individueller Betreuung. Der Umgang mit den verschiedenen Stoffarten, Schnitten und Nähmaschinen wird vermittelt und Verarbeitungstechniken sowie Kniffe werden erklärt, die auch Neueinsteigende zum Erfolg führen. Der erste Tag dient der Einführung und Vorbesprechung des zu nähenden Projektes. Zum nachfolgenden Kurs bringen Sie bitte eine Nähmaschine und das entsprechende Material mit. Modezeitschriften für Erwachsene und Kinder werden am ersten Kurstag zur Anschauung vorgelegt.

### 211-10754 / Monika Todtenbier Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mo. 19.4. / 14:00-16:35 Uhr / 8 Termine / 81,50 €  
Anmeldung bis: 4.2.

### 211-10756 / Monika Todtenbier Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Do. 22.4. / 17:00-19:35 Uhr / 8 Termine / 81,50 €  
Anmeldung bis: 12.4.



## Individuelle Nähprojekte

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Neueinsteigende und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit das Nähen gelingt! Am ersten Termin findet eine Vorbesprechung statt, in der das individuelle Nähprojekt besprochen wird. Anschließend können Sie das gewünschte Material besorgen und beim zweiten Termin mit Ihrem Projekt beginnen. Bitte bringen Sie die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mit.

### 211-10759 / Dagmar Engelbrecht-Eggers Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Mi. 5.5. / 18:45 - 21:00 Uhr / 8 Termine / 79 €  
Anmeldung bis: 26.4.

## Individuelle Mode nähen

Sie möchten Ihre eigene, individuelle Mode machen? Dann bekommen Sie professionelle Anleitung von Zuschnitt bis Fertigstellung Ihres Wunschmodells. Gerne helfe ich auch beim Abwandeln oder Anpassen des Modellschnitts. Auch das Nähen eines Probemodells aus Nessel bzw. preiswertem Stoff ist möglich.

Wir machen zwischendrin eine oder mehrere individuelle Anproben, bei denen wir die Abänderungen an Stoff und Papierschnitt vornehmen, sodass Sie den Schnitt später ohne Anprobe wiederverwenden können.

Der Kurs ist sowohl für Neubeginnende als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bringen Sie bitte Ihre eigene Nähmaschine mit, sowie Verlängerungskabel und Steckerleiste sowie Stoff und Nähutensilien. Falls vorhanden, bringen Sie den Papierschnitt Ihres Wunschmodells mit.

### 211-10765 / Caroline Otten

Am ersten Termin findet eine Vorbesprechung von 18:00-19:30 Uhr statt.

#### Kassel

Bürgerhaus Jungfernkopf, Wegmannstr. 50  
Mi. 21.4. / 18:00 - 21:00 Uhr / 7 Termine / 97 €  
Anmeldung bis: 11.4.

### 211-10767 / Caroline Otten

Am ersten Termin findet von 10:00 - 11:30 Uhr eine Vorbesprechung statt.

#### Kassel

Bürgerhaus Harleshäusen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Sa. 24.4. / 10:00 - 13:00 Uhr / 7 Termine / 97 €  
Anmeldung bis: 7.4.

## Lust am Nähen

### Nähen in einer kleinen Gruppe

Sie haben Spaß am Nähen oder möchten gerne damit anfangen? In einer kleinen Gruppe inspirieren sich die Teilnehmenden gegenseitig und der Austausch fällt leicht. Sie bekommen neue Ideen und nähen worauf Sie Lust haben. Nähmaschinen können bei Bedarf bereitgestellt werden, ansonsten können Sie auch gerne die eigene Nähmaschine mitbringen. Bitte bringen Sie Material direkt zum ersten Termin mit.

Der Kurs findet vierzehntägig statt.

### 211-10770 / Monika Ramus Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5  
Mo. 19.4. / 19:00 - 21:15 Uhr / 5 Termine / 55 €  
Anmeldung bis: 8.4.

### 211-10771 / Monika Ramus Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1  
Mi. 21.4. / 19:00 - 21:15 Uhr / 6 Termine / 66 €  
Kleingruppe  
Anmeldung bis: 12.4.

### 211-10772 / Monika Ramus Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5  
Mi. 9.6. / 19:00 - 21:15 Uhr / 4 Termine / 44 €  
Anmeldung bis: 31.5.



## Nähen - Mode für alle Größen

### Für Neubeginnende und Fortgeschrittene

In diesem Nähkurs erhalten Sie individuelle Unterstützung sowohl für den perfekten Umgang mit der Nähmaschine als auch in der Kunst des Zuschneidens nach einem Schnittmuster. Selbst wenn Sie Nähen bisher für schwierig oder unerlernbar hielten: Sie sind herzlich eingeladen, ein schönes Hobby kennen zu lernen. Aber auch wenn Sie bereits Vorkenntnisse mitbringen, können Sie Ihr Wissen durch einen „Profi“ weiter vervollständigen, denn es werden interessante Tipps und Tricks zum rationellen Nähen vermittelt.

Infos für Modellwahl und Stoffkauf am Vorbesprechungstermin: Mittwoch, den 21.4., 18-19 Uhr

### 211-10778 / Sabine Scharffenberg, Schneidermeisterin

#### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 21.4. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung)  
Mi. 28.4. / 17:30 - 19:30 Uhr / 11 Termine / 76 €  
Info und Materialbesprechung am 1. Termin: 18-19 Uhr  
Anmeldung bis: 11.4.

## Zuschneiden und Nähen am Wochenende

### Wochenendseminar

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Neueinsteigende und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit das Nähen gelingt!

Am 5.3. von 19-20 Uhr findet eine Vorbesprechung statt, in der das individuelle Nähprojekt besprochen wird. Anschließend können Sie das gewünschte Material besorgen und am Wochenende widmen wir uns dann dem eigenen Projekt! Bitte bringen Sie die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mit.

### 211-10780 / Dagmar Engelbrecht-Eggers

#### Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Fr. 7.5. / 19:00 - 20:00 Uhr (Vorbesprechung)  
Sa. 15.5. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 16.5. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 69 €  
Anmeldung bis: 28.4.



## Lust am Nähen

*Am Samstag in kleiner Gruppe*

### Wochenendseminar

Sie haben Spaß am Nähen oder möchten gerne damit anfangen? In einer kleinen Gruppe inspirieren sich die Teilnehmenden gegenseitig und der Austausch fällt leicht. Sie bekommen neue Ideen und nähen worauf Sie Lust haben. Nähmaschinen können bei Bedarf bereitgestellt werden, ansonsten können Sie auch gerne die eigene Nähmaschine mitbringen. Bitte bringen Sie Material direkt mit.

#### 211-10781 / Monika Ramus Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5  
Sa. 19.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 31 €  
Kleingruppe  
Anmeldung bis: 9.6.  
+ Material

#### 211-10782 / Monika Ramus Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5  
Sa. 24.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 31 €  
Kleingruppe  
Anmeldung bis: 14.4.  
+ Material

#### 211-10783 / Monika Ramus Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5  
Sa. 10.7. / 10:00 - 16:00 Uhr / 31 €  
Kleingruppe  
Anmeldung bis: 30.6.  
+ Material

#### 211-10784 / Monika Ramus Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5  
Sa. 17.7. / 10:00 - 16:00 Uhr / 31 €  
Kleingruppe  
Anmeldung bis: 7.7.  
+ Material

## Individuelle Mode nähen am Wochenende

### Wochenendseminar

Sie möchten Ihre eigene, individuelle Mode machen? Dann bekommen Sie professionelle Anleitung von Zuschnitt bis Fertigstellung Ihres Wunschmodells. Gerne helfe ich auch beim Abwandeln oder Anpassen des Modellschnitts. Auch das Nähen eines Probemodells aus Nessel bzw. preiswertem Stoff ist möglich.

Wir machen zwischendrin eine oder mehrere individuelle Anproben, bei denen wir die Abänderungen an Stoff und Papierschnitt vornehmen, sodass Sie den Schnitt später ohne Anprobe wiederverwenden können.

Der Kurs ist sowohl für Neubeginnende als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bringen Sie bitte Ihre eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mit, sowie Stoff und Nähutensilien. Falls vorhanden, bringen Sie den Papierschnitt Ihres Wunschmodells mit.

#### 211-10785 / Caroline Otten Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo. 14.6. / 18:30 - 20:00 Uhr (Vorbesprechung)  
Sa. 26.6. + So. 27.6. / 10:00 - 16:00 Uhr  
3 Termine / 67 €  
Anmeldung bis: 9.6.

## Eine Woche individuelle Mode nähen

NEU

### Wochenendseminar

Sie möchten Ihre eigene, individuelle Mode machen? Dann bekommen Sie professionelle Anleitung von Zuschnitt bis Fertigstellung Ihres Wunschmodells. Gerne helfe ich auch beim Abwandeln oder Anpassen des Modellschnitts. Auch das Nähen eines Probemodells aus Nessel bzw. preiswertem Stoff ist möglich. Wir machen zwischendrin eine oder mehrere individuelle Anproben, bei denen wir die Abänderungen an Stoff und Papierschnitt vornehmen, sodass Sie den Schnitt später ohne Anprobe wiederverwenden können. Der Kurs ist sowohl für Neubeginnende als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bringen Sie bitte Ihre eigene Nähmaschine mit,

sowie Verlängerungskabel und Steckerleiste sowie Stoff und Nähutensilien. Falls vorhanden, bringen Sie den Papierschnitt Ihres Wunschmodells mit.

#### 211-10790 / Caroline Otten Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 28.6. / 18:00 - 19:30 Uhr (Vorbesprechung)  
Mo. 5.7. / 10:00 - 13:30 Uhr  
Di. 6.7. / 10:00 - 13:30 Uhr  
Mi. 7.7. / 10:00 - 13:30 Uhr  
Do. 8.7. / 10:00 - 13:30 Uhr  
Fr. 9.7. / 10:00 - 13:30 Uhr  
6 Termine / 94,50 €  
Anmeldung bis: 17.6.

## Nähe deine eigene Tasche

*Abendtasche, Umhängetasche, Turnbeutel oder Clutch Bag*

### Wochenendseminar

Sie möchten gern eine eigene Tasche nähen? Dann lassen Sie sich inspirieren von den vielen Ideen und Anleitungen für originelle Taschen. Clutch, Shopper, Badetasche, Umhängetasche, viele Modelle sind möglich!

Unter fachkundiger Anleitung wird eine Tasche nach eigenen Vorstellungen genäht. Schnittmuster und Bücher, auch selbstgefertigte Modelle, werden bei der Vorbesprechung gezeigt, damit die entsprechenden Stoffe und das Zubehör gekauft oder mitgebracht werden können. Gezeigt wird, wie man ein Schnittmuster für eine Tasche erstellt und wie man mit dem entsprechenden Zubehör die eigene Tasche gestaltet. Alle Modelle sind möglich!

Der erste Tag dient der Einführung und Vorbesprechung der zu nähenden Tasche. Zum nachfolgenden Termin bringen Sie bitte eine Nähmaschine und das entsprechende Material mit.

#### 211-10795 / Monika Todtenbier Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Di. 20.4. / 17:30 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung)  
Sa. 24.4. / 9:00 - 18:00 Uhr  
2 Termine / 45 €  
Vorbesprechung am 20.04. um 17:30 Uhr  
Anmeldung bis: 10.4.

## Nähcoaching

Individuelle Begleitung Ihrer Nähvorhaben  
Beratung - Schnitt - Zuschnitt - Nähtechniken  
1,5 Std. - 30,00 €

Atelier Monika Ramus

Schneidermeisterin  
34317 Habichtswald, Neckarweg 5  
Termine nach Vereinbarung  
E-Mail: monika.ramus@gmx.de



# Persönliche und berufliche Kompetenz

Eigene Kompetenzen weiterzuentwickeln ist Herausforderung und Chance zugleich. Wir laden Sie ein, Ihre Lebensgestaltung unter verschiedenen Aspekten in den Blick zu nehmen, in Seminaren zu Themen wie Authentizität, Kommunikation, Selbstsicherheit oder Work-Life-Balance. Im Bereich der beruflichen Kompetenzen bieten wir Ihnen Kurse zu Lern- und Arbeitstechniken, von Bürokommunikation und Selbstmanagement bis Visualisieren.

Informationsveranstaltungen zu Verbraucherthemen und Rechtsfragen geben Ihnen hilfreiche Hinweise für Ihren Alltag.

„Themen- und zielgruppenorientierte Fortbildungen“ richten sich an

- Berufstätige im Bereich der Kindertagespflege
- pädagogische Fachkräfte
- Menschen in spezifischen Lebenslagen
- Ehrenamtliche

Die Bildungsberatung des Hessencampus bietet allen, die sich beruflich verändern oder wieder-einsteigen möchten, eine vertrauliche, trägerübergreifende und kostenfreie Begleitung. Von Ihrer jeweiligen Situation ausgehend, informieren wir Sie im persönlichen Gespräch über relevante Weiterbildungsangebote in Nordhessen.

## Team:

### Programmverantwortung:

Achim Rache,  
Anna Rein, Elfriede Schäth

### Assistenz:

Brigitte Böhle, Regina Piller,  
André Tentrop

## Bildungsurlaub: Stressbewältigung

*Ausgeglichen leben durch Achtsamkeit und ressourcenorientiertes Selbstmanagement auf der Grundlage des „Züricher Ressourcen Modells“ (ZRM)*

Im Zentrum dieses Bildungsurlaubs steht das Phänomen „Stress“ mit seinen gesellschaftlichen und individuellen Auswirkungen. Vorgestellt und erprobt werden einfach anzuwendende Techniken zur kurzfristigen Erleichterung und zur langfristigen Stressbewältigung aus den Bereichen Meditation, Achtsamkeitspraxis und persönlicher Potentialentfaltung. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei das ressourcenorientierte Selbstmanagement mit Elementen des „Züricher Ressourcen Modells“ (ZRM) ein. Es ermöglicht, das eigene Fühlen und Verhalten in gewünschter Weise zu verändern und dies in kreativer Weise mit der eigenen Lebenswelt zu verbinden und zu integrieren.

Ziel dabei ist, ein Grundverständnis zu vermitteln, das Sie psychisch, geistig und körperlich gesund und in Balance hält. Sie lernen Techniken und Methoden für eine bessere Selbststeuerung im Umgang mit Belastungen und Stress kennen. Im Laufe der Woche erarbeiten Sie ihren persönlichen „Navigator“ zur Stressbewältigung für Berufsalltag und Freizeit.

Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: achim-rache@landkreiskassel.de, 0561-1003-1685.

**211-11005 / Alfons Claes;  
Birgitt R. Repke, Heilpraktikerin  
Kassel**

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

Mo. 12.4. - Fr. 16.4. / 5 Termine / 256 €  
Anmeldung bis: 26.2.

## Basiswissen Psychologie

### Psychiatrie im Alltag - Ressourcenorientiert dargestellt

Psychische Erkrankungen stellen für Betroffene und ihre Angehörige zum Teil erhebliche Belastungen dar. Trotz gut ausgebauter sozialpsychiatrischer Hilfenetzwerke sind Vorurteile noch immer verbreitet und erschweren den Alltag. Die zweiteilige Vortragsreihe möchte ausgewählte Krankheitsbilder verständlich beschreiben und Möglichkeiten für einen offenen Umgang mit psychischen Erkrankungen vermitteln.


### Psychiatrie im Alltag I

#### Vortrag

Psychiatrische Erkrankungen im Alltag wie z.B. ungelöste Konfliktthemen, reizüberflutende Lebenssituationen oder körperlich-neuropsychologische Symptombilder, können bei Betroffenen in bestimmten Alltags-Krisen dazu führen, ihren Kontakt zur Um- und Mitwelt einzuschränken. In der Vortragsreihe - die zwei Termine müssen einzeln gebucht werden - diskutieren wir positive Ressourcen, wie mit psychischen Erkrankungen und ihren Risiken und Chancen im Alltag positiv, balancierend umgegangen werden kann. An den zwei Abenden werden, ggf. auf Impulsreferaten aufbauend, verschiedene Lösungsansätze und Fragestellungen erörtert und miteinander diskutiert. Die zwei Abende bieten kein diagnostisches und kein therapeutisches Angebot.

**211-11014 / Stefan Mennemeier,  
Psychiater/ Psychotherapeut  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Di. 27.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 16.4.

 Für unsere Vorträge ist coronabedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist wie gewohnt an der Abendkasse zu bezahlen.

### Psychiatrie im Alltag II

#### Vortrag

**211-11015 / Stefan Mennemeier,  
Psychiater/ Psychotherapeut  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Di. 29.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 18.6.

### Ängste, Phobien

#### Entstehung und Kurzzeit-Auflösungstechniken

#### Tagesseminar

Nahezu jeder Mensch trägt Ängste in sich. Die Auswirkungen vieler Ängste sind sinnvoll bzw. harmlos. Relevanter oder gar zu einem Problem werden Ängste - oder in gesteigerter Form „Phobien“ - dann, wenn Betroffene Vermeidungsstrategien einschlagen oder durch Ängste in ihrem Alltag Einschränkungen erleiden. Dies beeinträchtigt Lebensqualität und -freude. Das Seminar erklärt auf verständliche Weise, wie Ängste und Phobien entstehen und wie sie wirken. Dies erhöht die Selbstbewusstheit und kann ersten Abstand schaffen. Auf dieser Basis werden Techniken der Kurzzeit-Auflösung vorgestellt, so dass Betroffene Auswege aus der Angst erkennen können.

**211-11020 / Jörn Henning Pistorius  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mi. 5.5. / 18:00 - 21:00 Uhr / 19,50 €  
Anmeldung bis: 23.4.

## Lebensgestaltung

### Endlich „Ich-sein“

#### *Schein oder Sein?*

#### *Vortrag*

Sind Sie wirklich authentisch? Und wenn nicht, wie konnte das geschehen? Wie gehen Authentizität und Echtheit verloren und wie können sie wiedererlangt werden? Diese und ähnliche Fragen behandelt dieser Vortrag.

**211-11010 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mi. 26.5. / 19:45 - 21:45 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 14.5.

### Selbst - Bewusst - Sein

#### *Authentisch leben*

#### *Wochenendseminar*

Selbstbewusst und selbstsicher wären wir alle gerne. Das gelingt uns aber nur, wenn wir uns dieses „Selbst“ auch bewusst sind. Oft wagen wir es nicht, uns einander so zu zeigen, wie wir sind. Wir versuchen, einen „guten Eindruck“ zu machen und so zu sein, wie wir glauben, dass andere es von uns erwarten, um geliebt und wertgeschätzt zu werden. Über diesen Mechanismus, der uns selten bewusst ist, gehen wir uns leicht selbst verloren. Wer in dieser „Falle“ steckt, kann schwerlich gute, gleichberechtigt freie Beziehungen aufbauen oder seine Positionen glaubhaft und überzeugend vertreten. Dieses Seminar lädt dazu ein, sich mit unterschiedlichen Methoden wie z.B. Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen oder der „Inneren Kind-Arbeit“ dieser Problematik zu nähern und positive neue Wege zu sich selbst und anderen zu entwickeln. Sie entscheiden selbst, wie weit Sie „Ihr Visier öffnen“ wollen. Die Arbeitsweise ist getragen vom Respekt gegenüber den Wünschen und Grenzen der Teilnehmenden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Schreibzeug mitbringen.

**211-11021 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 26.6. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 27.6. / 10:00 - 14:00 Uhr / 66 €  
Anmeldung bis: 11.6.

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

### Soziale Kompetenz - Selbstsicherheit

#### *Wochenendseminar*

Ihre soziale Kompetenz unterstützt Sie dabei, tragfähige Beziehungen aufzubauen, aufrechtzuerhalten und weiterzuentwickeln. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre sozialen Kompetenzen und auch Ihre Schwächen zu erkennen und so zu entwickeln, dass Sie mit anderen konstruktiv und authentisch umgehen und - wenn nötig - selbstbewusst Position beziehen können. Sie stärken Ihre Selbstsicherheit und die Fähigkeit, im Gespräch Sympathie zu gewinnen und überzeugend zu sein sowie auch unangenehme Dinge anzusprechen und zu klären.

**211-11025 / Jörg Ritter, Kommunikati-onstrainer/Systemischer Coach Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Sa. 12.6. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 13.6. / 10:00 - 15:00 Uhr / 60 €  
Anmeldung bis: 28.5.



### Authentisch und wirkungsvoll kommunizieren

#### *Wochenendseminar*

Dieses Seminar ermöglicht Ihnen, besser zu verstehen, was Ihr Gegenüber wirklich will und was Sie selbst wirklich wollen. Ihre Gesprächsführung wird stärker und klarer in der Wahrnehmung von außen sowie stärkend und konstruktiv nach innen. Sie erlangen mehr Klarheit über Ihren persönlichen Kommunikationsstil, Ihre eigenen Verhaltensmotive und Reaktionsmuster. Auf dieser Grundlage können Sie neue Handlungsalternativen entwickeln. Wenn Sie verstehen auf welchen Ebenen Kommunikation stattfindet und welche Interventionen den Fluss im Gespräch erleichtern, ist es für Sie und Ihr Gegenüber angenehm und leicht sich gut zu verständigen.

**211-11027 / Jörg Ritter, Kommunikati-onstrainer/Systemischer Coach Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Sa. 8.5. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 9.5. / 10:00 - 15:00 Uhr / 60 €  
Anmeldung bis: 23.4.

### Die Echtheit meiner Persönlich- keit

#### *Persönlichkeitstypen und typgerechte Kommunikation*

#### *Wochenendseminar*

Anhand der Persönlichkeitstypologie Master Typo 3® können Sie einen vertieften Einblick in Ihre eigene Persönlichkeitsstruktur erhalten und erkennen, welche Persönlichkeitstypen Sie in sich vereinen. Vertiefend erhalten Sie Anhaltspunkte, ob Ihre Persönlichkeit authentisch wirkt und wo eventuell Brüche in Ihrer persönlichen Wirkung existieren. Hierbei wird insbesondere auch der Frage nach der Authentizität - dem Einklang von Denken, Handeln und Fremdwahrnehmung - nachgegangen. Über den Weg der klareren Selbstwahrnehmung und größeren Verhaltensflexibilität gegenüber anderen Persönlichkeitstypen können Sie Ihre zwischenmenschliche Kommunikation im privaten wie auch beruflichen Kontext stärken und verbessern.

Da die Persönlichkeitstypologie Master Typo 3® auf einem Online-Fragebogen beruht, ist Voraussetzung für die Kursteilnahme, dass Sie vor Seminarbeginn den Online-Fragebogen ausfüllen, der Grundlage für das Seminar ist. Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Mail, in der Sie Ihre Mailadresse dem Dozenten zur Verfügung stellen, damit er Ihnen den Online-Fragebogen zusenden kann. Das Entgelt für dieses Seminar enthält die Kosten für den Fragebogen, sowie Seminarunterlagen in Höhe von 32,50 €

**211-11030 / Jörn Henning Pistorius Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Fr. 28.5. / 17:30 - 21:30 Uhr  
Sa. 29.5. / 9:00 - 13:00 Uhr / 76,50 €  
Anmeldung bis: 14.5.

### Geistig fit bleiben

Möglichst früh sollten wir etwas für unsere geistige Fitness tun. Denn auch unser Gehirn funktioniert ähnlich wie ein Muskel. Wird dieser nicht gefördert und gefordert, wird er träge und baut genauso ab, wie unser ganzer Bewegungsapparat. Doch das muss nicht sein! Dieses Gedächtnistraining bietet ein vielseitiges und unterhaltsames Training für alle Bereiche des Gehirns. Wir trainieren gemeinsam, in geselliger Atmosphäre mit wirkungsvollen Übungen das Gedächtnis. Abwechslungsreich gestaltet kann dieses Training Freude sowie Lust am Denken und Lernen wecken. Alle Interessierten ab 60 plus sind herzlich willkommen!

**211-11035 / Tanja Hasper**

Kleingruppe 4 - 6  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 22.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 81 €

→ **Selbständig und kompetent im Alter  
siehe Seite 103**



## Was kommt nach dem Berufsleben?

online

Eine Vorbereitung auf die nachberufliche Phase

### Wochenendseminar

Die meiste Zeit Ihres Lebens haben Sie in Ihrem Beruf verbracht, sich mit Zielvorgaben und neuen Herausforderungen auseinandergesetzt. Trotz der Sehnsucht nach mehr Freizeit und Ruhe, gibt diese Zeit Ihrem Leben Struktur, Status, Anerkennung, soziale Kontakt. Da wundert es nicht, wenn kurz vor dem Ruhestand oder nach einigen Woche in der nachberuflichen Phase, dass neben der (Vor)Freude bisweilen Verunsicherung und Fragen treten. Daher ist es sinnvoll, sich frühzeitig mit dieser Lebensphase zu beschäftigen. Gemeinsam werden wir uns folgenden Fragen nähern, um möglichen Antworten oder Ideen für neue Wege zu finden:

- Was habe ich erreicht?
- Welche Lebensziele sind noch offen?
- Was ist für mich wichtig und wie kann ich diese Bedürfnisse unter den veränderten Bedingungen leben?
- Wie kann ich meine Resilienz stärken?
- Welche Möglichkeiten habe ich, mein Leben zufrieden und aktiv zu gestalten?
- Welche nächsten Schritte möchte ich gehen?

**211-11045 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe**  
**Online**

Fr. 16.4. / 16:30 - 19:30 Uhr  
Sa. 17.4. / 14:30 - 17:30 Uhr  
So. 18.4. / 14:30 - 17:30 Uhr / 72 €  
Anmeldung bis: 12.4.

## „Wenn nicht jetzt, wann dann?“

Eine humorvolle Einführung in das „1 x 1 der Lebenskunst“ mit Tipps für den Alltag und für die Seele

### Tagesseminar

Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein falscher Blick auf unser Leben sorgen mitunter für erhebliches Unwohlsein im Alltag: Eine kurze Einführung in die Psychologie (Watzlawick) zeigt mit Hilfe von Fallbeispielen (als Video-Clip): wer flexibel mit seinen eigenen Einstellungen und Handlungsmustern umgeht, kann Schwierigkeiten leichter lösen.

Mit Hilfe der Philosophie (Schopenhauer, Fromm, Schmid) könne wir erkennen, dass ein gelassener und humorvoller Umgang mit dem Dasein (Geld, Zeit, Arbeit, Liebe) den Ärger verringern und zum „Glück“ beitragen kann. Auf den Spuren der Religion (Buddha, Martin Luther, Buch Kohelet) und der Mythenforschung (Keen) diskutieren wir, wie man seinen Lebenssinn finden und - u.a. über Poesie - Pfade zu einer optimistischen Spiritualität entdecken kann.

**211-11060 / Dr. Torsten Reters**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Sa. 8.5. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 23.4.



## Single trifft Single

Über humorvolle Lebenskunst, zwischenmenschliche Kontaktstrategien und glückende Beziehungen

### Tagesseminar

Ganz gleich, wie alt Sie sind, dieses Seminar bietet Singles die Chance, auf amüsante Weise neue Menschen kennenzulernen, sich mit ihnen auszutauschen und voneinander zu lernen. Mit Hilfe humorvoller Video-Spots und psychologischer Erkenntnisse entdecken wir Wege zur Verbesserung unseres Single-Lebens sowie möglicher neuer Partnerschaften und fragen:

1. Was macht das Single-Leben glücklicher?
2. Was hilft im Umgang mit den „Schattenseiten“?
3. Wie funktioniert der Flirt?
4. Was ist Liebe und was macht Beziehungen haltbar?

Der Kurs hilft, das eigene Leben besser zu reflektieren, neue Wege zu entdecken und - nicht nur in Liebesdingen - selbstbewusster zu agieren.

**211-11065 / Dr. Torsten Reters**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
So. 9.5. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 23.4.

## „How to destruct yourself!“

Eine humorvolle Anleitung zum Unglücklich sein und was dagegen helfen kann

online

### Vortrag

Was das Leben schwerer als nötig macht, wussten nicht nur die antiken Philosophen und die Weisen des Alten Testaments. Mit Ironie und Spott erklären Kommunikationsforscher wie Luhmann und Watzlawick, wie wir uns mühelos ins seelische Unglück stürzen können und wie wir die Beziehungen zu unseren Mitmenschen vergiften. Philosophen wie Arthur Schopenhauer und Erich Fromm erklären, welche Kräfte dieses

Leiden der Seele entstehen lassen und was dagegen helfen kann. Auf den Spuren von Luther, Marx und Hegel entdecken wir, dass persönliche und gesellschaftliche Glaubenssätze unser Leiden verursachen, aber auch vertreiben können. Wohl dem, der diesbezüglich seine spirituelle Sinn-Oase als Quelle des Wohls findet.

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

**211-11068 / Dr. Torsten Reters**  
**Online**

Mo. 15.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 11.3.

## Hochsensibilität erkennen und damit leben I

### Grundlagen

### Wochenendseminar

Gehören sie zu den Menschen, die schlecht aufhören können, sich Gedanken zu machen, denen Abschalten schwerfällt und die sich leicht erschöpft fühlen? Reagieren Sie stark auf äußere Reize? In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten Aspekte des Phänomens Hochsensibilität kennen. Vorgestellt werden Möglichkeiten, angemessene Haltungen zu entwickeln, das Erleben von Reizen gelassener zu gestalten, mehr bei sich zu bleiben und Erschöpfung vorzubeugen. Das Seminar bietet Gelegenheiten zur Selbstreflexion und zum Austausch von Erfahrungen in der Gruppe.

**211-11070 / Matthias Gaenger, Coach**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Sa. 19.6. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 20.6. / 10:00 - 14:00 Uhr / 55 €  
Anmeldung bis: 4.6.

# Persönliche und berufliche Kompetenz

## Hochsensibilität erkennen und damit leben

### Grundlagen

online

Gehören sie zu den Menschen, die schlecht aufhören können, sich Gedanken zu machen, denen Abschalten schwerfällt und die sich leicht erschöpft fühlen? Reagieren Sie stark auf äußere Reize? In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten Aspekte des Phänomens Hochsensibilität kennen. Vorgestellt werden Möglichkeiten, angemessene Haltungen zu entwickeln, das Erleben von Reizen gelassener zu gestalten, mehr bei sich zu bleiben und Erschöpfung vorzubeugen. Das Seminar bietet Gelegenheiten zur Selbstreflexion und zum Austausch von Erfahrungen in der Gruppe.

Der Kurs findet über das Konferenz-Tool der vhs.cloud statt. Weiter Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Technische Voraussetzungen sind ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern bzw. Kopfhörern. Für eine aktive Teilnahme ist die Bereitschaft zur Nutzung der Kamera und des Mikrofons Voraussetzung. Vor Beginn des Kurses wird am Dienstag, den 16. März 2021, 18.30 - 19.30 Uhr vom Dozenten ein Online-Termin für technische Fragen zur vhs.cloud angeboten,

### 211-11075 / Matthias Gaenzer, Coach Online

Mi. 17.3. / 31.3. / 21.4. / 5.5. / 9.6. und 30.6. / 18:30 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 12.3.

## Wer schneller lebt, ist eher fertig!

*Stressbewältigung durch Achtsamkeit auf der Grundlage von MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn*

Das intensive, erfahrungsorientierte MBSR-Programm verbindet östliche Achtsamkeitsmeditation mit den Erkenntnissen der modernen Hirn- und Stressforschung und zählt mittlerweile zu den wichtigsten Verfahren der komplementären Medizin und Psychotherapie. Achtsamkeit kann durch unser Praktizieren wie ein Muskel durch Training wachsen. Um Achtsamkeit im Alltag zu integrieren, ist das eigenständige Üben nach CD und in kleinen Alltagshandlungen erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Iso-Matte mitbringen.

### 211-11080 / Beate Patzig, MBSR-Lehrerin Kassel

Begegnungsstätte Eldorado, Raiffeisenstr. 7 (Rückseite/Hof Hucke)  
Mi. 21.4. / 18:30 - 21:00 Uhr / 8 Termine sowie ein Tagesseminar, Sa. 29.5. / 10:00 - 17:00 Uhr / Hermann-Schafft-Haus, Raum H.22 / 97,50 €  
Anmeldung bis: 8.4.  
+ Raumnutzung 25 Euro  
+ Arbeitsmappe und 4 Begleit-CD's 50 Euro

## Lösungsorientierter Umgang mit Stress

online

Eine Einführung in das LoUmS-Konzept®

### Wochenendseminar

Leistungsbereitschaft, Belastungsfähigkeit, Arbeitsergebnis und auch Erfolg stehen oft in sehr engem Zusammenhang mit dem Umgang und der Verarbeitung von Stress- und Konfliktsituationen. Auch die Umstände und Beziehungen im privaten Bereich sind oft ebenso durch Stress beeinflusst. Ein guter Weg für den Umgang mit Stress kann der „Lösungsorientierte Ansatz“ sein. Dieses Online-Seminar über Zoom bietet deshalb erprobte Strategien und Werkzeuge für die erfolgreiche Lösung von Stress und Hilfen für deren Umsetzung. Es beinhaltet auch Themen die helfen können, Stress- und Konfliktsituationen besser zu erkennen, zu beurteilen und ändern zu können.

Inhalte werden sein:

- Ursache, Auswirkungen und Ebenen der Stressreaktion;
- Das psychische und körperliche Stressgeschehen;
- Stress im Berufs- Privatleben, Stresstypen;
- Bewusstsein und Unterbewusstsein im persönlichen Stressgeschehen;
- Persönlichkeit und psychologische Grundeinstellungen als „Schlüssel“ für den Umgang mit Stress;

- Fallanalysen und Beispiele aus der Praxis,
- das Werkzeug zur individuellen Lösungsmöglichkeit von Stress.

In der Veranstaltung wird zudem ein Arbeits-Skript eingesetzt, das Sie sukzessive erhalten. Dieses Skript ist die Basis des Seminars. Es ist auch geeignet für Ihre individuelle Arbeit am Thema nach der Veranstaltung. Genügend Pausen werden nach Absprache integriert.

Was Sie zur Teilnahme benötigen:

Einen ruhigen Platz, 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 den Kursleiter vor Beginn anrufen, um diese zu lösen. Das Programm installiert sich selbst. Nur für die Handy-Nutzung benötigen Sie eine App.

### 211-11087 / Thomas Süper Online

Fr. 16.4. / 17:30 - 21:00 Uhr  
Sa. 17.4. / 9:30 - 17:30 Uhr / 62,50 €  
Anmeldung bis: 12.4.  
+ 20 € für Arbeits-Skript

## ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE MIT IHK-ABSCHLUSS



Fachkraft Rechnungswesen 03.03.2021

Management-Assistent/-in fortlaufend

Fachkraft Betriebswirtschaft 25.08.2021

Marketing Manager/-in 23.04.2021

Projektmanagement für Projektleiter/-innen 29.10.2021

Agiler Mindsetter 24.09.2021

Ihre Ansprechpartnerin:

**Rahel Schwarz**  
Tel.: 0561 9596-453  
r.schwarz@bz-kassel.de

[www.bz-kassel.de](http://www.bz-kassel.de)



**BZ**  
BILDUNGSZENTRUM  
KASSEL GmbH





## „Gewaltfreie Kommunikation“

Nach der Methode von Dr. Marshall B. Rosenberg

Grundkurs

Wochenendseminar

Wenn man mit jemandem Schwierigkeiten hat, ist die Versuchung groß, die Schuld beim anderen zu suchen. Zufriedenstellend gelingt ein Kontakt, wenn man sich aufrichtig und ohne Vorwurf mitteilt und versucht, den anderen zu verstehen, auch wenn man selbst anderer Meinung ist. Diese Einführung macht Sie vertraut mit der dafür nötigen inneren Haltung und Sie lernen, diese Haltung sprachlich auszudrücken. Die Methode wird lebensnah, mit großem, individuellem Selbsterfahrungsanteil ausprobiert. Mehr Infos unter: [www.achtsame-sprache.de](http://www.achtsame-sprache.de)

**211-11085 / Barbara Köhler  
Kassel**

Praxis Breuer-Knuf, Mergellstr. 40

Fr. 23.4. / 19:00 - 21:00 Uhr

Sa. 24.4. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 25.4. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 75 €

Anmeldung bis: 9.4.

+ 23 Euro Raumnutzung an Kursleitung

## Resilienz

Wie Sie ihre psychische und mentale Widerstandskraft entdecken und stärken können

Wochenendseminar

Unter Resilienz wird die psychische und mentale Widerstandskraft bezeichnet, mit der es gelingt, schwierige Lebenssituationen, Lebenskrisen, Umbruchsituationen in Familie und Beruf oder auch bei Verlusten und Rückschlägen zu

überwinden und Veränderungen annehmen zu können. Diese Fähigkeit ermöglicht es, gestärkt aus Krisen hervorzugehen, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben, Herausforderungen und Stress kompetent zu meistern. Hierbei ist es wichtig zu wissen, dass Resilienz gelernt und damit die Führung für das eigene Leben selbst in die Hand genommen werden kann. Dieses Seminar beleuchtet, wie Grundlagen von Resilienz entdeckt und vertieft werden können. Dabei kommen u.a. diese Methoden kommen zum Einsatz: Impulsvorträge, Übung zum Kennenlernen (Paarinterview), Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen zur Resilienz-Steigerung, Abschlussfeedback.

**211-11090 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Sa. 24.4. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 25.4. / 11:00 - 16:00 Uhr / 72 €

Anmeldung bis: 9.4.

**211-11092 /  
Prof. Dr. Gabriele Hoppe**

Der Kurs findet über die Plattform „Zoom“ statt. Der entsprechende Zugangs-Link wird mit Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt. Was Sie benötigen: Einen ruhigen Platz, einen Computer/Laptop/Handy, ein (meist im Gerät integriertes) Mikro und eine (vielleicht auch im Gerät integrierte) web-Kamera. Wenn Sie technische Unsicherheiten oder Schwierigkeiten haben, können Sie die Kursleiterin auch gern vorher anrufen, um diese zu lösen. Das Programm installiert sich selbst. Nur für die Handy-Nutzung benötigen Sie eine App.

**Online**

Fr. 4.6. / 16:30 - 19:30 Uhr

Sa. 5.6. / 15:30 - 18:30 Uhr

So. 6.6. / 11:00 - 14:00 Uhr / 60 €

Anmeldung bis: 31.5.

## Resilienz in Beruf und Alltag - Gefühle sicher Handhaben

Der Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen ist eine tägliche Aufgabe für jede Mitarbeiterin und jeden Mitarbeiter im Unternehmen. So muss mit den eigenen Vorgesetzten, mit Kunden und Kolleginnen und Kollegen interagiert werden. Auch im privaten Kontext existieren zahlreiche Beziehungen. Hierbei ist es nur natürlich, dass nicht immer alles „reibungsfrei“ verläuft. Gefühle wie Ärger, Enttäuschung, Frust oder gar Angst können auftreten. Das Training arbeitet mit realen Themen der Teilnehmer/-innen und liefert mit einem hohen Übungsanteil einfache, anwendbare Techniken für „den täglichen Bedarf“, um belastende Ereignisse schneller hinter sich zu lassen und mit fremden negativen Emotionen und Verhaltensweisen sicherer und deeskalierend umzugehen. Hierdurch werden die innere Balance, die Kommunikations- und Konfliktfähigkeit sowie eine selbstbewusstere Grundhaltung gefördert.

**211-11094 / Jörn Henning Pistorius  
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 3.7. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 4.7. / 9:00 - 15:30 Uhr

2 Termine / 80 €

Anmeldung bis: 22.6.

## Belastungen aus zwischen- menschlichen Beziehungen

Systemisches Coaching als Analyse-  
und Lösungswerkzeug

Wochenendseminar

Jeder Mensch erlebt vielseitige Beziehungsgeflechte: zu seiner Familie, zu Freunden und Arbeitskollegen, zu seinem Arbeitgeber, etc. Im Rahmen dieser Beziehungen ist er Teil unterschiedlicher Systeme. Die bekanntesten sind „Familie“ und „Unternehmen“. Weniger bekannt, aber nicht weniger wichtig, ist z.B. das „Innere Team“. In diesen Systembeziehungen können, bewusst oder unbewusst, Störungen und Spannungen existieren, z.B. Kindheitstraumata, die das innere Team im Ungleichgewicht halten oder sich als aufgelöste Konflikte und Blockaden zeigen. Als Folge werden persönliche Energien fehlgeleitet und bleiben ungenutzt. Die persönliche Leistungsfähigkeit sinkt; das Empfinden von Glück und Freude wird reduziert oder blockiert. Das systemische Coaching, dessen Grundlagen im Rahmen des Seminars vorgestellt werden, hilft, die oftmals unbekannteren systemischen Störungsursachen zu ermitteln und (Auf-) Lösungsszenarien zu entwickeln. Die einzelnen Techniken und deren Wirkungsweise werden anhand von ausgewählten Themenbeispielen aus dem Kreis der Teilnehmenden verdeutlicht.

**211-11105 / Jörn Henning Pistorius  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Fr. 7.5. / 18:00 - 21:30 Uhr

Sa. 8.5. / 9:30 - 16:30 Uhr / 55 €

Anmeldung bis: 23.4.

## Farb- und Typberatung

### Typgerechtes Hairstyling

#### Tagesseminar

Was Sie schon immer über Haare wissen wollten, hier haben Sie die Möglichkeit, alles zu erfahren! Lernen Sie in diesem Workshop in der Theorie wie auch in der Praxis, wie Sie das Beste aus Ihren Haaren rausholen können. Auch Tipps und Tricks für „schnelle“ Frisuren werden Ihnen mit auf den Weg gegeben. Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, ein Glätteisen, einen Lockenstab, eine normale Haarbürste, eine Rundbürste, Haargummis und Spangen mit. Ebenfalls bitte einen Handspiegel mitbringen.

**211-11152 / Nicole Berg**

**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Sa. 24.4. / 10:00 - 13:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 14.4.

**211-11153 / Nicole Berg**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Sa. 15.5. / 10:00 - 13:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 28.4.

**211-11154 / Nicole Berg**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 29.5. / 10:00 - 13:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 19.5.

**211-11155 / Nicole Berg**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101

Sa. 5.6. / 10:00 - 13:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 26.5.

### Schminkworkshop: Das perfekte Make-Up

#### Wochenendseminar

Schritt für Schritt legen Sie selbst Grundierung, Lidschatten und Lippenstift perfekt auf. Das Staunen ist immer groß darüber, welche positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann. Diese lernen Sie von einer professionellen Visagistin.

An diesem Wochenende erstellen Sie selbst ein Tages- und ein Abend-Make-Up.

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads und Make-up-Entferner sowie einen Spiegel zum Aufstellen mit!

**211-11168 / Svenja Stephan**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 24.4. / 9:30 - 15:30 Uhr / 35,50 €

Anmeldung bis: 14.4.

+ Material 10 Euro



### Jede Frau ist schön!

#### Farb- und Stilberatung für Frauen

##### Tagesseminar

Gutes und gepflegtes Aussehen ist heute wichtiger als je zuvor, im Berufs- und auch im Privatleben.

Durch die große Auswahl an Kleidungsstilen und Kosmetik wird es noch wichtiger, den eigenen Typ zu kennen und wirkungsvoll zu unterstreichen. Ich helfe Ihnen dabei, aus der Vielzahl der Möglichkeiten die für Sie passenden Farben, Schnitte und Muster auszuwählen. Manchmal reichen schon kleine Veränderungen um den eigenen Typ wirkungsvoll zu unterstreichen. Außerdem erhalten Sie auf Wunsch Schminktipp, die mit wenig Aufwand umsetzbar sind. Denn gutes Aussehen bedeutet selbstbewusstes Auftreten.

Bitte bringen Sie zum Kurs ein Kleidungsstück mit, das im Schrank hängt, weil Sie sich darin nicht wohlfühlen.

**211-11170 / Suhela Gunkel**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Sa. 12.6. / 10:00 - 15:00 Uhr / 34 €

Anmeldung bis: 2.6.

+ Farbpass auf Wunsch 35 Euro

### Farb- und Typberatung für jede Frau

#### Wochenendseminar

Tolles Aussehen und positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters oder Einkommens. Wichtig ist, seinen eigenen Typ zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Wer Make-Up, Mode und Accessoires auf Haut- und Haarfarbe abstimmt, wirkt immer attraktiv. Ob kühler oder warmer Farbtyp, Frühling-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp: Mit Hilfe unkomplizierter Check-Ups findet jede Frau ihren persönlichen Stil! Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt und bietet eine individuelle Beratung.

Es werden 1-2 Demo-Make-Ups erstellt, hierfür werden vor Ort 5 Euro pro Make-Up berechnet. Auf Wunsch kann ein Farbpass für 23 Euro erworben werden.

Bitte kommen Sie ohne aufgelegtes Make-Up.

**211-11182 / Svenja Stephan**  
**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 26.6. / 9:30 - 15:30 Uhr / 35,50 €

Anmeldung bis: 16.6.

+ Material 10 Euro

**211-11183 / Svenja Stephan**  
**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Sa. 22.5. / 9:30 - 15:30 Uhr / 35,50 €

Anmeldung bis: 12.5.

+ Material 10 Euro

### Farb- und Stilberatung für Frauen

#### Wochenendseminar

Der erste Eindruck ist oft entscheidend, denn unser Stil ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Farben und Formen in der Kleidung beeinflussen und unterstützen unser Wohlbefinden und die individuelle Ausstrahlung. Sie geben uns Sicherheit und Schutz.

Nach neun Farbtypen wird analysiert, welche Farbnuancen in harmonischer Beziehung zu körpereigenen Farben stehen und welche Schnitte und Formen zur Figur passen und das Erscheinungsbild vorteilhaft unterstreichen.

Ein „Lieblingsteil“ sollte ebenso mitgebracht werden wie Kleidungsstücke, bei denen die Unsicherheit oder das Gefühl bestehen, damit „stimme etwas nicht“.

**211-11184 / Monika Wendrich**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Sa. 29.5. / 10:00 - 18:00 Uhr / 61 €

Anmeldung bis: 19.5.

+ Farbpass auf Wunsch 50 Euro



# Persönliche und berufliche Kompetenz

## HESSENCAMPUS- Bildungsberatung

Gesamtkoordination

**Elfriede Schäth**

Wolffhagen, vhs-Geschäftsstelle

Terminvereinbarung: Tel. 0561-1003-3202 o.

e.schaeth@bildungsberatung-region-kassel.de

online

### Bildungsberatung

Die online Bildungsberatung findet auf einem sicheren Server als Zweier-Videokonferenz statt. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, ein Notebook mit einem Internetbrowser (Chrome, Firefox, Edge oder Safari), Mikrofon und Lautsprecher bzw. ein Mobiltelefon oder Tablet. Senden Sie eine Email an [info@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:info@bildungsberatung-region-kassel.de), wir vereinbaren dann einen Termin mit Ihnen.

**Peter Brockmann, Hofgeismar-Hümme**, Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2

jeweils am ersten Freitag im Monat, jeweils 15:00 - 17:00 Uhr oder nach Terminvereinbarung: [p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de) oder Tel. 05609-8092354

**Ramona Beykirch, Hofgeismar**, Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Termine nach Vereinbarung:

[r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de)

**Barbara Ebke, Kassel**,

Stadtteilbüro Waldau, Görlitzer Str. 39j

freitags, 09:00 - 12:00 Uhr

Terminvereinbarung:

[b.ebke@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:b.ebke@bildungsberatung-region-kassel.de)

**Ramona Beykirch, Kassel**,

Volkshochschule

Termine nach Vereinbarung:

[r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de)

**Rüdiger Metzger, Kassel, Familientreff  
Brückenhof, Theodor-Haubach-Str. 8**

montags und freitags 14:00 - 16:00 Uhr,

Terminvereinbarung:

[r.metzger@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:r.metzger@bildungsberatung-region-kassel.de)  
oder 0561-92062020

**Omar Dergui, Kassel**, Volkshochschule und Kassel, Wöhler 22 Bildung und Begegnung, Friedrich-Wöhler-Straße 22

Terminvereinbarung:

[o.dergui@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:o.dergui@bildungsberatung-region-kassel.de)

**Peter Brockmann, Kaufungen**, Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

jeweils am letzten Donnerstag im Monat, 15:00 - 17:00 Uhr oder nach Terminvereinbarung: [p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de) oder Tel. 05609-8092354

**Anne Denz, Wolfhagen**,

vhs-Geschäftsstelle

Terminvereinbarung:

[a.denz@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:a.denz@bildungsberatung-region-kassel.de)

## Kommunikation I Professionalität

### Kreative Arbeitssuche

Mehr und mehr Menschen müssen oder wollen sich beruflich verändern. Doch nur 25% der freien Stellen auf dem Arbeitsmarkt werden überhaupt ausgeschrieben, 75% werden direkt vergeben. Wie können Sie Zugang zu diesem Anteil des Arbeitsmarktes bekommen?

Bei der kreativen Arbeitssuche geht es zunächst darum, sich der eigenen Interessen, Kompetenzen und Wünsche bewusst zu werden. Danach ist das Finden möglicher Berufsfelder Thema. Sie erlernen Methoden, um die für Sie passenden Berufsfelder zu erforschen und zu erkennen, welche Qualifikationen notwendig sind. Im dritten Schritt lernen Sie, Informationsgespräche zu führen und sich in dem für Sie relevanten Tätigkeitsfeld bekannt zu machen.

Ziel ist es, den „Spieß umzudrehen“, die Unübersichtlichkeit des Arbeits- und Bildungsmarktes zu überwinden, auf der Basis der eigenen Fähigkeiten Netzwerke aufzubauen und auf Arbeitgeber zuzugehen.

**211-11223 / Margarete Maria Kuhn-Porwoll M.A.**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 20.7. + Di. 3.8. / 9:00 - 16:00 Uhr

2 Termine / gebührenfrei

Anmeldung bis: 6.7.

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

### Gendersensible Sprache

online

Was heißt gendersensibel? Wie können schwule, lesbische, bisexuelle, trans\*- und intergeschlechtliche Menschen in Wörtern und Bildern sichtbar gemacht werden? Was ist der Unterschied zwischen BinnenI, Unterstrich und Gender\*Stern? Wieso ist es wichtig vielfältige Perspektiven in Sprache mitzudenken? Mit verschiedenen selbstreflexiven Übungen und alltagsorientierten Beispielen wollen wir uns der Frage nähern, wie unsere Sprache gendersensibel gestaltet werden kann. Zielgruppe sind alle, die sich mit Sprache und sprachlicher Diskriminierung auseinandersetzen möchten und die sich für Themen rund um geschlechtliche und sexuelle Vielfalt interessieren. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Zur Teilnahme wird ein Internetzugang, Computer oder Tablet, Mikrofon und Kamera benötigt.

**211-11272 / Ivo Boenig; zora Lovrekočić Online**

Mo. 19.4. / 17:00 - 20:00 Uhr

Mo. 26.4. / 17:00 - 20:00 Uhr

2 Termine / 39 €

Anmeldung bis: 12.4.

# Bildungsberatung



Sie wollen...

sich beruflich verändern,  
in das Berufsleben einsteigen,  
oder wiedereinsteigen?

Wir bieten Ihnen...

eine kostenlose, vertrauliche,  
trägerunabhängige

Bildungsberatung

und informieren Sie über  
Finanzierungsmöglichkeiten.



# Wissen, wo's lang geht!



Infos: Telefon 0561 - 10 03 32 02  
[www.bildungsberatung-region-kassel.de](http://www.bildungsberatung-region-kassel.de)

# Persönliche und berufliche Kompetenz

## Interkulturelle Kommunikation und Kompetenz

Im Arbeitsalltag - im „Amt“, in der Betreuung, in Arztpraxen, aber auch in der Ausübung des Ehrenamts - die Begegnung von Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen und Werthaltungen ist in einer globalisierten Welt alltäglich. Doch was genau impliziert Interkulturalität? Und wie können Wissen und Erfahrungen bezüglich dieses Themas den Kontakt zu Mitmenschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen verbessern?

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

Für weitere Informationen melden Sie sich bei [anna-rein@landkreiskassel.de](mailto:anna-rein@landkreiskassel.de), Tel. 0561-1003-1692 oder [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de), Tel. 0561-1003-3193

Gerne konzipieren und terminieren wir zu diesem Thema auf Anfrage auch spezifische Schulungen für Ihren Bedarf.

### 211-11270 / Elfriede Schäth Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
Di. 4.5. / 14:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 20.4.

→ Sprachen für den Beruf siehe Themenfeld Sprachen, ab Seite 75

## Sicher, lebendig und überzeugend in der freien Rede

In diesem lernpsychologisch aufgebauten Praxis-Seminar lernen Sie, Ihr Auftreten und Ihren Ausdruck sicherer und lebendiger zu gestalten und das eigene Redeanliegen überzeugend zu vermitteln.

Inhalte:

- Selbsterfahrung in der freien Rede
- Körpersprache, Gestik, Mimik
- Umgang mit Lampenfieber
- Atemtechnik, mentales Training und Entspannung
- Grundlagen der Stimmführung und Sprechtechnik
- Logischer und psychologischer Aufbau einer Rede

Sie erhalten viele Rückmeldungen zur Frage: „Wie wirke ich auf andere?“

### 211-11276 / Uwe Schröder Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Fr. 7.5. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 8.5. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 9.5. / 10:00 - 13:00 Uhr  
3 Termine / 80 €  
Anmeldung bis: 27.4.

## Konstruktiv kommunizieren auch in schwierigen Gesprächen

Wir kommunizieren lebenslang und können es natürlich auch irgendwie. Wäre es nicht toll, wenn wir in schwierigen Situationen nicht „irgendwie“ sondern genau richtig reagieren würden?

Richtig für die Situation, richtig für unser Anliegen und unsere Befindlichkeiten und angemessen

auch für unsere Gesprächspartner.

Das scheinbar Selbstverständlichste, unsere Kommunikation, hat einen großen Einfluss darauf, wie wir unser Leben führen - privat wie beruflich. Wie wir mit Kunden, Vorgesetzten und Kollegen kommunizieren, entscheidet zu einem großen Teil darüber, wie erfolgreich wir sind. Es werden Grundlagen der Kommunikation und Grundtechniken der Gesprächsführung vermittelt. Im Mittelpunkt dieses Seminars ist das praktische Training an Hand von Fallbeispielen, Übungen und eventuellen eigenen Gesprächssituationen.

Sie sind eingeladen Antworten auf die Fragen: „Was macht ein Gespräch für mich schwierig?“ wie auch „Wie kann ich Gespräche leichter und konstruktiver gestalten?“ zu finden.

### 211-11277 / Uwe Schröder Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Fr. 23.4. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 24.4. / 10:00 - 17:00 Uhr  
2 Termine / 60 €  
Anmeldung bis: 13.4.

## Schlagfertigkeit

Sie werden verbal angegriffen, jemand versucht, Sie einzuschüchtern oder zu überrumpeln, Sie werden in eine peinliche Situation gebracht oder jemand reißt einen Witz auf Ihre Kosten. Wenn Sie jetzt nicht „wecheln können“, büßen Sie einen Teil Ihrer Souveränität ein.

Meist fallen einem die passenden Antworten auf Angriffe erst später ein. Dabei kann man Schlagfertigkeitstechniken lernen.

Inhalt:

- Wann setzt man einen verbalen Konter und wann nicht - situative Schlagfertigkeit

Das Kasseler Institut unter der Leitung von Ingrid Voßler bietet seit mehr als 2 Jahrzehnten eine lebendige Vielfalt an zertifizierten systemischen Weiterbildungen und aktuellen, interessanten Seminaren und Vorträgen. Bei uns treffen Sie auf ein Team erfahrener, hochqualifizierter und zertifizierter Lehrtherapeut\*innen. Wer hier war, kommt gern wieder!

Nächste Angebote sind:



Weiterbildung  
**SYSTEMISCHE THERAPIE UND BERATUNG**

Nächster Start:  
21. – 23.06.2021  
Laufende Einführungskurse,  
nächster Termin: 03. – 05.02.2021



Systemische Basisweiterbildung  
**FÜR STUDIERENDE UND BERUFS-EINSTEIGER\*INNEN**

Nächster Start:  
17. – 19.05.2021



Seminar  
**ZIELE ERREICHEN – MIT DER KRAFT DES UNBEWUSSTEN**

Selbstmanagement-Training mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM® Grundkurs)  
Termin: 23. – 25.09.2021

**KASSELER INSTITUT**  
FÜR  
SYSTEMISCHE THERAPIE UND BERATUNG e.V.

Seit 1997 das erste systemische Weiterbildungsinstitut in der Kasseler Goethestr. 76, 34119 Kassel, Tel.: 0561-81 65 600, [www.kasselerinstitut.de](http://www.kasselerinstitut.de)





- Methoden und Muster der schlagfertigen Antwort - verschiedene Techniken der Schlagfertigkeit
- Sein und Schein - körpersprachlich souverän reagieren
- Die feine Replik - maßvoller Umgang mit der Schlagfertigkeit

## 211-11280 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Sa. 8.5. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 27.4.

## Körpersprache im Business

Fachkompetenz ist die Hauptvoraussetzung für eine seriöse Arbeit. Doch ist sie eine notwendige Selbstverständlichkeit und kein erwähnenswertes Verkaufsargument. Niemand kauft Ihnen etwas ab oder baut mit Ihnen eine Zusammenarbeit auf, wenn er Sie nicht mag. Ihre Wirkung entscheidet. Und daran hat die Körpersprache den größten Anteil.

Überzeugen Sie mit einer selbstbewussten Körpersprache - die Grundlagen sind Inhalt dieser Tagesveranstaltung. Erkennen Sie, dass nicht jede Geste immer und überall dasselbe bedeutet, und erfahren Sie, wie Sie die Körpersprache anderer interpretieren können. So optimieren Sie Ihre eigene Körpersprache und setzen sie im Business Alltag positiv ein.

- Sie verstehen die situationsbedingte Körpersprache und lernen, Signale zu erkennen, zu deuten und zu interpretieren.
- Sie lernen, mit Ihrer eigenen Körpersprache umzugehen und diese positiv einzusetzen.
- Sie wissen, wie man mit Körpersprache Einfluss auf den Gesprächsverlauf nimmt.
- Sie können die männliche und weibliche Körpersprache unterscheiden.
- Sie merken den Unterschied zwischen echter und „Als-ob-Körpersprache“.

## 211-11281 / Peter Brockmann Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Sa. 12.6. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 1.6.

## Lern- und Arbeitstechniken

### 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.

## 211-11284 / Peter Brockmann Online

Do. 17.6. / 18:30 - 20:00 Uhr / 3 Termine / 30 €  
Anmeldung bis: 8.6.

## Buchführung Grundkurs

An einfachen Beispielen mit vertiefenden Übungen wird Ihnen ein Einblick in die praktische Buchführung vermittelt. Themen: Gesetzliche Grundlage, Buchungen auf Bestands- und Erfolgskonten (Bilanz, Gewinn und Verlust).  
Lehrbuch: Schmolke / Deitermann: Buchführung für Wirtschaftsschulen, Teil 1

## 211-11330 / Andreas Klauke Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 28.4. / 18:00 - 21:15 Uhr / 7 Termine  
Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15 Uhr / 130 €  
Anmeldung bis: 18.4.  
+ Kopien

## Buchführung Aufbaukurs

Vertiefung von Buchführungskennnissen mit folgenden Themen: Abschreibung, Besonderheiten beim Warenein- und verkauf, Belegbuchführung, Privatkontenführung, Umsatz- und Vorsteuer. Weitere Themen nach Absprache.

Lehrbuch: Schmolke / Deitermann: Buchführung für Wirtschaftsschulen, Teil 1

## 211-11331 / Andreas Klauke Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 9.6. / 18:00 - 21:15 Uhr / 7 Termine  
Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15 Uhr / 136 €  
Anmeldung bis: 8.6.  
+ Kopien

## Buchführung mit Lexware-Buchhalter

Wenn Sie über gute Buchführungskennnisse verfügen und mittels der Software Lexware-Buchhalter auf EDV umsteigen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt, da nur die Anwendungsmöglichkeiten von Lexware-Buchhalter vermittelt werden.

## 211-11332 / Andreas Klauke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Sa. 3.7. + So. 4.7. / 8:00 - 15:00 Uhr  
2 Termine / 100 €  
Anmeldung bis: 23.6.  
+ Kopien

## So sagen Sie´s den Medien!

*Workshop für eine erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit*

### Tagesseminar

Spannende Überschrift, verständliche Schreibweise, ein lebendiger Einstieg und profunde Hintergrundinformationen: Das erwarten Redaktionen von einer solide verfassten Presseinformation. Im dialogischen Miteinander wird in diesem Workshop der professionelle Aufbau einer Pressemeldung vermittelt und diskutiert. Zudem hält er Tipps für den richtigen Schreibstil bereit und zeigt, wie Sie Ihre Anliegen in die Medien tragen.

Aufbauend auf diesem Erfahrungsschatz, verfassen Sie Ihre eigene Presseinformation und optimieren diese in einer gemeinsamen „Redaktionskonferenz“. Das Erörtern offener Fragen bezüglich eines konstruktiven Miteinanders mit Print-, Online-, Radio- und TV-Redaktionen rundet diesen praxisorientierten Workshop ab.

## 211-11338 / Klaus Schaake Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Sa. 29.5. / 10:00 - 15:00 Uhr / 27,50 €  
Anmeldung bis: 14.5.

## 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.

### 211-11350 / Elfriede Schäth Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 29.4. / 10:00 - 15:00 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 20.4.

### 211-11351 / Elfriede Schäth Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 27.7. / 10:00 - 15:00 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 6.7.

## Effektiver lernen - effektiver arbeiten

### Bildungsurlaub

Lebenslanges Lernen zählt heute zu den grundlegenden Erfordernissen im Berufsleben. Täglich kommen neue Informationen und neues Wissen zu unseren vorhandenen Kenntnissen und Fertigkeiten hinzu. Es lohnt sich, Strategien zu entwickeln, um diese große Wissensmenge zu kanalisieren.

Nutzen Sie diese Woche, lernen Sie verschiedene Techniken kennen und erproben Sie deren praktische Umsetzung. Inhalt:

- Die unterschiedlichen Lerntypen und Lernstrategien
- Schnellese-Techniken
- Zeitmanagement und Umsetzung, u. a. mit Outlook
- Strukturierte Notizen und Mind-Mapping
- Merktechniken

Daneben wollen wir erkunden, wie Medien, Politik und Marketing uns ihre Inhalte so präsentieren, dass wir sie behalten - ob wir wollen oder nicht.

### 212-11300 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 15.11. - Fr. 19.11. / 5 Termine / 180 €  
Anmeldung bis: 6.10.

## Recht im Alltag I Verbraucherfragen



Für unsere Vorträge ist coronabedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist wie gewohnt an der Abendkasse zu bezahlen.

## Schutz digitaler Identitäten - auch „über den Tod hinaus“

### Vortrag

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

Wissen Sie eigentlich, bei wie vielen Online-Diensten Sie angemeldet sind? Haben Sie sich schon mal Gedanken darüber gemacht, was mit ihrer digitalen Identität nach dem Tod passiert? Im Rahmen des Vortrages erhalten Sie Tipps und Checklisten für den digitalen Nachlass.

### 211-11424 / Aniane Emde Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205  
Mo. 26.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 22.4.

## Zwischen talken und stalken

### Die Privatsphäre im Spannungsfeld der Selbstoffenbarung und Daten-Spionage

### Vortrag

Smartphones und Tablets sind unsere ständigen Begleiter geworden. Viele Informationen und sensible Daten werden auf diesen Geräten gespeichert und darüber veröffentlicht. Mal mehr, mal weniger wissenschaftlich hinterlassen wir jede Menge digitaler Spuren (dauerhaft) im Internet. Insbesondere im Zusammenhang mit Partnergewalt werden zunehmend auch elektronische Kommunikationsmittel zur Diffamierung, Herabsetzung, Belästigung, Bedrängung, Bedrohung, Nachstellung oder Nötigung eingesetzt (Digitale Gewalt). In einigen Fällen werden z.B. Spionage-Apps eingesetzt. Im Vortrag nähern wir uns schrittweise dem Spannungsfeld zwischen der Selbstoffenbarung und einer Daten-Spionage an:

- Basis-Schutz für mobile Endgeräte
- Schutz privater Daten in der digitalen Welt
- Warnzeichen für eine Spyware-Infizierung
- Sonstige Präventionstipps zum Schutz der digitalen Identität

### 211-11426 / Aniane Emde Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 27.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 24.5.

→ Smart Democracy - „Die Digitalisierung der Gesellschaft“ und „Smarte Mobilität für alle“, siehe Seite 139

## Psychologie des Geldes

### Vortrag

Jeden Tag treffen wir eine Vielzahl von Entscheidungen mit finanziellen Folgen. Doch nicht immer ist dies so vernünftig, wie wir glauben. Was sind die treibenden Motive? Was verführt uns spontan zum Kauf? Warum treffen wir manche Entscheidungen nur zögerlich oder gar nicht? Ein Blick auf die Verhaltensweisen im Umgang mit Geld hilft, die eigenen Gewohnheiten kritisch zu hinterfragen und Konsum- und Finanzfallen zu vermeiden. Kommen Sie und diskutieren Sie mit, ob Konsum glücklich macht.

### 211-11430 / Kezia Rosenkranz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 8.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 25.5.

In Kooperation mit dem „Beratungsdienst Geld und Haushalt“ [www.geldundhaushalt.de](http://www.geldundhaushalt.de)

## Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten

### Vortrag

Rechnet sich nachhaltiger Konsum im Alltag? Dazu schauen wir uns gemeinsam verschiedene Lebens- und Konsumbereiche an. Auch bei den langfristigen Finanzentscheidungen, wie der eigenen Altersvorsorge oder dem persönlichen Vermögensaufbau, kann eine nachhaltige Strategie zum Erfolg führen. Der Vortrag gibt Anregungen, wie Nachhaltigkeit und Langfristigkeit in die kleinen und großen finanziellen Herausforderungen des Lebens einbezogen werden können.

### 211-11433 / Kezia Rosenkranz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 29.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 20.4.

In Kooperation mit dem „Beratungsdienst Geld und Haushalt“ [www.geldundhaushalt.de](http://www.geldundhaushalt.de)

→ Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf  
siehe Kurs 211-21302, Seite 141



## Ehrenamt

### Steuerrecht für gemeinnützige Körperschaften (Vereine)

#### Wochenendseminar

Im Grundkurs gibt ein erfahrener Finanzbeamter einen Überblick. Das Arbeitsfeld: Gemeinnützigkeit, tatsächliche Geschäftsführung, Kassenbuchführung, Jahresabschlüsse, Verein als Arbeitgeber, Steuervergünstigungen, Zuwendungsbestätigungen, Haftungsfragen. Ein Musterfall wird vom Geschäftsvorfall bis zur Steuerzahlung vorgestellt. Spezielle Fragen können in der Vorbereitungsphase benannt werden, und werden behandelt, wie etwa Inhalte und Formen von Vereinssatzungen, Mustersatzungen, Haftungsrecht und Gesellschaftsrecht aus steuerlicher Sicht. Weitere Termine und ein Aufbau-seminar können von Interessierten zum Wunschtermin und -ort jederzeit bei der vhs angefordert werden.

**211-11501 / Edgar Oberländer  
Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 22.5. / 9:15 - 16:45 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 12.5.

**211-11503 / Edgar Oberländer  
Hofgeismar-Hümme**  
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Sa. 19.6. / 9:15 - 16:45 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 9.6.

## Themen- und zielgruppenorientierte Fortbildungen

### Gebärdensprache

#### Gebärdensprachkurs 1

Wenn Sie Kontakt zu Gehörlosen haben oder entwickeln möchten, können Sie hier Gebärdensprache für die Alltagskommunikation erlernen. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Kleines Wörterbuch der Gebärdensprache.

**211-11910 / Dagmar Ruppert  
Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mi. 21.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### Gebärdensprachkurs 2

Kommunikative Bewältigung des Alltags.  
Lehrbuch: Wörterbuch der Gebärdensprache

**211-11916 / Dagmar Ruppert  
Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mi. 21.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Selbständig und kompetent im Alter

Die vhs Region Kassel richtet nach Bedarf in Kooperation mit der SimA-Akademie die SimA-Basic und SimA-Kompetenztraining ein. Eine nächste Qualifizierungsrunde ist für Herbst 2021 geplant.

Neben dieser Grundqualifizierung im Bereich Prävention wird die Arbeit von ehrenamtlichen Gruppenleitungen in der Stadt Kassel (Projekt GRIPS) und im Landkreis Kassel durch kontinuierlichen Erfahrungsaustausch, Fortbildungen zu ausgewählten Themen und ein Jahrestreffen begleitet. Diese Arbeit wird für die Stadt Kassel durch das Projekt „GRIPS“ finanziert. (vgl. S. 154).

Der Ausbau der Arbeit im Landkreis Kassel wurde 2018-2020 durch das Hess. Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungspakts gefördert. Eine weitere Förderung ab 2022 wird angestrebt.

Weitere Informationen: Elfriede Schäth, Tel: 0561-1003-3193, [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de)

#### Was ist SimA®?

Das SimA®- Trainingsprogramm ist ein an der Universität Erlangen-Nürnberg entwickeltes multimodales Angebot, welches Maßnahmen der geistigen und körperlichen Aktivierung in Gruppen sowie das gemeinsame Bearbeiten alltagsrelevanter Themen vereint. Die Wirksamkeit des SimA-Präventionsprogramms wurde in Bundesforschungsprojekten am Institut für Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg untersucht ([www.sima-akademie.de](http://www.sima-akademie.de)).



## Fortbildungen vhs.cloud

Mit der VHS-Cloud sind Teilnehmer und Kursleiter über eine sichere, gemeinsame, Online-Lernplattform verbunden. Lernen Sie, wie Sie sich Ihren eigenen Benutzerbereich einrichten und dessen Funktionen für Ihre Zwecke einsetzen können. In einfachen Schritten bekommen Sie erklärt, wie Sie sich mit diesem Werkzeug in Ihre Kurse eintragen, kommunizieren, Inhalte austauschen, Wissenswertes finden, an Webinaren teilnehmen, und so effektiv und strukturiert lernen.

#### Einführung in die vhs.cloud für Teilnehmende

online

Mit der vhs.cloud sind vhs, Teilnehmende und Kursleitungen über eine sichere Online-Lernplattform der deutschen Volkshochschulen miteinander verbunden. Erfahren Sie, wo Sie Ihre Kurse und Gruppen finden, welche Werkzeuge es zum Lernen und kommunizieren gibt, wie diese genutzt werden, wie Sie an Online-Kursen teilnehmen und welche Einstellungen Sie in an Ihrem Endgerät dafür vornehmen müssen. Inhalte: Passwort ändern- Hilfe und Support nutzen- Einrichten des eigenen Benutzerbereichs / Schreibtisch- Benachrichtigungen einstellen- Mitglied in einer Gruppe werden- Konferenz-Tool EdudipDer Kurs wird online durchgeführt. Dabei nutzen wir als Tool/ Werkzeug Edudip.Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn eine E-Mail mit dem Link zum Webinar.Als Browser empfehlen wir Google Chrome oder Firefox.Sie benötigen zur Teilnahme einen PC oder Laptop mit PC-Lautsprecher (intern oder extern) oder ein Kopfhörer (z.B. ein Headset) sowie einen Zugang zum Internet mit min. 6 Mbit, empfohlen 16 Mbit DSL

**211-11855 / Oliver Gerke  
Online**  
Fr. 12.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 7.3.

**211-11860 / Oliver Gerke  
Online**  
Fr. 19.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 14.3.



**211-11865 / Oliver Gerke  
Online**  
Mo. 22.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 14.3.

# Digitale Welten

## Team:

**Programmverantwortung:**  
Martin Rode

**Assistenz:**  
Brigitte Böhle

„Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.“ (Albert Einstein)

Die Digitalisierung betrifft stets mehr Lebensbereiche und wird auch immer schneller. Die Folgen dieses digitalen Wandels bekommen Sie fortwährend und nachhaltig zu spüren.

Die vhs bietet Ihnen Computer-Kurse auf hohem Niveau an. Sie können mit uns in die digitale Welt einsteigen. Wir geben Ihnen weiterhin die Möglichkeit, Tast-schreiben zu erlernen und Sie können ebenso Ihre Kenntnisse in Computer-Kur-sen weiter vertiefen. Unser Seminarangebot umfasst Grundlagen, Office, Multi-media, Smartphone- oder Tabletkurse, Spezialthemen und Programmierung.

Tauchen Sie ein in Computerwelten und digitale Welten. Rufen Sie uns an, falls Sie eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse wünschen oder Fragen zu den Kursen haben. Haben Sie das ‚Anmeldeende‘ eines Kurses verpasst? Lassen Sie sich beraten. Wir machen das gern.

## Digitale Grundlagen

### Einführung in Windows 10 mit dem eigenen Notebook

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie haben bereits ein Notebook, aber es gelingt Ihnen nicht so richtig, sich damit und mit der neuesten Windows-Version vertraut zu machen? Inhalte:

- Das Notebook kennenlernen
  - Mit Windows beginnen
  - Was bedeuten Fachbegriffe wie Betriebssysteme, Programme, Software, Anwendungen und Apps?
  - Kacheloberfläche und Desktop unterscheiden lernen
  - Windows Live-ID - Bedeutung und Nutzen
- Ein Notebook mit installiertem Windows 8, Windows 8.1 oder 10 muss mitgebracht werden!

**211-12100 / Peter Brockmann  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Do. 29.4. / 18:15 - 21:30 Uhr / 4 Termine /  
103,50 €  
Anmeldung bis: 21.4.

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



### Erste Schritte am Computer unter Windows 10

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Hardware und Software unterscheiden
- Betriebssystem und Anwendungen unterscheiden
- Unterschiedliche Speichermedien kennenlernen
- Maus und Tastatur bedienen
- Desktop und Taskleiste kennenlernen
- Fenstertechnik beherrschen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Den Datei-Explorer kennenlernen

**211-12110 / Bernd Noé  
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum 101  
Sa. 24.4. / 9:30 - 17:00 Uhr  
So. 25.4. / 9:30 - 16:15 Uhr  
2 Termine / 97 €  
Anmeldung bis: 17.4.

### Erste Schritte am Computer unter Windows 10 - plus Internet

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Inhalte:

- Hardware und Software unterscheiden
- Betriebssystem und Anwendungen unterscheiden
- Maus und Tastatur bedienen
- Unterschiedliche Speichermedien kennenlernen
- Fenstertechnik beherrschen
- Den „Arbeitsplatz“ von Windows verstehen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Einstieg in die Internetnutzung

**211-12120 / Birgitt Brede  
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum 101  
Di. 20.4. / 8:30 - 12:45 Uhr  
Di. 4.5. / 8:30 - 12:45 Uhr  
Di. 11.5. / 8:30 - 12:45 Uhr  
Di. 18.5. / 8:30 - 12:45 Uhr  
Di. 25.5. / 8:30 - 12:45 Uhr  
5 Termine / 161,50 €  
Anmeldung bis: 12.4.  
+ Skript/Kopien 2 Euro



## Weitere Schritte am Computer unter Windows 10

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Erfahrungen  
Sie haben die ersten Schritte an Ihrem Rechner absolviert. Nun wollen Sie mit Windows noch effektiver arbeiten.

Inhalte:

- Mit dem Datei-Explorer arbeiten
- Den Desktop professionell bedienen
- Ausgewählte Einstellungen ändern
- Die Zwischenablage nutzen
- Anwendungen und Windows mit der Tastatur bedienen
- Datensicherheit

### 211-12130 / Bernd Noé Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum 101

Sa. 15.5. / 9:30 - 17:00 Uhr

So. 16.5. / 9:30 - 16:15 Uhr / 97 €

Anmeldung bis: 8.5.

## Apple macOS - Finder und Apps online

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

Wir bieten Ihnen eine Einführung in die Arbeit mit dem „Finder“ unter dem Betriebssystem macOS 10.15 „Catalina“ (empfohlen, auch für Anwender von Mac OS X 10.14 „Mojave“ geeignet).

Der Kurs wird in der Form eines Internet-Seminars durchgeführt. Dieses 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.

### 211-12134W / Jörg Bollerhey Online

Mi. 24.3. / 18:00 - 19:15 Uhr / 2 Termine / 21,50 €  
Anmeldung bis: 16.3.

Falls Sie eigene transportable Geräte besitzen (MacBook, Trackpad, Mouse, Bluetooth-Key-board), bringen Sie diese Geräte möglichst mit. Sie können an dem Kurs aber auch teilnehmen, falls Sie (noch) nicht über eigene Apple-Geräte verfügen.

Die vhs Region Kassel - eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung.

## Infoabend - Smartphone, Tablet & Co. online

Alle Welt redet vom iPhone oder iPad, von Android und Windows, von Smartphones und Tabletcomputern. Aber was steckt tatsächlich hinter diesen Begriffen? Wozu kann man die verschiedenen Geräte nutzen und wo genau liegt der Unterschied zu einem gewöhnlichen Computer oder einem herkömmlichen Handy? Wie kann ich persönlich einen Tabletcomputer oder ein Smartphone sinnvoll einsetzen? Ist das alles nur Spielerei, braucht man so ein „Ding“ wirklich? Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, sich ein Gerät zu kaufen, mit dem Sie telefonieren, im Internet surfen, Fotos machen, Filme sehen, Bücher lesen, Musik hören und vieles mehr machen können, aber sich nicht sicher sind, was für Sie das Richtige ist, dann kommen Sie doch zu diesem Infoabend. Hier verschaffen Sie sich einen Überblick darüber, was der Markt gerade anbietet. Lassen Sie sich mitreißen in die bunte, digitale Welt mobiler Kommunikationsgeräte! Sie erhalten einen ersten Überblick und dürfen gerne Ihre Fragen mitbringen.

Dieser Kurs findet online statt. Sie werden von uns dann in einen virtuellen Konferenzraum eingeladen. Dazu benötigen Sie ein Smartphone, Tablet oder Notebook mit einem Internetzugang mit 6.000er DSL oder höher.

### 211-12140 / Peter Brockmann Online

Mi. 31.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 17.3.

## Workshop: Android-Smartphone und -Tabletcomputer - Grundkurs

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am Computer  
Sie haben ein aktuelles Smartphone oder einen modernen Tabletcomputer mit Android als Betriebssystem, aber Sie möchten sich keine Anleitung mit über hundert Seiten durchlesen. Sie möchten wissen, wie man Apps und Widgets herunterlädt oder löscht. Sie möchten erfahren, was Sie mit dem Telefon sonst noch machen können, zum Beispiel Daten auf Ihren Computer kopieren oder andersherum, Musik hören, Bücher lesen, es als Navigationsgerät nutzen und vieles mehr. Und Sie möchten wissen, welche Apps man haben sollte und welche „gefährlich“ sein könnten. Sie wundern sich auch über die komischen Kästchen, die man abfotografieren soll, um dann Informationen zu bekommen? Dann ist dies sicherlich der richtige Kurs für Sie und Ihr neuestes Wunderwerk der Technik. Bitte bringen Sie zu diesem Workshop Ihre fürs Internet bereiten Android-Geräte mit (keine Apple iPhones oder iPads; keine Windows-Phones oder -Tablets).

### 211-12150 / Peter Brockmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 21.4. / 18:00 - 21:15 Uhr / 3 Termine / 77,50 €

Anmeldung bis: 13.4.



## Android-Smartphones für Ältere

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie sind auf der Suche nach einem passenden Smartphone oder haben bereits eines erworben bzw. geschenkt bekommen? Nun wollen Sie wissen, wie Sie es effektiv einrichten und nutzen können? Technik kann jeder verstehen, denn sie ist von Menschen geschaffen! Wir zeigen Ihnen, auf welche wesentlichen Funktionen es dabei ankommt. Dieser Kurs richtet sich nur an Anfängerinnen und Anfänger.

Inhalte:

- Welche Geräte lohnen sich für Einsteiger und Einsteigerinnen?
- Smartphone bedienen, einrichten und Zusatzprogramme (Apps) installieren
- Sich im Internet bewegen (surfen)
- E-Mail-Konto einrichten
- Adressbuch (Kontakte) anlegen und verwalten
- Fotos und Videos aufnehmen
- Tipps und Tricks

Dieser Kurs nicht für Apple-Anwender geeignet.

### 211-12153 / Wolfgang Langer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 8.6. / 10:00 - 12:30 Uhr / 4 Termine / 77,50 €

Anmeldung bis: 1.6.

## Android-Smartphone/-Tablet

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dies ist ein Grundlagen-Kurs. Das Smartphone ist eine Weiterentwicklung des klassischen Handys mit einer Vielzahl neuer Funktionen. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die anfangen, ihre Android-Smartphones, beziehungsweise Tablets, zu nutzen. Dieser Kurs richtet sich nur an Anfängerinnen und Anfänger.

Inhalte:

- Gerätekauf, Ersteinrichtung und Registrierung
- Vorstellung der wichtigsten Grundfunktionen
- Versenden von Nachrichten
- Verbindungsaufbau mit einem WLAN-Netzwerk
- Sicherheit und Einstellungen
- Individuelle Einrichtung der Oberfläche
- Nutzung des Google Play Stores
- Installieren und Entfernen von Apps

Dieser Kurs ist nicht für Apple-Anwender geeignet.

### 211-12156 / Wolfgang Langer Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3

Mi. 9.6. / 10:00 - 12:30 Uhr / 4 Termine / 77,50 €

Anmeldung bis: 1.6.

## Organisieren | Planen Präsentieren

### Tastschreiben am Computer

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Tastaturschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es Ihnen, mit Office-Programmen zu arbeiten. Außerdem können Sie E-Mails, Briefe und Protokolle schneller schreiben. Sie lernen mit vielen Sinnen (multi-sensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und blind zu schreiben.

Inhalte:

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei Texte schreiben und gestalten

#### 211-12200 / Angelika Wolnarek Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum 101

Mi. 21.4. / 16:30 - 18:00 Uhr

Mi. 28.4. / 16:30 - 18:00 Uhr

Mi. 5.5. / 16:30 - 18:00 Uhr

Mi. 12.5. / 16:30 - 18:00 Uhr

Mi. 19.5. / 16:30 - 18:00 Uhr

Mi. 26.5. / 16:30 - 18:00 Uhr

Mi. 2.6. / 16:30 - 18:00 Uhr

7 Termine / 92,30 €

Anmeldung bis: 13.4.

Inkl. Fachbuch 16,30 Euro

### Training Microsoft Office

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows, Word und Excel

In diesem Kurs werden Sie für den beruflichen Alltag fit gemacht.

Inhalte:

- Textverarbeitung mit Word
- Tabellenkalkulation mit Excel
- Präsentationen mit PowerPoint
- Tipps und Tricks für die Praxis

#### 211-12210 / Stefan Metzger Office-Version 2010

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 3.7. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 4.7. / 9:00 - 15:45 Uhr / 97 €

Anmeldung bis: 26.6.

**Sie haben den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden?  
Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei:  
[www.vhs-nordhessen.de](http://www.vhs-nordhessen.de)**

### Fit im Büro mit Office

#### Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows und gegebenenfalls Erfahrungen mit früheren Office-Versionen

Machen Sie sich fit für den beruflichen Alltag!

Inhalte:

- Textverarbeitung mit Word: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte
- Tabellenkalkulation mit Excel: Berechnungen durchführen und grafisch darstellen
- Präsentation mit PowerPoint: Ansprechende Präsentationen effizient erstellen
- Kommunikation mit Outlook: Kontakte und Adressen verwalten, Termine planen
- Datenaustausch zwischen einzelnen Office-Programmen
- Tipps und Tricks für die Praxis

Anwender und Anwenderinnen ab Version 2007 sind willkommen. Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch gesellschaftliche Auswirkungen des Technologieschubes im Bereich der Informations- und Kommunikationsmedien besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

#### 211-12215 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 22.3. - Fr. 26.3. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 17.2.

#### 212-12215 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 22.11. - Fr. 26.11. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 19.10.

### Microsoft 365 Business kompakt online

Vorkenntnisse: Grundlegende Computer-Kenntnisse

Office 365 wurde im April 2020 in Microsoft 365 umbenannt. Das Office-Paket wird ständig weiterentwickelt. In einem monatlichen beziehungsweise halbjährlichen Kanal werden die Neuerungen zur Verfügung gestellt.

Anhand vielfältiger, ausgewählter Übungen verbessern Sie schrittweise Ihre Excel-, PowerPoint-, Word- und Outlook-Kenntnisse. Sie erlernen den effektiven Umgang mit den Programmen, kombinieren diese und machen sich fit für den Arbeitsalltag.

Ausgewählte Inhalte:

- Einstellungen, Shortcuts, viele Tipps und Tricks
- Windows 10 effektiv nutzen

Excel

- relative, absolute und gemischte Bezüge, mehrdimensionale Bezüge, Namen
- unterschiedliche Diagrammtypen effektiv erstellen und bearbeiten
- Prozent- und Zinsrechnung, Kalkulation
- benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung



- Datenanalyse, Filtern und Sortieren, Abfragen, Pivot-Tabellen
- wichtige Funktionen u.a. Logikfunktionen, SVERWEIS, XVERWEIS

PowerPoint

- Merkmale guter Präsentationen, strukturierte Vorgehensweise, Abschnitte
- 3D-Objekte, Bilder, Formen, Tabellen, Diagramme, SmartArts, Special Effects
- Folienmaster, Referentenansicht, Animationen, Folienübergänge, Zoom

Word

- Einzüge, Tabstopps, Aufzählungen, Nummerierung, Listen, WordArt, Bilder, Tabellen
- Absatz- und Zeichen-Formate, Formatvorlagen, Schnellbausteine, Verzeichnisse, Fußnoten
- Suchen und Ersetzen, Änderungsmodus, Serienbriefe

Outlook

- E-Mails, Schnellbausteine, Ordner, Regeln, Vorlagen, Termine, Kontakte, Kontaktgruppen, Notizen

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können den Kurs bis zu sechs Monate lang nutzen. Die Kommunikation zwischen Ihnen und der Kursleitung findet über das Internet statt. Somit sind Sie unabhängig von Zeit und Ort und können Ihre Kenntnisse flexibel und effizient vertiefen und erweitern. Voraussetzung ist ein Internetzugang mit DSL-Geschwindigkeit und ein Computer mit Microsoft Excel. Der Kurs nutzt die Neuerungen von Excel 365, kann aber zum großen Teil auch mit älteren Excel-Versionen absolviert werden.

Infos zur Kursleitung finden Sie unter: [www.dozent4u.de](http://www.dozent4u.de)

Bei Fragen nutzen Sie einfach das Kontaktformular.

Weitere Auskünfte zu diesem Kurs gibt Ihnen gerne der Programmverantwortliche Martin Rode, Telefon 0561-1003 1671.

#### 211-12219 / Olaf Hartmann Online

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.  
322,50 €





## Microsoft Word - Textverarbeitung Grundkurs

### Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Windows Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse  
In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung einer Textverarbeitung und Möglichkeiten der Textgestaltung kennen.

#### Inhalte:

- Texte erfassen und korrigieren
- Texte formatieren
- Seiten einrichten
- Rechtschreibung und Silbentrennung
- Tabellen gestalten
- Nummerierungen und Aufzählungen
- Kopf- und Fußzeilen erstellen
- Illustrationen einfügen und bearbeiten
- Dokumente drucken und verwalten

### 211-12220 / Nasser Sanati

Word 2016

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum

Sa. 3.7. / 10:00 - 17:30 Uhr

So. 4.7. / 10:00 - 16:45 Uhr / 114,10 €

Anmeldung bis: 26.6.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

### 211-12221 / Stefan Metzger

Word 2010

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 12.6. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 13.6. / 9:00 - 15:45 Uhr

2 Termine / 114,10 €

Anmeldung bis: 5.6.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

## Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Grundkurs

### Präsenzkurs mit Online-Begleitung

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse  
Microsoft Excel ist eine leistungsfähige Tabellenkalkulation mit Diagramm- und Datenbankfunktion.

#### Inhalte:

- Texte, Zahlen, Formeln eingeben und korrigieren
- Grundlagen der Formelerstellung
- Tabellenblätter formatieren und bearbeiten
- Arbeitsmappen bearbeiten und verwalten
- Diagramme erzeugen

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

### 211-12230 / Oliver Jungwirth

Excel 2016

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum 101

Sa. 29.5. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 30.5. / 9:00 - 15:45 Uhr / 159,10 €

Anmeldung bis: 22.5.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

### 211-12231 / Stefan Metzger

Excel 2010

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 29.5. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 30.5. / 9:00 - 15:45 Uhr / 114,10 €

Anmeldung bis: 22.5.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

## Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen mit Excel

online

Vorkenntnisse: Excel Grundlagen  
Wollen Sie Ihre Excel-Skills effektiver nutzen und verbessern? Benötigen Sie den Einsatz von Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen?

Anhand vielfältiger Übungen erlernen Sie den effektiven Umgang mit Excel und verbessern so schrittweise Ihre Excel-Kenntnisse. Die Aufgaben bauen aufeinander auf und beinhalten betriebswirtschaftliche Fragestellungen aus der Kosten- und Leistungsrechnung, der Finanzierung, dem Marketing und dem Controlling.

#### Inhalte:

- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- relative, absolute und gemischte Bezüge, mehrdimensionale Bezüge, Namen
- Prozent-, Zins- und Investitionsrechnung
- Break-Even- und ABC-Analyse, DuPont-Kennzahlensystem, Kalkulation
- Deckungsbeitragsrechnung, Engpassrechnung, Betriebsabrechnungsbogen
- Make or Buy, optimale Bestellmenge
- Benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
- Effiziente Diagrammerstellung, Verbunddiagramme, dynamische Diagramme
- Datenanalyse, Filtern und Sortieren
- Wichtige Funktionen u.a. Logikfunktionen, SVERWEIS, XVERWEIS
- Zielwertsuche, Solver, Was-Wäre-Wenn-Tabelle, Matrixfunktionen
- Auswertung großer Datenmengen, Abfragen, Pivot-Tabellen
- Steuerelemente, Makros, VBA
- viele Tipps und Tricks

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können den Kurs bis zu sechs Monate lang nutzen. Die Kommunikation zwischen Ihnen und der Kursleitung findet über das Internet statt. Somit sind Sie unabhängig von Zeit und Ort und können Ihre Kenntnisse flexibel und effizient vertiefen und erweitern. Voraussetzung ist ein Internetzugang mit DSL-Geschwindigkeit und ein Computer mit Microsoft Excel. Der Kurs nutzt die Neuerungen von Excel 365, kann aber zum großen Teil auch mit älteren Excel-Versionen absolviert werden. Infos zur Kursleitung finden Sie unter: [www.dozent4u.de](http://www.dozent4u.de)

### 211-12235 / Olaf Hartmann

#### Online

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.

258 €

→ „Einführung in die vhs.cloud für Teilnehmende“  
siehe Kurs 211-11860, Seite 67

## Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Aufbaukurs

Vorkenntnisse: Excel Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse. Inhalte:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Mit Bedingungen arbeiten und Funktionen verschachteln
- Verknüpfung von Tabellen und Arbeitsmappen
- AutoFilter und benutzerdefinierte Filter
- Gliederungen und Pivot-Tabellen
- Diagramme erzeugen und bearbeiten

**211-12237 / Manfred Stein**

Excel 2016

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum  
Sa. 12.6. und So. 13.6. / 9:00 - 16:30 Uhr /  
121,90 €

Anmeldung bis: 5.6.

Inkl. Fachbuch 18,40 Euro

## Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen -

*Bildungsurlaub*

Vorkenntnisse: erste betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse und Excel-Grundlagen  
Benötigen Sie den Einsatz von Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen in den Bereichen Buchhaltung, Kosten- und Leistungsrechnung, Finanzierung und Controlling?  
Inhalte:

- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Bezüge und Namen
- Prozent-, Zins- und Investitionsrechnung
- Break-Even- und ABC-Analyse, optimale Bestellmenge, DuPont-Kennzahlensystem
- Deckungsbeitragsrechnung, Engpassrechnung, Betriebsabrechnungsbogen
- Benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
- Leerzeichen und Duplikate entfernen
- Effiziente Diagrammerstellung, Verbunddiagramme, dynamische Diagramme
- Logikfunktionen, SVERWEIS, Solver, Was-Wäre-Wenn-Tabelle, Matrixfunktionen
- Pivot-Tabellen, Steuerelemente, Makros, VBA

Weitere Infos zum Kursleiter unter [www.dozent4u.de](http://www.dozent4u.de)

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch die Veränderungen der Arbeitswelt durch den Einsatz moderner EDV-Systeme besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

**211-12238 / Olaf Hartmann**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum  
Mo. 5.7. - Fr. 9.7. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 5.6.

**212-12238 / Olaf Hartmann**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum  
Mo. 6.12. - Fr. 10.12. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 6.11.

## Dashboards - Informationen mit Excel übersichtlich darstellen

online

Vorkenntnisse: Excel Grundlagen

Sie erlernen, aussagekräftige Dashboards zu erstellen. Damit versetzen Sie Nutzer in die Lage, die wesentlichen Informationen schnell zu erfassen. Individuell einstellbare Dashboards bieten die Grundlage für zuverlässige Entscheidungen.

Anhand vielfältiger Übungen verbessern Sie schrittweise Ihre Excel-Kenntnisse. Sie lernen, wie Sie ihr Datenmaterial entsprechend aufbereiten, um alle relevanten Informationen übersichtlich darzustellen. Nur so bieten Sie eine verlässliche Entscheidungsgrundlage.

Schauen Sie sich vorab einfach das Video mit ausgewählten Kursinhalten an:

<https://www.excel-berlin.com/excel-video.html>

Inhalte:

- unterschiedliche Diagrammtypen effektiv erstellen und bearbeiten
- benutzerdefiniertes Zahlenformat und bedingte Formatierung
- Sparklines, Kartendiagramme, besondere Diagramme
- Dynamische Diagramme
- Special Effects, mit PowerPoint gestalten
- Pivot-Tabellen, Pivot-Charts
- Steuerelemente
- relative, absolute und gemischte Bezüge, Namen
- wichtige Funktionen unter anderem Logikfunktionen, SVERWEIS, INDEX, VERGLEICH
- Aufbereitung von Informationen für die Darstellung im Dashboard
- Gestaltung und Dynamisierung von Dashboards
- viele Tipps und Tricks

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können den Kurs bis zu sechs Monate lang nutzen. Die Kommunikation zwischen Ihnen und der Kursleitung findet über das Internet statt. Somit sind Sie unabhängig von Zeit und Ort und können Ihre Kenntnisse flexibel und effizient vertiefen und erweitern. Voraussetzung ist ein Internetzugang mit DSL-Geschwindigkeit und ein Computer mit Microsoft Excel. Der Kurs nutzt die Neuerungen von Excel 365, kann aber zum großen Teil auch mit älteren Excel-Versionen absolviert werden. Infos zur Kursleitung finden Sie unter: [www.dozent4u.de](http://www.dozent4u.de)

Bei Fragen nutzen Sie einfach das Kontaktformular.

Weitere Auskünfte zu diesem Kurs gibt Ihnen gerne der Programmverantwortliche Martin Rode, Telefon 0561-1003 1671.

**211-12244 / Olaf Hartmann**

**Online**

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.

258 €



## 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.

**211-12245 / Oliver Jungwirth**

PowerPoint 2016

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum  
101

Sa. 19.6. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 20.6. / 9:00 - 15:45 Uhr / 159,10 €

Anmeldung bis: 12.6.

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 Internet-Seminars durchgeführt. Dieses ist ein Online-Seminar, das ‚live‘ durchgeführt wird. Dabei nutzen wir als Tool, Werkzeug, Edudip in der sicheren vhs.cloud (alternativ Jitsi Meet).

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.

### 211-12501W / Jörg Bollerhey

Online

Mi. 28.4. / 18:00 - 19:00 Uhr

Mi. 5.5. / 18:00 - 19:00 Uhr

Mi. 12.5. / 18:00 - 19:00 Uhr

Mi. 19.5. / 18:00 - 19:00 Uhr

Mi. 26.5. / 18:00 - 19:00 Uhr

5 Termine / 43 €

Anmeldung bis: 20.4.

## 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

### 211-12510 / Oliver Jungwirth

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum 101

Sa. 8.5. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 9.5. / 9:00 - 15:45 Uhr / 97 €

Anmeldung bis: 1.5.



## Adobe InDesign CS6 - Grundkurs

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows 7 oder Windows 10  
InDesign ist das führende Desktop-Publishing-Programm, das Werkzeug der Profis. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen neben dem Kennenlernen der Arbeitsoberfläche und der Werkzeuge die Einführung in die Erstellung von Druckprodukten. Wir tasten uns anhand verschiedener Übungen gemeinsam an das Erstellen von Layouts aus Text-, Bild-, und Grafikelementen heran, die wir zum Ende des Kurses für die Übermittlung in die Druckerei optimieren werden.

Inhalte:

- InDesign-Arbeitsbereich
- Werkzeuge
- Layout mit Text/Grafik
- Textbearbeitung
- Linien, Farben, Verläufe
- Arbeiten mit Ebenen
- Mit Pfaden arbeiten
- Preflight (Druckauftrag vorbereiten)

### 211-12520 / Janine Ernd

Die Referentin ist gelernte Mediengestalterin und arbeitet seit mehr als 10 Jahren in der Werbebranche.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 24.4. und So. 25.4. / 9:00 - 16:30 Uhr / 123,60 €

Anmeldung bis: 17.4.

Inkl. Fachbuch 20,10 Euro

## Adobe InDesign CS6 - Aufbaukurs

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Computer und Teilnahme am Grundkurs InDesign oder vergleichbare Kenntnisse  
Adobe InDesign ist ein professionelles Desktop-Publishing-Programm, das nahtlos mit Adobe Photoshop und Adobe Illustrator zusammenarbeitet. Ziel dieses Kurses ist es, Sie für das Layouten von Printmedien fit zu machen. Um gute eigene Ergebnisse zu erzielen, werden wir uns mit grundlegenden Fragen zum Dokumentenaufbau, Colormanagement und Typografie beschäftigen. Sie lernen, wie man professionell, anhand vorgegebener Parameter, ein Dokument aufbaut, überprüft und druckfertig ausgibt, um ein einwandfreies Druckergebnis zu erzielen.

Inhalte

- Erstellen eines Flyers nach einer Vorlage
- Druckvorgaben
- Dokumentenaufbau
- Typografie
- Absatz- und Zeichenformate
- Colormanagement
- Preflight
- PDF/X-Standards

### 211-12525 / Janine Ernd

Die Referentin ist gelernte Mediengestalterin und arbeitet seit mehr als 10 Jahren in der Werbebranche.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 5.6. und So. 6.6. / 9:00 - 16:30 Uhr / 103,50 €

Anmeldung bis: 29.5.

Bitte kein Notebook mitbringen!

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



## Grafik-Design für Unterrichtende

### Tagesseminar

online

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Computer oder dem Tablet

Lehrende verbringen oftmals viel Arbeitszeit damit, Arbeitsblätter, Plakate und Tafelbilder anzufertigen. In diesem Seminar lernen Sie, effizient ansehnliches Lernmaterial zu erstellen.

**Inhalte:**  
Sie lernen, gängige Textverarbeitungs- oder Grafikprogrammen wie zum Beispiel Word, OpenOffice, Photoshop oder Gimp zeitsparend einzusetzen und erwerben Grundkenntnisse grafischen Arbeitens. Einfache Zeichnungen analog oder digital anzufertigen und mit Schrift und Grafik druckbereit zu kombinieren, wird für Sie nach dem Seminar kein Kunststück mehr sein. Sie benötigen ein Tablet oder Notebook, auf dem mindestens eines der genannten Programme läuft. Darüber hinaus kann auch noch ein Smartphone sehr nützlich sein. Dieser Kurs findet online statt. Sie werden von uns dann in einen virtuellen Konferenzraum eingeladen. Dazu benötigen Sie ein Smartphone, Tablet oder Notebook mit einem Internetzugang mit 6.000er DSL oder höher.

**211-12530 / Oliver Gerke**

**Online**

Sa. 27.3. / 10:00 - 13:15 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 20.3.

## Skizzieren mit Tablet und Stift

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone oder dem Tablet

**Inhalte:**

In dieser Einführung, digitales Zeichnen mit dem Tablet, lernen Sie verschiedene Apps (Anwendungen) und Stifte kennen, um einfache und anspruchsvollere Zeichnungen zu erstellen. Wir werden unterschiedliche Apps einsetzen, frei zugängliche Apps und preiswerte Profisoftware, die ein komfortables Arbeiten ermöglichen.

**Mitzubringen:**  
Ein Tablet mit funktionierendem WLAN und ein digitaler Zeichenstift müssen mitgebracht werden. Für die meisten Anwendungen reicht ein einfacher Zeichenstift mit Gummispitze aus. Es können aber auch gerne höherwertige, dynamische Stifte mitgebracht werden.

**211-12535 / Oliver Gerke**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Di. 4.5. / 11:00 - 12:30 Uhr  
Di. 11.5. / 11:00 - 12:30 Uhr  
Di. 18.5. / 11:00 - 12:30 Uhr  
3 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 27.4.

## Weiterführende Anwendungen und Tools

### Visual Basic for Applications - Routineaufgaben in Office automatisieren

Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse in mindestens einer Office-Anwendung wie Access, Excel oder Word

Mit der im Microsoft Office-Paket enthaltenen Programmiersprache lassen sich Routineaufgaben automatisieren oder Lösungen realisieren, die mit den Standardfunktionen der Office-Programme nicht möglich sind.

**Inhalte:**

- Grundlagen der Programmiersprache VBA
- Die Objektmodelle der Microsoft Office-Programme
- Variablen und Datentypen
- Kontrollstrukturen
- Subroutinen und Funktionen
- Werkzeuge für die Fehlerbeseitigung
- Erstellen einfacher VBA-Anwendungen (überwiegend unter Excel)

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch gesellschaftspolitisch relevante Aspekte des EDV-Einsatzes besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

**211-12700 / Manfred Stein  
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum 101

Mo. 26.4. / 9:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine / 279,30 €

Anmeldung bis: 29.3.

Inklusive Fachbuch 21,30 Euro

**212-12700 / Manfred Stein  
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum 101

Mo. 1.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine / 279,30 €

Anmeldung bis: 3.10.

Inklusive Fachbuch 21,30 Euro



# Sprachen

Wir bieten alle Sprachkurse auf Grundlage des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen des Europarats (GER) an.

Der Referenzrahmen definiert 6 Kompetenzniveaus, die auf „Kann“-Formulierungen beruhen, beschreibt also Ihr derzeitiges sprachliches Können und Ihre sprachliche Entwicklungsperspektive. Anhand dieser „Kann“-Beschreibungen können Sie eine erste Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkompetenzen vornehmen.

Wir beraten Sie gern persönlich und unterstützen Sie dabei, auch während des laufenden Semesters den für Sie passenden Kurs zu finden.

Ihre Ansprechpartner/innen, weitere Informationen und Einstufungstests zu verschiedenen Sprachen finden Sie unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) unter der Rubrik Service/Sprachberatung.

## Team:

### Programmverantwortung:

Jenny Giambalvo Rode,  
Bernhard Wolff

### Assistenz:

Klaudia Vogt, Kerstin Wetzel

## Besondere Sprachkursangebote

### Bildungsurlaub Englisch Refresher B1

In Kooperation mit der IG-Metall Nordhessen. Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen zur Auffrischung und Vertiefung. Lehrbuch wird bekannt gegeben. Für IG-Metall-Mitglieder gelten Sonderkonditionen. Wenden Sie sich bitte an Ihre Geschäftsstelle. Schriftliche Anmeldung und Einstufungsberatung erforderlich.

**211-13001 / Isolde Linton**

**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Unterrichtszeit Mo, 17.05. - Fr, 21.05., tgl. 9:00 - 16:00 / 195 €

Anmeldung bis: 30.4.

### Englisch A1.1

online

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1

**211-13005 / Nilda Daniel-Christ**

**Online**

Fr. 23.4. / 11:00 - 12:30 Uhr / 12 Termine / 101 €



### Early Bird - English Morning Conversation, ab A1.2

online

Good Morning everyone! Lassen Sie uns den Tag gemeinsam beginnen - mit wachem Geist, auf Englisch und natürlich mit einer Tasse Tee. An diesem Onlinekurs können Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**211-13014 / Charlotte Weihmann**

**Online**

Di. 20.4. / 9:30 - 10:30 Uhr / 6 Termine / 40 €

Anmeldung bis: 13.4.

### Viaje por el mundo hispano - Spanisch A2

online

*Vortrag*

In diesem Kurs reisen wir gemeinsam durch die spanischsprachige Welt! Erleben Sie in Bildern, Videos und Audios die verschiedenen Facetten der Länder und Regionen - natürlich auf Spanisch. Dieser Kurs ist ideal für alle Kulturinteressierte, Reisende und Weltenbummler, die ihr Spanisch auf entspannte und interessante Art verbessern wollen.

**211-13030 / Charlotte Weihmann**

**Online**

Mi. 19.5. / 18:00 - 19:00 Uhr / 6 €

Anmeldung bis: 11.5.

### Passegiata e conversazione

Ob mit geringen oder sehr fortgeschrittenen Italienischkenntnissen sind Sie bei diesem Sprachspaziergang richtig. Italienische Konversation an der frischen Luft erwartet nicht nur Sie, sondern auch Ihre Kinder und tierischen Freunde, die herzlich eingeladen sind, mitzulaufen. Treffpunkt ist vor der Grimmwelt. Empfohlen ab dem 3. Lernsemester.

**211-13046 / Jenny Giambalvo Rode**

Chiaro A1, ab Lektion 1.

**Kassel**

Orangerie

Mo. 10.5. / 14:00 - 15:00 Uhr / 4 Termine / 17 €

### Charlando al aire

Ob mit geringen oder sehr fortgeschrittenen Spanischkenntnissen sind Sie bei diesem Sprachspaziergang richtig. Spanische Konversation an der frischen Luft erwartet nicht nur Sie, sondern auch Ihre Kinder und tierischen Freunde, die herzlich eingeladen sind, mitzulaufen. Treffpunkt ist vor der Grimmwelt. Empfohlen ab dem 3. Lernsemester.

**211-13047**

Chiaro A1, ab Lektion 1.

**Kassel**

Orangerie

Mo. 10.5. / 14:00 - 15:00 Uhr / 4 Termine / 17 €

## Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen (GER)

vhs - Sprachkurse und unsere telc Prüfungen ([www.telc.net](http://www.telc.net)) orientieren sich am Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

Der GER ist eine Basis für die Entwicklung von Lehrplänen, Prüfungen, Lehrwerken usw. in ganz Europa. Er unterscheidet sechs Kompetenzstufen und beschreibt, was Lerner auf jeder Stufe ausdrücken und verstehen können. In allen vhs- Sprachkursen werden Lehrwerke genutzt, die nach dem GER gegliedert sind.

Der GER beschreibt sechs international vergleichbare Stufen, pro Niveaustufe wird der Besuch von 120 – 200 Unterrichtsstunden empfohlen:

**A1 und A2: Elementare Sprachverwendung**

**B1 und B2: Selbständige Sprachverwendung**

**C1 und C2: Kompetente Sprachverwendung**

Nach Abschluss dieser Stufen können Sie ...



HÖREN



LESEN



REDEN



SCHREIBEN

**A1**

Vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern.

Sich in knappen Worten verständigen.

Eine kurze, einfache Postkarte schreiben oder auf Formularen Namen, Adresse usw. eintragen.

**A2**

Das Wesentliche in kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen verstehen.

Kurze einfache Texte lesen.

Sich mit einfachen Sätzen in Alltagssituationen verständigen.

Kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben.

**B1**

Die Hauptinformation in den Themenbereichen Arbeit, Schule, Freizeit verstehen.

Texte verstehen, in denen sehr gebräuchliche Alltags- und Berufssprache vorkommt.

An Gesprächen über Familie, Hobbys oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.

Einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben.

**B2**

Längeren Redebeiträgen und Fernsehsendungen folgen, wenn Sie mit dem Thema vertraut sind.

Artikel, Berichte und zeitgenössische literarische Texte Prosatexte verstehen.

Sich spontan und fließend verständigen.

Detaillierte Texte schreiben, z.B. Berichte, und darin einen Standpunkt argumentativ vertreten.

**C1**

Ohne Mühen Redebeiträge, Fernsehsendungen verstehen.

Lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.

Sich spontan, fließend und präzise ausdrücken.

Sich klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte ausdrücken und dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.

**C2**

Ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.

Alle Texte mühelos lesen.

Sich mühelos an allen Gesprächen beteiligen. Sie sind mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen vertraut.

Anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen und Fachtexte sowie literarische Werke zusammenfassen und besprechen.

Sie können bei der vhs Region Kassel telc-Sprachprüfungen jeder Niveaustufe ablegen. Informationen über unser Prüfungsangebot in der Sprache Deutsch erhalten Sie ab Seite 100.

Gerne beraten wir Sie im Vorfeld zur Entscheidung des Niveaus Ihrer Prüfung und bieten Ihnen die Möglichkeit der gezielten Prüfungsvorbereitung.

Es besteht die Möglichkeit Einzelprüfungen nach Vereinbarung zu beantragen. Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung einer Einzelprüfung mindestens vier Wochen vor dem Prüfungstag erfolgen muss.

Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) oder [www.telc.net](http://www.telc.net).





## Altgriechisch

### Altgriechisch A1

Lehrbuch: Kantaros, ab Lektion 13

**211-13050 / Dr. Andreas Mohr  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.16  
Fr. 23.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Althebräisch

### Althebräisch A1

Die Hebräische Bibel ist eine der grundlegenden Quellen der abend- und morgenländischen Kultur. Sowohl das Judentum als auch das Christentum und der Islam haben ihre Wurzeln in der Hebräischen Bibel. Zahlreiche religiöse, anthropologische und kulturelle Vorstellungen erschließen sich erst durch die Kenntnisse der zugrundeliegenden Sprache. Der Kurs wird neben der Einführung in das hebräische Alphabet Grundkenntnisse des biblischen Hebräisch und der Kultur des altorientalischen Israel vermitteln. Der Kurs ist für Teilnehmende mit Grundkenntnissen geeignet. Lehrbuch: Siebenthal, Heinrich von (Hg.): Thomas O Lambdin: Lehrbuch Bibel-Hebräisch, Gießen 2008, ab Lektion 10. Wörterbuch: Langenscheidts Taschenwörterbuch

**211-13052 / Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.14  
Do. 22.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

## Arabisch

### Arabisch A1.1

**211-13053 / Nagwat Hafez  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 20.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Arabisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**211-13054 / Nagwat Hafez  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.16  
Mi. 21.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Arabisch Konversation

**211-13057 / Nagwat Hafez  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Di. 20.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Chinesisch

### Chinesisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**211-13068 / Hong Fan-Hofmeister;  
Hong Ying Li  
Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Do. 22.4. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine  
Do. und Mo. jeweils 19:30 - 21:00 Uhr / 77 €

### Chinesisch B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

**211-13069 / Hong Fan-Hofmeister  
Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 19.4. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Chinesisch HSK 3

Lehrbuch Zhongwen.

**211-13070 / Hong Fan-Hofmeister  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Fr. 23.4. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Chinesisch HSK 5

**211-13072 / Hong Fan-Hofmeister  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Fr. 23.4. / 15:00 - 16:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Dänisch

### Dänisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Lehrmaterial wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**211-13084 / Karina Weigelt  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 20.4. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 43 €

## Englisch

### Business Englisch

### Business English A1/A2

Sie brauchen Englisch im Beruf, haben aber schon länger nicht mehr Englisch gelernt und möchten neu starten? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! Wir erarbeiten die Grundlagen für den schriftlichen und mündlichen Gebrauch in alltäglichen Situationen am Arbeitsplatz. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**211-13090  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 21.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Business English B1

Mit diesem Kurs sind Sie auf dem sicheren Weg in die englische Sprache. Alles ist darauf ausgerichtet, dass Sie zeitsparend, praxisorientiert und effizient Englisch für Ihren beruflichen Alltag lernen. Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

Basis for Business B1, ab Lektion 8

**211-13096 / Heinz-Jürgen Weber**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 22.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

**211-13097 / Emma Runkel**

Aside from using our English book, this course will also be your Business English Club B1, where you can talk, discuss and have fun. The group decides on the reading material.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Do. 22.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

## Business English B2

This course offers practice in reading, speaking and listening for general Business English. You can join in and call this your Business English Club B2. We'll talk, discuss and have fun. The group decides on the reading material.

**211-13099 / Emma Runkel**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 22.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

## Englisch für Senioren

### Englisch für Senioren A1.1

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1

**211-13106 / Dr. Sarah Thelen**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 21.4. / 14:15 - 15:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13107 / Gloria Lal**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103  
Mo. 19.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

**211-13108 / Isolde Linton**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 8

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 20.4. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 77 €



**211-13109 / Nilda Daniel-Christ**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 8

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 20.4. / 14:00 - 15:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13110 / Emma Runkel**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**Kassel**

Kirchengemeinde Oberzwehren, An der Kirche 2  
Di. 20.4. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13111 / Isolde Linton**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 13

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 20.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Englisch für Senioren A2.1

Easy English A2.1, ab Lektion 2

**211-13112 / Jeanette Bahnmann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Do. 22.4. / 14:30 - 16:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

**211-13113 / Nilda Daniel-Christ**

Easy English A2.1, ab Lektion 3

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 21.4. / 11:00 - 12:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13114 / Klaus Echtermeyer**

Easy English A2.1, ab Lektion 6

**Vellmar-West**

Familienbildungsstätte „Sternschnuppe“, Lüneburger Str. 12b  
Di. 20.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13115 / Klaus Echtermeyer**

Easy English A2.1, ab Lektion 6

**Vellmar-West**

Familienbildungsstätte „Sternschnuppe“, Lüneburger Str. 12b

Mo. 19.4. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Englisch für Senioren A2.2

Easy English A2.2, ab Lektion 1

**211-13116 / Jeanette Bahnmann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 19.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13117 / Christoph Heisig**

Easy English A2.2, ab Lektion 8

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 21.4. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13118 / Nilda Daniel-Christ**

Life elementary (second edition), ab Lektion 11

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 19.4. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Take it Easy! - Englisch für Senioren Refresher A2

NEU

Bei diesem Kurs ist der Name Programm. Es geht nicht darum, jede Woche neuen Stoff zu lernen, sondern das bereits Gelernte entspannt aufzufrischen und schon vorhandenes Können anzuwenden. Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und Ihre Grundkenntnisse in entspannter Atmosphäre auffrischen oder nach einer längeren Pause wieder Englisch lernen wollen.

Take it Easy, ab Lektion 1.

**211-13120 / Dorothea Lütticke-Metasch**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Fr. 23.4. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Englisch für Senioren - Conversation A2/B1

NEU

In diesem Kurs ist alles darauf ausgerichtet, Sie zu Wort kommen zu lassen. Anhand einer Vielzahl interessanter Themenvorschläge wird Ihnen das nicht schwerfallen. Sie verbessern Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit und lernen neue Wörter und Redewendungen - ganz ohne Grammatik? Nein, aber nur so viel wie nötig. Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 211-13121 / Dorothea Lütticke-Metasch Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Fr. 23.4. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Englisch für Senioren B1.1

Easy English B1.1, ab Lektion 4

### 211-13123 / Christoph Heisig Lohfelden

Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20  
Di. 20.4. / 11:30 - 13:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 211-13124 / Christoph Heisig

Easy English B1.1, ab Lektion 9

### Vellmar-Obervellmar

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
Di. 20.4. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €



## Englisch für Senioren B1.2

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Quereinsteiger willkommen.  
Easy English B1.2, ab Lektion 3

### 211-13125 / Dr. Sarah Thelen

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 19.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 211-13126 / Christoph Heisig

Easy English B1.2, ab Lektion 8  
**Vellmar-Obervellmar**  
Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
Mi. 21.4. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Englisch für Senioren Refresher B1

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### 211-13128 / Emma Runkel Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 19.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Englisch für Senioren B2 - Conversation

Schwerpunkt des Kurses ist die den Interessen der Teilnehmenden entsprechende freie und themengebundene Konversation. Wir arbeiten mit einer Vielzahl von Materialien (Presseartikel, Buchauszüge, Film- und Hörmedien).

### 211-13129 / Klaus Echtermeyer

**Vellmar-Obervellmar**  
Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
Do. 22.4. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

## Englisch A1

### Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben wollen.

Easy English A1.1, ab Lektion 1

### 211-13131 / Dr. Eva Oppermann

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Do. 22.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

### 211-13133 / Dr. Sarah Thelen

Easy English A1.1, ab Lektion 6  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Di. 20.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 211-13135 / Christoph Heisig

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 7  
**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Di. 20.4. / 15:30 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 211-13136 / Gloria Lal

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 7  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
Di. 20.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 211-13138 / Tessa Patzschke

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Mi. 21.4. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Kompaktkurs Englisch A1.1 Auffrischung und Wiedereinstieg

NEU

Sie haben bereits das Buch Easy English A1.1 durchgearbeitet oder vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir wiederholen elementare Grammatik und Redemittel in entspannter Atmosphäre. Der Kursleiter stellt Unterrichtsmaterial zur Verfügung.

### 211-13145 / Bernhard Wolff Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 28.4. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 5.5. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 12.5. / 18:15 - 19:45 Uhr  
3 Termine / 19 €  
Anmeldung bis: 21.4.

## Englisch A1.2

### 211-13153 / Zenon Fingerling

Easy English A1.2, ab Lektion 1  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 19.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 211-13156 / Emma Runkel

Easy English A1.2, ab Lektion 5  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 19.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 211-13157 / Jeanette Bahnmann

Easy English A1.2, ab Lektion 6  
**Baunatal-Altenbauna**  
Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mi. 21.4. / 15:30 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 211-13162 / Dr. Eva Oppermann

Easy English A1.2, ab Lektion 7  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Do. 22.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

### 211-13165 / Heinz-Jürgen Weber

Easy English A1.2, ab Lektion 13  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 21.4. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 211-13166 / Heinz-Jürgen Weber

Easy English A1.2, ab Lektion 13  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 20.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €



## Kompaktkurs Englisch A1.2 Auffrischung und Wiedereinstieg

NEU

Sie haben bereits das Buch Easy English A1.2 durchgearbeitet oder vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir wiederholen elementare Grammatik und Redemittel in entspannter Atmosphäre. Der Kursleiter stellt Unterrichtsmaterial zur Verfügung.

### 211-13168 / Bernhard Wolff Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 19.5. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 26.5. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 2.6. / 18:15 - 19:45 Uhr  
3 Termine / 19 €  
Anmeldung bis: 12.5.

## English Refresher A1 in den Sommerferien

### Ferienkurs

Eine wunderschöne Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu festigen - abwechslungsreiches Lernen in entspannter Atmosphäre.

### 211-13169 / Christoph Heisig Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo. 19.7. / 9:00 - 12:00 Uhr  
Di. 20.7. / 9:00 - 12:00 Uhr  
Mi. 21.7. / 9:00 - 12:00 Uhr  
Do. 22.7. / 9:00 - 12:00 Uhr  
Fr. 23.7. / 9:00 - 12:00 Uhr  
5 Termine / 64 €  
Anmeldung bis: 5.7.  
Der Dozent stellt Unterrichtsmaterial zur Verfügung (zzgl. €5,-).

## Kompaktkurs English Refresher A1: Hören - Lesen - Sprechen

NEU

Wir wiederholen wichtige Strukturen und grundlegende Grammatik der Niveaustufe A1. Außerdem verbessern Sie Ihr Hör- und Leseverstehen und stärken Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit. Wir arbeiten mit einem Lernkrimi-Hörbuch und mit Material, das der Kursleiter bereitstellt. Der Kurs ist so konzipiert, dass er als Ergänzung zu den Kompaktkursen English Refresher A1.1/A1.2, aber auch einzeln besucht werden kann.

### 211-13170 / Bernhard Wolff Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 9.6. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 16.6. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 23.6. / 18:15 - 19:45 Uhr  
Mi. 30.6. / 18:15 - 19:45 Uhr  
4 Termine / 26 €  
Anmeldung bis: 2.6.

## Englisch A2

### Englisch A2.1

Easy English A2.1, ab Lektion 1

### 211-13171 / Danar Star Wais Murad Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mo. 19.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 211-13172 / Emma Runkel

Easy English A2.1, ab Lektion 1  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 19.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 211-13175 / Emma Runkel

Easy English A2.1, ab Lektion 7  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 21.4. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 211-13179 / Nilda Daniel-Christ

Easy English A2.1, ab Lektion 13  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Di. 20.4. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 77 €



### Englisch A2.2

Easy English A2.2, ab Lektion 1

### 211-13190 / Jeanette Bahnemann Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20  
Do. 22.4. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

### 211-13192 / Christoph Heisig

Easy English A2.2, ab Lektion 2  
**Immenhausen**  
Gemeinschaftsraum, Schulplatz 1  
Mi. 21.4. / 8:30 - 10:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 211-13196 / Zenon Fingerling

Easy English A2.2, ab Lektion 11  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 19.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 211-13197 / Jeanette Bahnemann

Easy English A2.2, ab Lektion 12  
**Vellmar-Niedervellmar**  
Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 20.4. / 17:15 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 211-13198 / Jeanette Bahnemann

Easy English A2.2, ab Lektion 13  
**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Mo. 19.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 211-13199 / Marianne Hurst

Für Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch können und in kleinen Schritten in entspannter Atmosphäre dazulernen möchten.  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.  
**Kursort steht noch nicht fest**  
Di. 20.4. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Talking English A2

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischen dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen.  
Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

### 211-13200 / Jeanette Bahnemann

**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Fr. 23.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Talking English A2

### 211-13201 / Jeanette Bahnemann

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 20.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 211-13202 / Jeanette Bahnemann

**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Mo. 19.4. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 211-13203 / Jeanette Bahnemann

**Vellmar-Obervellmar**  
Ahnatalschule, Mittelring 20  
Do. 22.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

### Englisch entspannt A2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### 211-13204 / Gabriela Babel

**Calden**  
Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9  
Mo. 19.4. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## English Refresher A2 in den Sommerferien

### Ferienkurs

Eine wunderschöne Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu festigen - abwechslungsreiches Lernen in entspannter Atmosphäre.

**211-13205 / Christoph Heisig**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 26.7. / 9:00 - 12:00 Uhr

Di. 27.7. / 9:00 - 12:00 Uhr

Mi. 28.7. / 9:00 - 12:00 Uhr

Do. 29.7. / 9:00 - 12:00 Uhr

Fr. 30.7. / 9:00 - 12:00 Uhr

5 Termine / 64 €

Anmeldung bis: 12.7.

Der Dozent stellt Unterrichtsmaterial zur Verfügung (zzgl. €5,-).

## English Refresher A2 an 2 Wochenenden

### Wochenendseminar

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen zur Auffrischung und zum Wiedereinstieg geeignet.

A New Start A2, ab Lektion 7.

Bitte Lehrbuch zum 1. Termin mitbringen: A New Start A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20034-6

**211-13206 / Isolde Linton**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Fr. 28.5. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 29.5. / 14:00 - 17:00 Uhr

So. 30.5. / 10:00 - 13:00 Uhr

Fr. 25.6. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 26.6. / 14:00 - 17:00 Uhr

So. 27.6. / 10:00 - 13:00 Uhr

6 Termine / 77 €

Anmeldung bis: 14.5.

## English Refresher A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger.

A New Start Refresher A2, ab Lektion 10

**211-13207 / Isolde Linton**

### Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mo. 19.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

## English relaxed A2/B1

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse mit Schwerpunkt Konversation, aber auch Basisgrammatik und Les-/Rechtschreibvermögen in entspannter Atmosphäre trainiert.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**211-13208 / Gabriela Babel**

### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mo. 19.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €



## Why not Talk in English? - Conversation A2/B1

Are you interested in trying out your English conversation skills at A2 (going on to B1) level, in learning new words to use and ways of saying things? Would you like to enjoy being sociable in English and become more sure about how to express yourself? Surely the time has come for you to join us - there will always be a lot to talk about!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

**211-13209 / Alison Schaeffer**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Do. 22.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

## Englisch B1

### Englisch B1.1

Easy English B1.1, ab Lektion 1

**211-13210 / Isolde Linton**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Do. 22.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

**211-13211 / Jeanette Bahnmann**

Easy English B1.1, ab Lektion 1

### Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2

Mi. 21.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13212 / Emma Runkel**

Evolve 3, ab Lektion 3

### Kassel

Kath. Kirchengemeinde St. Nikolaus, Kronenackerstr. 4

Di. 20.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13215 / Tatjana Apraksina**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Di. 20.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Englisch B1.2

Easy English B1.2, ab Lektion 2

**211-13233 / Zenon Fingerling**

### Kassel

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

Do. 22.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

**211-13235 / Tatjana Apraksina**

At your leisure, ab Lektion 6/7

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Di. 20.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Englisch lernen leicht und locker! B1

Easy English B1.2, ab Lektion 4

**211-13237 / Zenon Fingerling**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Do. 22.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

## Englisch mit Spaß B1

In entspannter Atmosphäre frischen wir längst Vergessenes wieder auf und lernen Neues dazu. Der Kurs eignet sich auch gut für Quereinsteiger. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**211-13239 / Marianne Hurst**

Kursort steht noch nicht fest

Di. 20.4. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## English Fun Station B1

Come and have fun while reading and discussing short stories and other topics of interest.

**211-13240 / Emma Runkel**

### Kassel

Kirchengemeinde Oberzwehren, An der Kirche 2

Di. 20.4. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 77 €





## Talking English B1

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frisken dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen. Easy English B1.1, ab Lektion 6

**211-13241 / Jeanette Bahnmann  
Vellmar-Niedervellmar**

Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 20.4. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13242 / Jeanette Bahnmann**  
Easy English B1.1, ab Lektion 8

**Baunatal-Altenbauna**  
Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mi. 21.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## English Workshop B1

We practise conversation, revise parts of the grammar, read a book and/or watch a film. We also work with a lesson book.  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**211-13244 / Isolde Linton  
Ahnatal-Heckershausen**

Grundschule, An der Ahna 9  
Mo. 19.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

**211-13245 / Isolde Linton  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mi. 21.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## English Refresher B1

Für Teilnehmende, die ihr Schulenglisch in entspannter Atmosphäre auffrischen wollen. Wir erarbeiten uns eine kleine Lektüre, unterhalten uns über interessante alltägliche Dinge, erarbeiten spielerisch grammatische Strukturen und den Wortschatz.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**211-13246 / Marianne Hurst  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 20.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## English relaxed B1/B2

This course is designed for students who want to brush up their advanced English skills by speaking, reading and listening in a relaxed and friendly atmosphere. Various materials are used.

**211-13248 / Gabriela Babel  
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 19.4. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

## „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.

**211-13249 / Alison Schaeffer  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Do. 22.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

## 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.

**211-13250 / Paul Heinemann  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Di. 20.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Englisch B2

### Englisch B2

Life Intermediate (Second Edition), ab Lektion 4

**211-13252 / Nilda Daniel-Christ  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 21.4. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13253 / Heinz-Jürgen Weber  
Kassel**

Life Intermediate (Second Edition), ab Lektion 12  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mo. 19.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Let's start talking B2

Conversation and pleasure while getting some practice and new ideas. Articles from newspapers and magazines on a variety of topics will accompany us.

**211-13266 / Dr. Sarah Thelen  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mi. 21.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

### „With a little help from my friends“ - Conversation B2

In this group the focus will be on oral participation and the practice of grammar skills while speaking.

We will take it in turns to present own topics of interest for discussion and choose short stories to talk about. The teacher will also encourage the use of conversation skills such as how to „join in“ and how „to keep the ball rolling...“. We want to enjoy widening our scope of expression.  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**211-13267 / Alison Schaeffer  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 19.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 64 €



## 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.

211-13269 / Alison Schaeffer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 22.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

## Englisch C1

### More Fluency C1

We read articles, stories and other material of interest, practise everyday conversation and improve our speaking and listening skills. You can bring in suggestions for topics you would like to talk about - we will shape the course according to your likings.

211-13272 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Di. 20.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Some Aspects of Contemporary Britain C1

The focus of this course is directed toward reading, writing, and grammar skills. As a basis for this course we read contemporary British Short Stories on various topics, ranging from old age, to teenage years, professional failure or success. In essence the stories provide us with an interesting view of contemporary British society. A grammar exercise accompanies each story. Interpreting and talking about the students' impressions of the story is a big factor of this course, thus training oral ability to communicate in English. Written expression is also a skill practised in this course. We are a very communicative group and enjoy exchanging ideas and having discussions with each other.

211-13274 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jan-der

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 22.4. / 10:45 - 12:15 Uhr / 10 Termine / 64 €

### Colonialism and its many consequences C1

Colonialism is a big topic in the 21st century. We still feel its aftermath, as was to be seen at the last documenta. In this course we read about the British Colonial Empire, learn about its rise and fall, talk about the pros and cons of Colonial Rule, cultural identity and the Post-Colonial Con-



sequences in present day British society. The stories are written from different perspectives and thus give plenty of room for good discussions. We read the texts together, talk about grammar, vocabulary and language, and analyse the stories. The focus of the course is on oral participation and written expression. Students are guided in their development of oral and written skills and enjoy exchanging arguments and ideas. It is fun to talk English.

211-13275 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jan-der

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 22.4. / 9:00 - 10:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

### The dark and bright side of New York - Let's read about it and discuss! C1

New York is a fascinating city. It is multicultural, multi-ethnic, and full of contradictions. In this course we read stories about New York in the fifties and sixties. What was it like to live there as a Black, a Hispanic or as a middleclass white American family? The stories capture the rapid fragmentation of a fast-growing metropolis. They may give us an idea of how New York became what it is now. The book includes stories and a few poems. We read the texts together, talk about grammar and vocabulary, and develop our own ideas of what the stories mean. Oral participation is more than welcome. You have a chance to talk English in this course and meet nice and interesting people.

211-13276 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jan-der

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 21.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 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.

211-13285 / Paul Heinemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Do. 22.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

## Finnisch

### Finnisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Yksi, kaksi, kolme Band 1, ab Lektion 9

211-13297 / Anne Niskanen

Kursort steht noch nicht fest  
Di. 20.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Finnisch B1

Yksi, kaksi, kolme Band 2, ab Lektion 13

211-13299 / Anne Niskanen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 19.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Französisch

### Französisch A1

#### Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Französisch erwerben möchten.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1

**211-13305 / Bernhard Wolff**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 28.4. / 16:15 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

#### Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y A1, ab Lektion 4

**211-13310 / Catherine Descarpentris**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Mi. 21.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

**211-13312 / Ahmed Benadda**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 5

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Do. 22.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

**211-13313 / Catherine Descarpentris**

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 5

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 22.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

**211-13317 / Stefanie Dietl**

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 7

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 22.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

**211-13318 / Ahmed Benadda**

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 8

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mi. 21.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13319 / Julie Bastien**

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 11

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 20.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €



### Französisch A2

#### Französisch A2

**211-13321 / Ahmed Benadda**

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 1

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Fr. 23.4. / 11:00 - 12:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13322 / Ahmed Benadda**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Fr. 23.4. / 9:15 - 10:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13323 / Muriel Couture-Brieu-Vicum**

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 1

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 19.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13324 / Christina Blank**

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 1

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 23.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13336 / Catherine Descarpentris**

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 3

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 19.4. / 17:45 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 64 €

**211-13341 / Ahmed Benadda**

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 5

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mo. 19.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13345 / Muriel Couture-Brieu-Vicum**

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 9

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 19.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Französisch B1

#### Französisch B1

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 1

**211-13360 / Julie Bastien**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 21.4. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13365 / Christine Schulz**

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 4

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo. 19.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13370 / Catherine Descarpentris**

Perspectives Allez-y B1, ab Lektion 7

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Do. 22.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

**211-13371 / Viviane Younès**

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 19.4. / 16:15 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13372 / Isabelle Lubrina-Graves**

Lecture, révisions grammaticales et conversation.

**Baunatal-Altenbauna**

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Di. 20.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

#### Conversation B1

Entdecken Sie Frankreich und die französischsprachigen Länder. Wir werden interessante Diskussionen führen und den Wortschatz erweitern, ohne dabei die Grammatik zu vernachlässigen.  
Voyages neu B1, ab Lektion 10

**211-13375 / Julie Bastien**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 19.4. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €



## Französisch B1/B2

Révisions de grammaire. Discussions de thèmes variés. Les textes seront choisis au début du semestre.

**211-13376 / Claudia Panetta-Möller**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 21.4. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Parlons de thèmes actuels B1/B2

Révisions grammaticales à l' aide d' exercices variés et lecture. Les textes seront choisis au début du semestre.

**211-13377 / Christina Blank**

**Fuldatal-Ihringshausen**

Gesamtschule, Weserstr. 38  
Mi. 21.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Französisch B2

### Pratiquiez 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.

**211-13383 / Viviane Younès**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 20.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Französisch C1

### Lecture et conversation C1

Notre base de travail est le magazine „Ecoute“. Ensemble nous discuterons sur des articles choisis, sans oublier les points de grammaire rencontrés au fil de la lecture.

**211-13392 / Volker Borbein**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 21.4. / 8:45 - 10:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Rencontre et conversation C1

La lecture d'un roman contemporain choisi au début du semestre sera la base de nos entretiens. Pour le perfectionnement grammatical des exercices de tous genres vous seront proposés.

**211-13393 / Françoise Meyer**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 21.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 64 €



## Rencontre et débats C1

Dans une ambiance détendue nous vous proposons de parcourir un roman contemporain choisi au début de semestre et d'en discuter les thèmes principaux. La conversation courante sera renforcée par la révision et l'emploi de points grammaticaux délicats.

**211-13394 / Françoise Meyer**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 21.4. / 10:45 - 12:15 Uhr / 10 Termine / 64 €

## 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.

**211-13395 / Viviane Younès**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 20.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13396 / Joselyne Torrent-Althans**

Cours de conversation.

**Kaufungen-Oberkaufungen**

Ernst-Abbe-Schule, Schulstr. 24  
Mo. 19.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

→ **Gebärdensprache**  
siehe Seite 67

## Italienisch

### Italienisch A1

#### Italienisch A1.1

**211-13404 / Anna Reinhardt Gambini**

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 1

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mi. 21.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13406 / Susy Riminucci**

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 1

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 22.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 64 €

**211-13407 / Andrea Mai**

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 1

**Kaufungen-Oberkaufungen**

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28  
Do. 22.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 77 €

#### Italienisch A1.2

Chiaro A1, ab Lektion 3/4

**211-13411 / Stella Valentini**

**Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Di. 20.4. / 16:15 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13415 / Anna-Maria Lo Voi**

Chiaro A1, ab Lektion 3/4

**Niestetal-Heiligenrode**

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32  
Mi. 21.4. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13418 / Stella Valentini**

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 3/4

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 21.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €



## 211-13423 / Anna Reinhardt Gambini

Chiaro A1, ab Lektion 9

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Di. 20.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13425 / Marco Bartalucci

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 8

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Di. 20.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13427 / Cristina De Vettori-Glatzel

Chiaro A1, ab Lektion 9

### Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13

Mi. 21.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13428 / Marzia Bogino

Chiaro A1, ab Lektion 5/6

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Do. 22.4. / 11:15 - 12:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

## 211-13430 / Marco Bartalucci

Chiaro A1, ab Lektion 8/9

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 22.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 77 €

## Italianisch A2

## 211-13435 / Marco Bartalucci

Chiaro A2, ab Lektion 2

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mo. 19.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13437 / Anna Reinhardt Gambini

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Di. 20.4. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13439 / Stella Valentini

Chiaro A2

### Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 20.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13440 / Cristina De Vettori-Glatzel

Grammatik und Lektüre.

### Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13

Di. 20.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13441 / Susy Riminucci

Chiaro Nuovo A2, ab Lektion 1

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 22.4. / 13:00 - 14:30 Uhr / 12 Termine / 64 €

## 211-13442 / Marzia Bogino

Chiaro A2, ab Lektion 6/7

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Do. 22.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 77 €

## 211-13444 / Andrea Mai

Chiaro A2

### Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28

Do. 22.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 64 €

## 211-13448 / Marco Bartalucci

Chiaro A2, ab Lektion 8

### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 21.4. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Italianisch B1

## 211-13454 / Marzia Bogino

Espresso 3

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mo. 19.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13457 / Anna-Maria Lo Voi

Questo corso è rivolto a coloro che vogliono conversare ed arricchire il loro vocabolario in italiano. Sulla base dei temi trattati nella rivista Adesso, leggiamo e commentiamo articoli scelti insieme.

### Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32

Mi. 21.4. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13463 / Loredana Zanne

Con piacere nuovo B1, ab Lektion 4

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Do. 22.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

## 211-13465 / Claudia Panetta-Möller

Chiaro B2

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Di. 20.4. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Italianisch B2

## 211-13470 / Loredana Zanne

Qua e là per l' Italia, ab Lektion 11

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Do. 22.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

## Corso di conversazione B2

Conversazione e lettura

## 211-13472 / Marco Bartalucci

### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mo. 19.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Italianisch C1/C2

### Italia ieri, oggi e domani C1

In questo semestre tratteremo temi culturali e storici, leggeremo articoli di giornali e brevi pagine di letteratura, ascolteremo musica e vedremo qualche breve film. Dove è necessario approfondiremo la conoscenza e l'uso della grammatica.

## 211-13475 / Marco Bartalucci

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 22.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

## Italianisch C1

Nel nostro corso lavoreremo con la rivista ADESSO. Le nostre lezioni si baseranno sulla conversazione dove tratteremo temi di attualità, cultura, sport, politica e molti altri. Naturalmente non dimenticheremo di esercitarci su parti grammaticali, termini e locuzioni fisse della lingua italiana.

## 211-13480 / Marzia Bogino

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mo. 19.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Italia 2.0

Italia 2.0: un Paese la cui attualità è in forte evoluzione pur mantenendo vive le forti tradizioni regionali e nazionali. Esploreremo i sapori di casa, le tradizioni, la cultura, l'arte, un pò di storia ed attualità ed il territorio di un Paese immensamente vario e colorato. Con letture, esercizi, conversazioni ed un pizzico di grammatica. Lernsufe B2/C1.

## 211-13481 / Susy Riminucci

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 22.4. / 14:45 - 16:15 Uhr / 12 Termine / 64 €

## Lingua e civiltà italiana C1-C2

I dibattiti e le conversazioni in questo corso si baseranno sugli spunti offerti dal libro di testo „Qua e là per l' Italia“ (Hueber-Verlag) - ma non solo. Proseguendo il nostro viaggio attraverso alcune delle 20 regioni descritte, discuteremo della varietà di queste regioni e delle loro particolarità, con accenni culturali e storici, letterari e di attualità, ed entreremo così in contatto con la dimensione sociale e culturale italiana contemporanea. E „strada facendo“ non mancheranno le occasioni per esercitare e rivedere vecchi e nuovi punti di grammatica.

## 211-13485 / Stella Valentini

### Kassel

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

Mi. 21.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 96 €

## Japanisch

### Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen

**211-13501 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Do. 22.4. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

### Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**211-13502 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 21.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13503 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 21.4. / 16:45 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13505 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Do. 22.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

**211-13510 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Fr. 23.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13512 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Fr. 23.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Japanisch A2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

**211-13513 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mo. 19.4. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Latein

### Latein A1.1

Latein, Iuana nova Band 1. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**211-13521 / Dr. Andreas Mohr**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Mo. 19.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Niederländisch

### Niederländisch A1.2

Lehrbuch + Arbeitsbuch Wat Leuk A1

**211-13539 / Carla Rutten**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 21.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse wird voraussichtlich im nächsten Semester angeboten.**

## Neugriechisch

### Neugriechisch A1.1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**211-13527 / Athena Karagouni-Rehrmann**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Do. 22.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

### Neugriechisch A1.2

Für Teilnehmende Vorkenntnissen. „Griechisch in 24 Stunden“ (Katja Düster)

**211-13528 / Athena Karagouni-Rehrmann**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Do. 22.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

**211-13529 / Athena Karagouni-Rehrmann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Fr. 23.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

### Niederländisch A2

Wat leuk! A2

**211-13540 / Carla Rutten**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 21.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Norwegisch

### Norwegisch für den Urlaub

Planen Sie 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? 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. Es ist 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.

**211-13547 / Dr. Alexander Keck**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Sa. 24.4. und So. 25.4. / 10:00 - 13:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 10.4.

### Norwegisch A1.2

Hjertelig velkommen til norskkurset!

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Norsk for deg - Norwegisch für Anfänger (ISBN: 978-3-12-528920-8), ab Lektion 10

**211-13549 / Lara-M. Herborg**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Di. 20.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €



## Persisch

### Persisch A1.1

In angenehmem Tempo werden wir die Grundkenntnisse sowie die alltäglichen Redewendungen lernen und somit die richtigen Rahmenbedingungen für Reisende schaffen. In diesem Kurs werden wir unseren Schwerpunkt auf das Sprechen und Verstehen setzen und nebenbei auch die ersten Schriftzeichen kennen lernen. Die Unterrichtsunterlagen werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.  
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen (1).

**211-13556 / Nasser Sanati**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 22.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

### Persisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**211-13557 / Nasser Sanati**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 20.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13559 / Nasser Sanati**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 19.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Polnisch

### Polnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen. Witam! A1, ab Lektion 1.

**211-13565 / Marian Zglinski**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 23.4. / 19:15 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Polnisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Witam! A1, ab Lektion 3.

**211-13566 / Marian Zglinski**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 19.4. / 19:15 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13567 / Marian Zglinski**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Witam! Band 1, ab Lektion 6

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 23.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 77 €



## Polnisch A2

Witam! Ab Lektion 10

**211-13568 / Marian Zglinski**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 19.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Portugiesisch

### Portugiesisch do Brasil A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen. Oi Brasil A1

**211-13577 / Leyla Marcia Brasileiro**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Fr. 23.4. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Portugiesisch do Brasil A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Oi Brasil A1

**211-13578 / Leyla Marcia Brasileiro**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Fr. 23.4. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Portugiesisch do Brasil A2

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**211-13579 / Leyla Marcia Brasileiro**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 22.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 77 €

## Punisch

### Punisch A1

Das Kursmaterial „Punisch an der vhs“ erhalten sie von der Kursleitung.

**211-13585 / Dr. Andreas Mohr**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 21.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 2 Termine / 13 €

## Russisch

### Russisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Jasno A1-A2, ab Lektion 1

**211-13592 / Lubov Zufall-Korsakowa**

Jasno A1-A2

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Di. 20.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Russisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Jasno!

**211-13593 / Elisabeth Janzer**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 19.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Russisch A2

Otlitschno A2, ab Lektion 6/7

**211-13595 / Lubov Zufall-Korsakowa**

Otlitschno A2

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Fr. 23.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Spanisch

### Spanisch A1

#### Spanisch A1.1

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1

#### 211-13605 / Poema Lourdes Horstmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 21.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### 211-13606 / Massiel Wächter

Con gusto Nuevo A1, ab Lektion 1

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 21.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### 211-13607 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 20.4. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### 211-13608 / José Valerio Uribe

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 19.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 77 €

#### 211-13609 / Estefania Valera de Heuser

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1

#### Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9  
Mo. 19.4. / 19:15 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### Spanisch A1.2

Con gusto Nuevo A1, ab Lektion 2/3

#### 211-13610 / Ericka Eunice Henze-Pineda Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 21.4. / 14:30 - 16:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### 211-13611 / Roser Burgas-Scholten

Con Gusto Nuevo A1, ab Lektion 3/4

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 21.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### 211-13612 / Marcos Goncalves Da Rocha

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 9

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 22.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

#### 211-13613 / Mercedes Carbajal de Küllmer

Con gusto Nuevo A1, ab Lektion 4/5

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 22.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

#### 211-13614 / Estefania Valera de Heuser

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 3

#### Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2  
Do. 22.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

#### 211-13616 / Poema Lourdes Horstmann

Con gusto NUEVO A1, ab lektion 5/6

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Do. 22.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

#### 211-13625 / José Valerio Uribe

Con gusto NUEVO A1

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mo. 19.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### 211-13627 / Cristina Mata Rodriguez

Con Gusto NUEVO A1

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo. 19.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### 211-13629 / Estefania Valera de Heuser

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 6

#### Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9  
Mo. 19.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### 211-13637 / Dr. Marlene Montes de Sommer

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 5

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mi. 21.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### 211-13638 / Victor Àlvarez Guzmàn

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 7/8

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Di. 20.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### 211-13639 / Mercedes Carbajal de Küllmer

Con gusto Nuevo A1, ab Lektion 10

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 21.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### 211-13640 / Mercedes Carbajal de Küllmer

Con gusto Nuevo A1, ab Lektion 10

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mi. 21.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### 211-13641 / Cristina Mata Rodriguez

Con Gusto nuevo A1

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 21.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### 211-13643 / Roser Burgas-Scholten

Con gusto Nuevo A1, ab Lektion 5/6

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Do. 22.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 77 €



#### 211-13645 / Estefania Valera de Heuser

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 5

#### Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9  
Do. 22.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

#### 211-13647 / Victor Àlvarez Guzmàn

Con gusto A1, ab Lektion 11

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Do. 22.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

#### 211-13650 / Massiel Wächter

Con gusto A1, ab Lektion 9/10

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Fr. 23.4. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 96 €

### Spanisch A2

#### 211-13661 / Marcos Goncalves Da Rocha

Con gusto A2, ab Lektion 7

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Mo. 19.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### 211-13662 / Maria Paz Alvarez Del Valle

Con gusto A2, ab Lektion 5/6

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 20.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### 211-13663 / Poema Lourdes Horstmann

Con Gusto A2, ab Lektion 5

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Di. 20.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### 211-13669 / Sonia Villar Vazquez

Con gusto NUEVO A2, ab Lektion 3

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 22.4. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 64 €





## 211-13670 / José Valerio Uribe

Con gusto A2

### Kassel

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

Mi. 21.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13672 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto A2

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mi. 21.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13675 / Ericka Eunice Henze-Pineda

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 2/3

### Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Do. 22.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

## 211-13676 / Sonia Villar Vazquez

Con gusto NUEVO A2

### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 22.4. / 18:45 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 64 €

## Spanisch B1

## 211-13680 / Maria Paz Alvarez Del Valle

Descubrir España y Latinoamérica

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 19.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13682 / Cristina Mata Rodriguez

Con Gusto B1

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 19.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13683 / Cristina Mata Rodriguez

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Di. 20.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13684 / Pilar Schmidt-Martinez

Con Gusto B1, ab Lektion 1

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Mi. 21.4. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13686 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto B1

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Di. 20.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13687 / Idaniurka Tamayo Figueroa

Für Teilnehmende, die einen schnellen Einstieg in die spanische Sprache finden möchten. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Di. 20.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13688 / Marcos Goncalves Da Rocha

Con Gusto B1, ab Lektion 8.

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Do. 22.4. / 11:00 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

## 211-13689 / Maria Paz Alvarez Del Valle

Descubrir España y Latinoamérica,

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mi. 21.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Leer y conversar con „Ecos“ B1

Trabajaremos con los reportajes, temas y ejercicios de la actual emisión de la revista „Ecos“.

## 211-13692 / Roser Burgas-Scholten

Con gusto B1

Max. 7 Teilnehmende

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 23.4. / 15:00 - 16:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Spanisch B2

## 211-13710 / Cristina Mata Rodriguez

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Di. 20.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13712 / Enrique Catalan

Curso de conversación con textos periodísticos. Gramática: subjuntivo y pasados.

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Di. 20.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Curso de conversación B2

En el curso hablaremos sobre nuestra vida cotidiana, sobre novelas, cuentos cortos o artículos de periódicos que cada uno lee en su casa. También usaremos noticias cortas de actualidad para escuchar en casa y discutir en clase. La charla es flexible y sobre todo espontánea y los temas variados.

## 211-13714 / Marcos Goncalves Da Rocha

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Di. 20.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13715 / Marcos Goncalves Da Rocha

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 28.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 211-13717 / Enrique Catalan

Es un curso de conversación de temas que pudieran interesar a los participantes. Utilizaremos artículos de periódicos y leeremos algo de literatura. Si se da la oportunidad veremos y discutiremos sobre algunas películas que pudiéramos disponer. Trataremos los temas de gramática propuestos por los participantes al comienzo del semestre. Es un curso adecuado para repetir y repasar temas de gramática.

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mo. 19.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €



## Spanisch C1

### Literatura C1

En este curso leemos un libro de un autor español o latinoamericano. Nuestro interés es no sólo conocer algo sobre la literatura de los diversos países sino también descubrir algo más sobre el contexto cultural y político en el que se desarrolla la trama de las novelas. Las experiencias y vivencias de los participantes en relación a este tema son parte de nuestra conversación. La obra que leeremos será dada a conocer en el primer encuentro.

**211-13720 / Enrique Catalan Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 21.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Conversación, gramática y ejercicios C1

En este nuevo semestre dividiremos el tiempo de nuestro curso en tres partes: Una parte dedicada a conversación sobre el acontecer en el mundo y en Kassel. Utilizaremos para ello, circunstancialmente, textos periodísticos de España e Hispanoamérica. Una segunda parte dedicada a la gramática: trataremos los pasados, el subjuntivo, etc. Una tercera parte la dedicaremos a ejercicios de comprensión auditiva: trabajaremos con vídeos, películas etc. y conversaremos sobre lo visto.

**211-13726 / Enrique Catalan Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 22.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

## Schwedisch

### Schwedisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Tala svenska A1, ab Lektion 1

**211-13802 / Björn Müller Kassel**

Kunstwerkstatt am Weinberg, Heckerstr. 30b  
Do. 22.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

### Schwedisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Välkomna! Neu A1-A2, ab Lektion 4/5

**211-13803 / Ellen Hellis Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 21.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

## Schwedisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Tala svenska A2.

**211-13805 / Björn Müller Kassel**

Kunstwerkstatt am Weinberg, Heckerstr. 30b  
Do. 22.4. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

## Schwedisch B1

Tala svenska B1

**211-13807 / Björn Müller Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 21.4. / 17:15 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 43 €

## Schwedisch C1

Språkporten

**211-13809 / Björn Müller Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Di. 20.4. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 64 €

## Schwedisch C1/C2

Språkporten

**211-13810 / Björn Müller Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 19.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

## Tschechisch

### Tschechisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ab Lektion 2

**211-13820 / Jana Krech Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 20.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13823 / Václava Frycová**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 20.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 77 €

**211-13825 / Václava Frycová**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 20.4. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Tschechisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, ab Lektion 10

**211-13826 / Jana Krech Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 19.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €



## Türkisch

### Türkisch A1.1

Günaydin 1, ab Lektion 1

**211-13850 / Sevil Akman Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Di. 20.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Türkisch A1.2

Lerhbuch Günaydin 1, ab Lektion 4

**211-13852 / Sevil Akman Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mo. 19.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**211-13855 / Sevil Akman Kassel**

Günaydin 1, ab Lektion 8  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mo. 19.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Türkisch A2

Günaydin 2, ab Lektion 1

**211-13857 / Sevil Akman Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 20.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

# Deutsch und Integration

Für Menschen, die Deutsch lernen möchten und Angebote zur Unterstützung im Integrationsprozess suchen. Wir bieten Ihnen Bildungsmöglichkeiten, um andere Menschen kennenzulernen, miteinander zu sprechen und Ihre Deutschkenntnisse in der Praxis zu verbessern. Die Deutschkurse sind differenziert nach Vorkenntnissen, Lerntempo und Lernzielen. Durch unsere persönliche Beratung und Einstufung finden Sie den optimalen Kurs.

Unser Angebot umfasst:

- Intensivkurse für Selbstzahler
- Abendkurse für Selbstzahler
- BAMF-Integrationskurse
- Kurse der berufsbezogenen Deutschsprachförderung
- Erstorientierungskurse
- MitSprache – Deutsch4U
- Einstieg Deutsch

Darüber hinaus können Sie bei uns den Deutschtest für Zuwanderer, telc-Prüfungen in allen Niveaustufen und den Einbürgerungstest ablegen.

## **Beratung und Einstufungstest in Kassel:**

Philipp-Scheidemann-Haus, Kassel,  
Holländische Str. 72-74  
Di, 13:30 Uhr, Einstufung DeuFö  
Mi, 13:30 Uhr, Einstufung Integration

Unsere Öffnungszeiten:

Mo., Mi. 09:00 - 12:00 Uhr  
Do. 14:00 - 17:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Telefonisch erreichbar:

Di. 14:00 - 16:00 Uhr  
Do. 09:30 - 12:30 Uhr

## **Zentrale E-Mail:**

vhs-integration@landkreiskassel.de

## **Programmverantwortung**

Sven Hebestreit  
Telefon: 0561-1003 1680

## **Programmplanung**

Anna Maria Möller  
Telefon: 0561-1003 1666

Katharina Hecht  
Telefon: 0561-1003 1665

## **Assistenz**

Elvira Gebauer  
Telefon: 0561-1003 1663

Marco Hellwig  
Telefon: 0561-1003 1664

Stephanie Reuter  
Telefon: 0561-1003 1662

## **Projekte**

Nils Torbohm  
Telefon: 0561-1003 1696

Sabine Weigelt-Scharla  
Telefon: 0561-1003 1697

## **Beratung und Einstufungstest im Landkreis Kassel:**

vhs-Geschäftsstelle, Kasinoweg 22,  
34369 Hofgeismar  
nach telefonischer Voranmeldung

vh-Geschäftsstelle, Raiffeisenweg 2,  
34466 Wolfhagen  
nach telefonischer Voranmeldung

vhs-Haus Baunatal, Am Erlenbach 5,  
34225 Baunatal  
nach telefonischer Voranmeldung

## **Programmplanung**

Heiko Griesel  
Telefon: 0561-1003 3205 o. 2227

## **Assistenz**

Brigitte Böhle  
Telefon: 05692-1003 3192

Kerstin Wetzel  
Telefon: 0561-1003 2224

## **Gebührenpflichtige Prüfungen**

Wir bieten folgende anerkannte Prüfungen an:

telc Start Deutsch A1  
telc Start Deutsch A2  
telc Zertifikat Deutsch B1  
telc Deutsch B2  
telc Deutsch C1  
telc C1 Hochschule

Die Prüfungstermine erfragen Sie bitte bei der Volkshochschule Region Kassel.

Achtung NEU: Anmeldung zu folgenden Prüfungen für Selbstzahler bei Frau Sabine Weigelt-Scharla:  
telc Zertifikat Deutsch B1  
telc Deutsch B2  
telc Deutsch C1  
telc Deutsch C1 Hochschule

Öffnungszeiten:

Mi. 15.00-17.00 Uhr  
Frau Sabine Weigelt-Scharla  
Tel. 0561 1003-1697  
sabine-weigelt@landkreiskassel.de  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19-21,  
34117 Kassel, Raum G.03

## **Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)**

entgeltfrei für Teilnehmende der Integrationskurse

Prüfungstermine:

Termine standen bei Drucklegung noch nicht fest. Bitte erkundigen Sie sich telefonisch nach den Terminen bei uns.

## **Einbürgerungstest**

Seit dem 1. September 2008 wird für die Einbürgerung ein Nachweis über „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ verlangt. Die Volkshochschule Region Kassel führt Einbürgerungstests durch und bereitet in speziellen Kursen auf den Einbürgerungstest vor.

Testtermine

17.03.2021, 05.05.2021, 02.06.2021,  
07.07.2021

Anmeldung jeweils 4 Wochen vor Testtermin bei Frau Sabine Weigelt-Scharla in der vhs-Geschäftsstelle, Raum G.03, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel.

## **DaF-Integrationskurse**

Die vhs führt Basissprachkurse, Aufbau-sprachkurse und Orientierungskurse für Ausländerinnen und Ausländer nach dem neuen Zuwanderungsgesetz durch. Das Entgelt ist bei Anmeldung bar zu bezahlen. Eine Rückzahlung ist nach verbindlicher Anmeldung nicht möglich.



Auf Anfrage kann in begründeten Fällen ein Antrag auf Kostenbefreiung gestellt werden. Vor der Kurseinteilung wird ein Einstufungstest durchgeführt.

Die Kurse laufen jeweils Mo. bis Fr., 8:30 - 12:45 Uhr, das Entgelt beträgt pro Kurs 280,00 € für 100 UStd. Die Entgelte für Kurse basieren auf der Teilnehmezahl von mindestens neun angemeldeten Personen.

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch bei regelmäßiger Teilnahme am Ende des Kurses ausgestellt.

Auf Anfrage werden bei Bedarf und entsprechender Teilnehmezahl zusätzliche Kurse eingerichtet.



**Aufgrund der aktuellen Ausnahmesituation (Pandemie SARS-CoV-2) stehen die Starttermine einzelner Kurse noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich über den Beginn der Kurse auf unserer Webseite [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) oder rufen Sie uns an!**

## A 1

### Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse A 1.1

Sie lernen elementare Bestandteile der deutschen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie einfache Diktate zu schreiben.

Lehrbuch: Linie 1 A1

#### 211-14271 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

#### 211-14171 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

#### 211-14111 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

#### 211-14221 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

### Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse A 1.2

In dieser Stufe lernen Sie noch mehr Basisgrammatik, z. B. das Adjektiv, die Präpositionen und die Zeiten (das Perfekt).

Sie lernen, wie man einfache Hörtexte versteht und miteinander zu reden. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen schon einen kleinen deutschen Text schreiben können.

Lehrbuch: Linie 1 A1

#### 211-14272 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

#### 211-14172 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

#### 211-14062 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

#### 211-14222 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

### Deutsch-Abendkurse A 1

Sie lernen elementare Bestandteile der deutschen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie einfache Diktate zu schreiben.

#### 211-14650 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. und Do. jeweils 19:30 - 21:00 Uhr /  
30 Termine / 168 €  
Lehrbuch: Linie 1 A1

#### 211-14665 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 8.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €  
Lehrbuch: Das Leben

## A 2

### Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse A 2.1

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch, was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik und vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören. Und vor allem: Sie können sich nach vier Wochen mit Deutschen in Alltagssituationen verständigen.

Lehrbuch: Linie 1 A2

#### 211-14273 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

#### 211-14173 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

#### 211-14043 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

#### 211-14223 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

### Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse A 2.2

In dieser Stufe erlernen Sie die letzten Bestandteile der elementaren deutschen Grammatik, z. B. den Konjunktiv II und das Passiv. Sie halten Ihre ersten Referate und schreiben längere Texte. Und vor allem: Nach diesen vier Wochen sind Sie in der Lage, bestimmte deutsche Prüfungen erfolgreich zu bestehen. Lehrbuch: Linie 1 A2

#### 211-14134 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

#### 211-14024 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €



## Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse A 2.2

In dieser Stufe erlernen Sie die letzten Bestandteile der elementaren deutschen Grammatik, z. B. den Konjunktiv II und das Passiv. Sie halten Ihre ersten Referate und schreiben längere Texte. Und vor allem: Nach diesen vier Wochen sind Sie in der Lage, bestimmte deutsche Prüfungen erfolgreich zu bestehen.

Lehrbuch: Linie 1 A2

### 211-14104 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

## Deutsch-Nachmittagskurs A 2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die in einer Kleingruppe in entspannter Atmosphäre Grundlagen der deutschen Sprache erlernen möchten. Schritt für Schritt gewinnen Sie Sicherheit im Sprechen und Schreiben.

### 211-14651 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
16:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 168 €

## Deutsch-Abendkurs A 2

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch, was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik. Sie lernen, vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD hören.

Linie 1

### 211-14666 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 8.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €

### 211-14685 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Di. 9.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 32 Termine  
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €

## B 1

### Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse B 1.1

Sie wiederholen und vertiefen Ihre Kenntnisse der Basisgrammatik, z. B. verschiedene Modelle der deutschen Nebensätze. Sie verbessern Ihre Aussprache und lernen auf gezielte Fragen richtig und umfassend zu antworten. Und vor allem: Sie lernen, Ihre Meinung zu wichtigen Dingen zu sagen.

Lehrbuch: Linie 1 B1

### 211-14135 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

### 211-14105 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

### Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse B 1.2

Sie bereiten sich gezielt auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ (ZD) vor. Sie erlernen eine elementare sprachliche Sicherheit in vielen alltäglichen Situationen. Sie bekommen immer mehr Gefühl für die deutsche Sprache und beginnen in der deutschen Sprache zu denken. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen Deutsche fast immer gut verstehen.

Lehrbuch: Linie 1 B1

### 211-14056 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

### 211-14136 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

## Deutsch-Sprechen, Schreiben und Grammatik B1

In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Grammatikkenntnisse und erweitern Ihre schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit. Der Kurs bereitet Sie auch auf die B1 Prüfung vor.

### 211-14653 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
16:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 168 €

## Deutsch-Abendkurs B 1

Sie bereiten sich gezielt auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ (ZD) vor. Sie erlernen eine elementare sprachliche Sicherheit in vielen alltäglichen Situationen. Sie bekommen immer mehr Gefühl für die deutsche Sprache und beginnen, in der deutschen Sprache zu denken. Linie 1 B1

### 211-14667 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 8.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €

### 211-14670 / Online

Di. 2.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €

online

### 211-14681 / Bad Karlshafen

Rathaus, Hafenplatz 8  
Mo. 8.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 31 Termine  
Mo. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €

### 211-14682 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Di. 9.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 32 Termine  
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €

### 211-14684 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Mo. 8.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €

### 211-14690 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 8.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €

## B 2

## Deutsch-Intensivkurs B 2

Der Kurs B2 umfasst 300 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel, das Sprachniveau B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine Ausrichtung. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

Lehrbuch: Aspekte neu B2

### 211-14561 / Kassel

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.12  
Mo. 19.4. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 840 €



## Deutsch-Sprechen, Schreiben und Grammatik B2

In diesem Kurs werden sowohl die Grammatik als auch das freie Sprechen geübt und verbessert. Die Schwerpunkte richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

**211-14654 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshaus**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
15:00 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 168 €

## Deutsch-Abendkurs B 2

Dieser erste Teil der Mittelstufe führt Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen zum Niveau B 2.

Aspekte Neu B2

**211-14668 / Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 9.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 32 Termine  
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €

**211-14683 / Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Mo. 8.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €

**211-14691 / Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Di. 9.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 32 Termine  
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €

## C 1

## Deutsch-Intensivkurs C 1

Sie bereiten sich gezielt auf das telc-Zertifikat C1, telc-Zertifikat C1 Hochschule oder auf den Test DaF vor. In den Bereichen Grammatik, Leseverständnis, Hörverständnis und Sprechfertigkeiten arbeiten Sie systematisch an einer persönlichen Verbesserung Ihrer vorhandenen Kenntnisse. Lehrbuch: Aspekte neu C1

**211-14570 / Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mo. 29.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 840 €

**211-14571 / Kassel**  
Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Do. 15.7. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 840 €

## Deutsch-Abendkurs C 1

In den Bereichen Grammatik, Leseverständnis, Hörverständnis und Sprechfertigkeiten arbeiten Sie systematisch an einer persönlichen Verbesserung Ihrer vorhandenen Kenntnisse.  
Aspekte Neu C1

**211-14669 / Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 9.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 32 Termine  
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €



## Orientierungskurse

### Orientierungskurs

Geschichte, Institutionen, Leben in Deutschland

**211-14267 / Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 245 €

**211-14167 / Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 245 €

## Alphabetisierungskurse

### Deutsch-Lesen lernen, Schreiben lernen/Integrationskurs

Für Anfängerinnen und Anfänger, die das ABC schon beherrschen, aber sehr unsicher im Lesen und Schreiben sind. Es werden Grundkenntnisse in Rechtschreibung und Grammatik vermittelt.

**211-14354 / Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

### Deutsch-Lesen lernen, Schreiben lernen/Integrationskurs

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch, was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik und vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören. Und vor allem: Sie können sich nach vier Wochen mit Deutschen in Alltagssituationen verständigen.

**211-14436 / Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

**211-14370 / Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 200 €

**211-14494 / Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

### Deutsch-Alphabetisierung für Frauen und Männer mit kleinen Kindern

Einführung in die deutsche Sprache mit Alphabetisierung. Eine Kinderbetreuung ist vorgesehen. Der Unterrichtsort befindet sich in Wohnungs-nähe.

**211-14655 / Helene Stach Lohfelden**  
Evang. Gemeindehaus, Stadion 2  
Mo. und Do. jeweils 10:00 - 11:30 Uhr / 30 Termine / 168 €

**Aufgrund der aktuellen Ausnahmesituation (Pandemie SARS-CoV-2) stehen die Starttermine einzelner Kurse noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich über den Beginn der Kurse auf unserer Webseite [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) oder rufen Sie uns an!**



## Berufsbezogene Deutschsprachförderung

Die berufsbezogene Sprachförderung richtet sich an Personen mit Migrationshintergrund bei berufsbezogenem Sprachförderbedarf. Im Einzelnen sind dies: SGBII-, SGBIII-Bezieher, Asylbewerber mit nachrangigem Zugang zum Arbeitsmarkt, Arbeitssuchende und Beschäftigte.

Wir bieten diese Kurse in den Niveaustufen A2 - C1 an. Aufgrund der aktuellen Situation (Pandemie SARS-CoV-2) stehen die Starttermine der Kurse noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich über den Beginn der Kurse auf unserer Webseite [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) oder rufen Sie uns an!



## Prüfungen

### Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 wird für die Einbürgerung ein Nachweis über „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ verlangt. Im Ankreuz-Verfahren gilt es, mindestens 17 von 33 Fragen richtig zu beantworten. Der Gesamtkatalog umfasst 300 allgemeine Testfragen und 10 Fragen, die sich auf das Land Hessen beziehen.

Jeder Antragsteller erhält seine persönlichen Testfragen.

Die Anmeldung zum Test ist nur persönlich möglich.

#### 211-14841 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 17.3. / 13:30 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 10.2.

#### 211-14842 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 5.5. / 13:30 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 31.3.

#### 211-14843 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 2.6. / 13:30 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 28.4.

#### 211-14844 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 7.7. / 13:30 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 2.6.

### Deutsch-Test für Zuwanderer

#### 211-14855 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei

### telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

#### 211-14859 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Fr. 23.4. / 9:00 - 16:00 Uhr / 180 €  
Anmeldung bis: 4.3.

#### 211-14860 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Fr. 7.5. / 9:00 - 16:00 Uhr / 180 €  
Anmeldung bis: 25.3.

#### 211-14861 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Fr. 4.6. / 9:00 - 16:00 Uhr / 180 €  
Anmeldung bis: 22.4.

#### 211-14862 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Fr. 2.7. / 9:00 - 16:00 Uhr / 180 €  
Anmeldung bis: 20.5.

### telc-Zertifikat B2

#### 211-14865 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 23.4. / 8:30 - 16:00 Uhr / 220 €  
Anmeldung bis: 12.3.

#### 211-14866 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 15.7. / 8:30 - 16:00 Uhr / 220 €  
Anmeldung bis: 28.5.

### telc-Zertifikat C1

#### 211-14868 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 25.6. / 8:15 - 16:00 Uhr / 220 €  
Anmeldung bis: 14.5.

### telc-Zertifikat C1 Hochschule

#### 211-14869 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 16.7. / 8:15 - 16:00 Uhr / 225 €  
Anmeldung bis: 4.6.

**Aufgrund der aktuellen Ausnahmesituation (Pandemie SARS-CoV-2) stehen die Starttermine einzelner Kurse, sowie Prüfungstermine noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich über den Beginn der Kurse auf unserer Webseite [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) oder rufen Sie uns an!**

# Grundbildung

Trotz Schulpflicht gibt es viele Menschen, die nur unzureichend lesen und schreiben können. Dies wird im Alltagsleben oft als sehr belastend erlebt, zum Beispiel beim Ausfüllen von Formularen und im Umgang mit Behörden. Kennen Sie jemanden, der betroffen ist und sich vorstellen kann, wieder mit dem Lernen zu beginnen?

In unseren Kursen in Stadt und Landkreis Kassel für Erwachsene, die das Schulsystem in Deutschland durchlaufen haben, geht es in erster Linie darum, selbständig lesen und schreiben zu lernen. Weiterhin ist es wichtig, wesentliche soziale, politische und kulturelle Institutionen kennen zu lernen. Die Angebote werden durch offene Lerntreffs ergänzt.

Grundbildungs-Telefon:  
montags bis freitags von 9:00 bis 11:30 Uhr: 0561 1003-1687  
E-Mail: [vhs-grundbildung@landkreiskassel.de](mailto:vhs-grundbildung@landkreiskassel.de)

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 155.

## Team:

**Projektverantwortung:**  
H.-Friedrich Lammers

**Pädagogische Mitarbeit:**  
Sabine Weigelt-Scharla

# Vorbereitung auf Schulabschlüsse

Die vhs bietet momentan keine Kurse zum Nachholen von Schulabschlüssen an.

Dafür ist in Kassel die Abendschule zuständig. Dort können Erwachsene das Abitur, die Fachhochschulreife, den Realschulabschluss und den Hauptschulabschluss erwerben.

Abendschule Kassel  
Ysenburgstr. 41, 34125 Kassel

Tel.: 0561- 87 40 54  
E-Mail: [sekretariat@abendschule-kassel.de](mailto:sekretariat@abendschule-kassel.de)  
Internet: [www.abendschule-kassel.de](http://www.abendschule-kassel.de)

## Team:

**Programmverantwortung:**  
Felicia Toor

**Assistenz:**  
Regina Piller

## Mathematik für die Oberstufe

### Analysis I

In diesem Kurs werden Unterrichtsinhalte des Gymnasiums (E1, E2, Q1) bzw. der FOS 12 lebensnah behandelt. Es werden ausgewählte Aufgaben zu Abfallminimierung, größter Regenwassermenge, Kostenfunktionen und Grenzkosten, maximalem Gewinn, Steuer und Grenzsteuersatz, mathematischer Modellierung von komplexen Profilen, Wachstumsprozessen und vielem mehr thematisiert. Diese Aufgaben zeigen praxisnah, was mithilfe der Differenzial- und Integralrechnung berechenbar ist. Abstrakte Regeln der Analysis werden durch Beispiele aus dem täglichen Leben anschaulich und somit für jeden nachvollziehbar erklärt.

Ältere ohne oder mit Abitur sind sehr willkommen.

**211-16100 / Rudolf Daum**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Do. 22.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 8 Termine / 81 €  
Anmeldung bis: 12.4.

**Weitere Angebote, die Sie interessieren könnten, wenn Sie einen Schulabschluss anstreben, finden Sie im Themenfeld „Persönliche und berufliche Kompetenz“ ab Seite 57**

# Forum für Gesundheit

In jeder Lebensphase spielt Gesundheit eine herausragende Rolle für die individuelle Lebensqualität. Dabei gehen wir von einem Gesundheitsbegriff aus, der Gesundheit als körperliche, geistige und soziale Erfahrungen umfasst. Wissen um Gesundheit und Krankheit ist dabei ebenso wichtig wie zu lernen, was hinter der Vielzahl einzelner Methoden aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturkreisen steckt.

Unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Erfahrungen werden praktisches Lernen und Sachinformationen mit allen Sinnen verknüpft.

- Die Vorträge geben Einblicke in unterschiedliche Aspekte gesundheitlicher Vorsorge.
- Alternative Methoden rund um die Gesundheit stehen bei uns gleichberechtigt neben klassischen Angeboten.
- „Gesundheit Online“ verknüpft und ergänzt Methoden der Gesundheit mit digitalen Möglichkeiten. So können Sie auch zu Hause „im Kurs“ sein.
- Gesundheitsreisen schaffen Abstand zu Alltag und Beruf. Sie geben Raum für intensive Erfahrungen zu Gesundheitsthemen.
- Das Angebot „Selbständig und kompetent im Alter“ ermöglicht Ihnen Ihr Gedächtnis zu trainieren, Ihre Beweglichkeit zu erhalten und die Beschäftigung mit Themen, die ein gesundes Leben auch im Alterwerden unterstützen.

## Team:

**Programmverantwortung:**  
Susanne Ebbers, Achim Rache,  
Elfriede Schäth

**Assistenz:**  
Thomas Günther, André Tentrop

## Bildungsurlaube

### Burnout-Prävention

*Gesunde Lebensbalance mit  
Meditation, Yoga und Achtsamkeit*

#### Bildungsurlaub

Immer mehr Menschen leiden unter Stress mit den entsprechenden gesundheitlichen Folgen und fühlen sich von den Herausforderungen des Alltags überfordert. Dinge, die man früher gerne getan hat, werden mit einem Male zur Belastung. Wenn die Lebensfreude verloren geht und wir uns nur noch im Modus des „Funktionieren-Müssens“ befinden, ist es höchste Zeit, einem drohenden „Burnout“ entgegenzusteuern. Eingebettet in die gesellschaftspolitische Auseinandersetzung der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung erfahren Sie in diesem Bildungsurlaub praktisch und theoretisch, was uns Menschen körperlich, geistig und psychisch gesund hält. Neben einfach anzuwendenden Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung lernen Sie Meditation, Achtsamkeit und sanfte Körperarbeit mit Elementen aus dem Yoga kennen oder können Ihre schon vorhandenen Kenntnisse vertiefen. Orientiert an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erarbeiten Sie Ihr persönliches Ressourcen-orientiertes Gesundheitskonzept.

**211-17002 / Anke Conrad, Dipl.-Pädagogin, Referentin für Salutogenese; Volker Sütterlin, Dipl.-Ing., Heilpraktiker Psychotherapie Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 19.7. - Fr. 23.7. / 5 Termine  
jeweils 9:00 - 17:00 Uhr / 257,50 €  
Anmeldung bis: 7.6.

## Konfliktbewältigung und Work-Life-Balance für eine Gesunde Arbeitswelt

### Bildungsurlaub

In der Arbeitswelt gibt es Anforderungen, die Belastungsgrenzen überschreiten können. Mobbing, Flexibilisierung von Arbeitszeit, Internationalisierung, Produktivitätssteigerung oder Bore-out können zu gesundheitsgefährdenden Konflikten mit Kollegen, Vorgesetzten oder dem sozialen Umfeld führen.

In diesem Bildungsurlaub geht es um die Auseinandersetzung darüber, wie Konflikte entstehen und welche Strategien helfen, diese zu vermeiden. Eingebettet in die gesellschaftspolitische Auseinandersetzung über Konfliktpotential im Arbeitsleben erfahren die Teilnehmer\*innen einfach anzuwendende Techniken zur Selbstregulation. Mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) wird eine Selbstmanagement-Methode eingeführt, mit der die Bewältigung von Konflikten effektiv und nachhaltig unterstützt wird. Flankierend stärken gesunde Bewegung, Entspannung, Meditation, Resonanztherapie und Achtsamkeit mit Elementen aus dem Yoga. Ziel ist es, Ressourcen zu aktivieren und ein funktionierendes und individuell auf den Arbeitsalltag abgestimmtes Konzept der Work-Life-Balance zu entwickeln, in dem langfristig tragende Konfliktlösungsstrategien ihren Platz haben.

**212-17004 / Anke Conrad, Dipl.-Pädagogin, Referentin für Salutogenese; Volker Sütterlin, Dipl.-Ing., Heilpraktiker Psychotherapie Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 11.10. - Fr. 15.10. / 5 Termine / 257,50 €  
Anmeldung bis: 27.8.

## Vorträge

### Natürliche Antibiotika

online

#### Vortrag

Seine Entdeckung beruhte auf einem Zufall, aber seine Wirkung nutzte man bereits über 5000 Jahre früher. Gegen Ende des 2. Weltkrieges stellte man das Penicillin industriemäßig her. Vielen Menschen rettete es das Leben. Doch eine kostengünstige Herstellung und eine oft bedenkenlose Anwendung in Human- und Tiermedizin führten zu immer mehr Resistenzen. Die Waffe Antibiotika als finales Heilmittel stumpft ab, weil sie oft zu früh eingesetzt wird. Dabei hat die Natur zahlreiche Pflanzen hervorgebracht, derer wir uns jederzeit bedienen könnten. Wir können sie im Garten anbauen oder im Supermarkt kaufen. Sie lernen in diesem Vortrag, der über die vhs.cloud stattfindet, einige davon kennen und anzuwenden. Sie erhalten nach dem Anmeldeschluss eine E-Mail mit Ihren Zugangsdaten und weitere Informationen zur Teilnahme. Technische Voraussetzung: stabiler Internetzugang, aktueller Browser.

**41-17014 / Thomas Otterpohl Online**

Do. 25.3. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 19.3.

Für unsere Vorträge ist coronabedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist wie gewohnt an der Abendkasse zu bezahlen.



## Die Entwicklung des Virus zur Pandemie

Mit einer dreiteiligen Vortragsreihe widmet sich die vhs Region Kassel Entstehung, Verlauf und Folgen der Corona-Pandemie. Welche Auswirkungen hat das Virus auf Menschen, Gesellschaft und auch Wirtschaft? Eine Veranstaltungsreihe in Kooperation mit Arbeit und Leben Kassel.

### Wie die Corona- Pandemie die Welt verändert - Teil 1

*Die Entwicklung des Virus zur Pandemie*

Vortrag

Wie sie entstand und sich in der Welt ausbreitete. Welche Rolle spielte dabei Chinas Metropole Wuhan? Wie ging und geht Peking heute damit um? Hätte sich die Pandemie aufhalten lassen?

Zum Referenten: Der Journalist und Sinologe Johnny Erling lebte bis Ende 2019 mehr als 40 Jahre in der Volksrepublik China, zuerst als Student, in der Entwicklungszusammenarbeit und als Korrespondent. Darunter arbeitete er 25 Jahre lang für deutschsprachige Zeitungen wie Die Welt und für Österreichs Standard in Peking. Er erlebte die SARS-Epidemie 2003, Vorläuferin der Corona-Pandemie, in Peking. Seit November 2019 wohnt er in Bad Homburg.

**211-17004 / Johnny Erling  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Fr. 23.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 16.4.

### Wie die Corona- Pandemie die Welt verändert - Teil 2

*Die Tücken der Globalisierung*

Vortrag

Chinas Rolle als neue Werkbank der Welt und die fatale Abhängigkeit anderer Länder von lebensnotwendigen Zulieferungen. Führen die Folgen der Pandemie zur globalen Neuordnung und dabei zu einer Abkopplung zwischen den Supermächten USA und China?

Zum Referenten: Der Journalist und Sinologe Johnny Erling lebte bis Ende 2019 mehr als 40 Jahre in der Volksrepublik China, zuerst als Student, in der Entwicklungszusammenarbeit und als Korrespondent. Darunter arbeitete er 25 Jahre lang für deutschsprachige Zeitungen wie Die Welt und für Österreichs Standard in Peking. Er erlebte die SARS-Epidemie 2003, Vorläuferin der Corona-Pandemie, in Peking. Seit November 2019 wohnt er in Bad Homburg.

**211-17005 / Johnny Erling  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Fr. 30.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 23.4.

### Wie die Corona- Pandemie die Welt verändert - Teil 3

*Lehren für Deutschland, Europa und die Welt*

Vortrag

Steht Europas Solidarität auf dem Prüfstand? Die fragwürdige Rolle der Weltgesundheitsorganisation WHO und der Vereinten Nationen. Beschleunigt die Pandemie den Siegeszug der Digitalisierung und den Abbau von Bürgerrechten zugunsten stärkerer gesellschaftlicher Überwachung und Kontrolle?

Zum Referenten: Der Journalist und Sinologe Johnny Erling lebte bis Ende 2019 mehr als 40 Jahre in der Volksrepublik China, zuerst als Student, in der Entwicklungszusammenarbeit und als Korrespondent. Darunter arbeitete er 25 Jahre lang für deutschsprachige Zeitungen wie Die Welt und für Österreichs Standard in Peking. Er erlebte die SARS-Epidemie 2003, Vorläuferin der Corona-Pandemie, in Peking. Seit November 2019 wohnt er in Bad Homburg.

**211-17006 / Johnny Erling  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Fr. 7.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 30.4.

## Einführung in die ayurvedischen Grundprinzipien

Vortrag

Ayurveda ist eine ganzheitliche Heilmethode aus Indien mit einer Tradition von mehr als 5000 Jahren. Der Vortrag beleuchtet die ayurvedischen Grundprinzipien und geht darüber hinaus der Frage nach, wie wir ein gesundes und glückliches Leben führen können, was unser Verdauungsfeuer (Agni) damit zu tun hat und wie unsere Geisteshaltung zur Gesundheit beiträgt. In dem Zusammenhang wird auch auf die Doshas, die Konstitutionstypen (Vata, Pitta, Kapha) eingegangen.

**Corinna Thamke  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 4.5. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 29.4.

## Heilpflanzen der Kelten

online

Vortrag

Die Ausbildung eines keltischen Druiden umfasste einen Zeitraum von dreimal sieben Jahren. Danach war er für die körperlichen und seelischen Probleme seines Volkes zuständig. Er wusste, dass zur Heilung nicht nur eine Medizin aus dem Kräuterkessel notwendig war. Die Bäume und Pflanzen hatten verschiedene Bedeutungen, die weit über den Bereich der Heilung hinaus gingen. Unter diesen Aspekten betrachten wir einige der wichtigsten keltischen Heilkräuter und Bäume. Der Online-Vortrag findet über die vhs.cloud statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme. Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet oder Handy mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher (ist zumeist schon integriert).

**211-17012 / Thomas Otterpohl  
Online**

Do. 11.3. / 20:00 - 21:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 8.3.

## Erholsamer Schlaf - Wie geht das?

Vortrag

Jeder Mensch muss schlafen um zu überleben. Jedoch reduzieren viele Menschen freiwillig ihren Schlaf. An den Schlafzeiten wird zuerst gespart, wenn es um Effizienz im Alltag geht. Schlaf scheint zunehmend „unmodern“ zu werden. Menschen die sich um ausreichenden Schlaf und Erholung kümmern, werden schnell als „schwach“ oder „faul“ abgestempelt. Der „Ausgeschlafene“ kommt aber weiter. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Schlaf für unseren Körper bedeutet, wie sich Schlafmangel auf uns auswirkt und in welcher Verbindung dieser mit Stress stehen kann.

**Alexandra Galauch  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 27.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 23.4.

## Basenfasten und Kräuterteeur

### Vortrag

Ihr Organismus ist so ausgelegt, dass er optimal in einem leicht basischen Bereich funktioniert. Eine dauerhafte Übersäuerung ist ein guter Nährboden für Erkrankungen. Mit der richtigen Lebensmittelauswahl kann eine Kur gestaltet werden, die sich vorteilhaft auswirkt. Beim Basenfasten müssen Sie nicht hungern, sondern wählen gezielt die passenden Lebensmittel aus. Damit die Sache auch Spaß macht, gibt es leckere Rezepte dazu. Um die Entschlackung zu unterstützen, erfahren Sie außerdem, welche Kräutertees dafür geeignet sind und wie man diese richtig anwendet. In Kooperation mit der Gemeinde Naumburg.

### 211-17018 / Thomas Otterpohl Naumburg

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10  
Mo. 26.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 19.4.

## Heilpraktiker/in Psychotherapie

### Vortrag/Info-Abend

Diese Veranstaltung informiert über alle wichtigen Aspekte des vhs-Seminars, das Sie auf die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie ab 28.10.2021 vorbereitet.

### 211-17027 / Thomas Wiebke, Heilpraktiker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mo. 10.5. / 20:00 - 21:30 Uhr / Eintritt frei  
Anmeldung bis: 30.4.

### 211-17041 / Thomas Wiebke, Heilpraktiker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mo. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / Eintritt frei  
Anmeldung bis: 3.9.

## Gelenk-Entspannung

### Vortrag

Mithilfe einer Klangschalenreise und begleitenden Mantrien nehmen Sie die verschiedenen Gelenke wahr und können sich bewusst werden, wo Verspannungen in den Gelenken vorhanden sind. Es werden Techniken vermittelt, die die Muskeln und Bänder entspannen und die Gelenkflüssigkeit zum Fließen bringen, so dass sich die Gelenke bei langfristiger Anwendung der Übungen wieder optimal einstellen können. In Kooperation mit der Gemeinde Naumburg.

### 211-17029 / Brigitte Göbel Naumburg

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10  
Mo. 10.5. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 3.5.

## Alternative Methoden rund um die Gesundheit

## Heilpraktiker/in Psychotherapie

### Intensivkurs zur Vorbereitungsprüfung

Eine Heilpraktikerin oder ein Heilpraktiker für Psychotherapie besitzt eine staatliche Zulassung zur Ausübung der Heilkunde im Bereich der Psychotherapie und damit die Möglichkeit, selbstständig oder evtl. angestellt psychotherapeutisch zu arbeiten, ohne ein Medizin- oder Psychologiestudium absolviert zu haben. Die Zulassung wird nach einer bestandenen Überprüfung der Kenntnisse und Fähigkeiten durch das Gesundheitsamt erteilt. Dieser Intensivkurs vermittelt an 34 Abenden (136 Unterrichtsstunden) das gesamte prüfungsrelevante Wissen. Langjährige Praxis- und Lehrerfahrung des Lehrgangleiters bereichern den theoretischen Prüfungsstoff. Dieses Angebot ersetzt keine Ausbildung in einem psychotherapeutischen Verfahren! Weitere Informationen: 0561-1003-1685.

### 212-17100 / Thomas Wiebke, Heilpraktiker Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Do. 28.10. / 18:00 - 21:15 Uhr / 34 Termine / 1.020 €  
Anmeldung bis: 1.10.

## Atem ist Leben

„Der Erfahrbare Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf

### Wochenendseminar

Ilse Middendorf erkannte das besondere Potential des Atems und brachte es mit ihrer Methode „Der Erfahrbare Atem“ ans Licht. Lassen Sie sich auf das Abenteuer und Erlebnis des Atmens ein und erfahren Sie, dass atmen weit mehr ist als Sauerstoffaufnahme. Fein aufeinander abgestimmte Atem- und Bewegungssequenzen ermöglichen, dass Anspannungen ins Fließen kommen und zu tiefer, befreiter Atembewegung werden. Das „Geschehen lassen“ des eigenen Atems ist einer der wichtigen Grundpfeiler dieser Atemlehre, die auch ein Weg der Selbsterkenntnis sein kann. „Atem ist eine führende Kraft in uns. Atem ist Urgrund und Rhythmus des Lebens. Atem ein Weg zum Sein.“ I. Middendorf. Bitte bequeme Kleidung und wärmende Socken mitbringen.

### 211-17105 / Carola Alt, Dipl. Soz. Päd., Atemlehrerin nach Middendorf® Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 29.5. / 11:00 - 18:00 Uhr  
So. 30.5. / 11:00 - 15:00 Uhr / 66 €  
Anmeldung bis: 14.5.

## Alexander-Technik

### Leichtigkeit lernen

### Tagesseminar

Oft schenken wir der Art und Weise, wie wir mit uns umgehen, zu wenig Aufmerksamkeit. Die Qualität unseres „Körpergebrauchs“ hat jedoch großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Tiefverwurzelte Gewohnheiten im Umgang mit uns selbst, die nicht unserer bewussten Kontrolle zugänglich sind, führen oft zu Beschwerden, wie z. B. Verspannungen, Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Migräne, Stress, Gelenkversteifungen, Stimmproblemen und seelischen Disbalancen. Die Alexander-Technik (AT) ermöglicht, unsere Gewohnheiten zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern. Mehr Bewusstheit, natürliche Aufrichtung, Leichtigkeit in der Bewegung und eine dadurch resultierende Gelassenheit sind spürbare Auswirkungen der AT. Grundlegende Informationen und ausgewählte praktische Übungen führen in die Wirkungsweise dieser Methode ein. Bitte 3-4 Taschenbücher zur Regulierung der Kopflage, wärmende Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

### 211-17110 / Ulrich Bitter Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
So. 13.6. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 28.5.

## Ayurvedische Konstitutionsbestimmung

Lernen Sie die Doshas und Ihre persönliche Konstitution kennen

### Wochenendseminar

Zu Beginn werden die ayurvedischen Grundprinzipien vorgestellt. Sie erfahren, warum es Ihr Leben, Ihre Beziehungen und Ihre Gesundheit zum Positiven verändern kann, wenn Sie Ihre eigene Konstitution und die ihrer Mitmenschen kennen. Gemeinsam erarbeiten wir die einzelnen Merkmale der drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha) und bestimmen Ihre persönliche Konstitution. Auf dieser Grundlage stellen wir dieses Wissen in den Zusammenhang mit unserem Alltag. Dazu erhalten Sie praktische Tipps die z. B. helfen können, gelassener und ausgeglichener zu sein. Der Kurs ist interaktiv mit Aufgaben und Übungen gestaltet.

### 211-17115 / Corinna Thamke Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Sa. 12.6. / 10:00 - 14:00 Uhr  
So. 13.6. / 10:00 - 13:00 Uhr / 38,50 €  
Anmeldung bis: 28.5.



## Der Darm - das unterschätzte Organ

### Tagesseminar

Gut verständlich und mit vielen praktischen Tipps für den Alltag bringt Ihnen der Vortrag dieses 7-8 Meter lange „Tabuthema“ näher. Angesprochen werden z. B. die Verdauung und ihr „Produkt“, Aufbau und Wirkungsweise des Darms sowie die faszinierende Welt der Darmbakterien. Und, nicht zu unterschätzen, der Darm hat großen Einfluss auf unser Immunsystem, Unverträglichkeiten, Allergien, Übergewicht etc. bis hin zu psychischen Problemen. Hilfe bietet z. B. eine darmgesunde Ernährung, die viele Probleme wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen etc. lindern oder beheben kann.

### 211-17120 / Christine Theune, Ernährungscoach (IHK) Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Sa. 24.4. / 10:00 - 12:30 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 9.4.

## Selbsteilungskräfte aktivieren

### Tagesseminar

Jeder Körper verfügt über Selbstheilungskräfte, die bei Erkrankungen den Heilungsprozess unterstützen können. In diesem Zusammenhang gehen wir folgenden Fragen nach: Wie geschieht Heilung? Wie werden Selbstheilungskräfte aktiviert? Welche Rolle spielen dabei unsere Gedanken und Gefühle? Weiterhin beschäftigen wir uns mit der Dynamind Methode, basierend auf der Hawaiianischen Huna-Lehre zur Stressreduzierung, sowie mit der Stärkung des Immunsystems. Bitte eine Unterlage, Decke und Schreibmaterialien mitbringen.

### 211-17130 / Brigitte Göbel Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 8.5. / 11:00 - 16:00 Uhr / 23,50 €  
Anmeldung bis: 26.4.

## Einführung in die Selbsthypnose

### Tagesseminar

Der Begriff Hypnose bezeichnet einen natürlichen Bewusstseinszustand. Was uns jedoch nicht angeboren wurde, sind die notwendigen Methoden und Techniken, die Hypnose auch bewusst und eigenständig anzuwenden. Sie erhalten ein fundiertes Wissen über das Wesen der Hypnose und lernen außerdem unterschiedliche Techniken der Trance-Induktion und -Ausleitung, sowie der Autosuggestion kennen. Selbsthypnose ist kein Wundermittel und ersetzt keinesfalls eine Therapie oder eine ärztliche Behandlung, aber sie kann durch die Freisetzung der unbewussten Kräfte praktische Lebenshilfe im Alltag anbieten. So kann sie z.B. zu einer vollkommenen Entspannung führen, die Konzentration steigern, bei der Bewältigung von Schlafstörungen, Ängsten, Schmerzen oder Süchten und vielem mehr helfen. Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen

### 211-17145 / Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Sa. 12.6. / 10:00 - 18:00 Uhr / 41 €  
Anmeldung bis: 31.5.

## Über Heilhypnose erfahren - Heilhypnose selbst erleben

### Tagesseminar

Sie erfahren Wesentliches über den Bewusstseinszustand der Hypnose, der Ihnen aus Alltagserfahrungen zutiefst vertraut ist. Hypnose ist ein natürlicher Bewusstseinszustand, der in bestimmten Gehirnbereichen ständig aktiv ist. Sie lernen die unterschiedlichen Hypnosetherapieformen, deren Vorgehensweisen, Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen in der Theorie kennen. Am Ende des Tages können Sie eine geführte Heilhypnose selbst erfahren und erleben dabei, dass Sie ständig wissen, was mit Ihnen geschieht, denn das Kennzeichen einer seriösen modernen Hypnosetherapie ist, dass auch die Verstandesebene mit in das Behandlungsgeschehen einbezogen wird. Dieses Seminar unterscheidet sich vom Selbsthypnose-Workshop dadurch, dass die Theorie der unterschiedlichen Hypnosetherapien im Vordergrund steht und Sie eine geführte Hypnose erleben, während Sie im Selbsthypnose-Workshop lernen, an sich selbst Hypnose durchzuführen und dieses mehrfach praktisch anzuwenden. Bitte bringen Sie eine Decke, Kissen und lockere Kleidung mit.

### 211-17150 / Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 24.4. / 10:00 - 18:00 Uhr / 41 €  
Anmeldung bis: 12.4.

## Wilde Lagerfeuerküche: Eine Kräuterwanderung mit Erlebnis-kochen 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 daher genau richtig. Bei einer Wanderung werden verschiedene essbare und heilkräftige Wildpflanzen an ihren typischen Standorten vorgestellt und in Körben 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.

### 211-17160 / Tanja Tempel Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13  
Sa. 22.5. / 14:00 - 20:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 10.5.  
+ Material 15 Euro

### 211-17161 / Tanja Tempel Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13  
Sa. 5.6. / 14:00 - 20:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 24.5.  
+ Material 15 Euro

### 211-17162 / Tanja Tempel Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13  
Sa. 3.7. / 14:00 - 20:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 21.6.  
+ Material 15 Euro

### 211-17163 / Tanja Tempel Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13  
So. 18.7. / 14:00 - 20:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 5.7.  
+ Material 15 Euro

### 212-17164 / Tanja Tempel Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13  
Sa. 4.9. / 14:00 - 20:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 23.8.  
+ Material 15 Euro





## Gesundheitsreisen

### „Qigong, Faszien und mehr!“

Eine Woche Auszeit mit Qigong und ergänzenden Übungen zur sanften Regeneration und Koordination von Körper, Seele und Geist. Dazu gehören Anspannung, Entspannung und der Balance-Moment dazwischen, Qigong-, Rücken- und Gleichgewichtsübungen, Dehnungen und ein gezieltes Faszien-Training. Primär üben wir am Vormittag, nochmals dann am Spätnachmittag und Abend mit kleinen Einheiten. So bleibt ausreichend Zeit, das Meer und die spezielle Inselatmosphäre in sich aufzunehmen und zu genießen.

Bitte mitbringen: Theraband, Igelball, Tennisball

### 211-17380 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

#### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Di. 25.5. - Mo. 31.5. / 7 Termine

Anreise, 25.5. bis 16:30 - Abreise, 31.5. bis 10:00 Uhr / 466,50 €

Anmeldung bis: 9.4.

Leistungen: Seminargebühr, EZ mit Waschgelegenheit und VP

### Zurück zu mir selbst - bewegen - Energie schöpfen - entspannen

#### Erlebniswoche zum Auftanken auf Sylt

Ob Sie genießen, auftanken, entspannen oder Ihr persönliches Wachstum fördern wollen - hier sind Sie richtig. Mit leichten, rhythmischen, körperlogischen Bewegungen zu verschiedener Musik, die Freude bringt, sowie mit Dehnübungen aus dem Yogabereich und gezielter Meditation finden Sie viel Kraft und Potential in sich selbst. Durch angeleiteten Austausch in der Gruppe können Sie Ihre Erfahrungen bewusst in Ihr weiteres Leben mitnehmen. Und alles im gesunden Reizklima auf Sylt.

Auch für Ungeübte geeignet, da ohne Choreografie gearbeitet wird.

### 212-17306 / Doris Bouhaka

#### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 24.10. - So. 31.10. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 - Abreise bis 10:00 / 520 €

Anmeldung bis: 3.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 58 Euro)

### Freudvolles Yoga - frische Brise für die Seele

Genießen Sie ausgewählte Yogahaltungen verbunden mit Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung. Mit der Brise des Meers im Gesicht erfahren Sie auf Spaziergängen die Natur, schärfen Ihre Sinne und fördern Ihre Achtsamkeit. So kommen Sie zur Ruhe und tanken für Ihren Alltag auf. Es besteht ausreichend Freizeit, um die Insel kennen zu lernen und sich vom kulturellen Angebot Sylts überraschen zu lassen.

Empfohlen wird während des Aufenthalts vegetarisches bzw. leichtes Essen und kein Alkoholkonsum.

### 212-17310 / Thais Moliné

#### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 7.11. - So. 14.11. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 - Abreise bis 10:00 / 520 €

Anmeldung bis: 3.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 58 Euro)

### Rücken und Meer

Entdecken Sie ihren Körper in einer angenehmen Urlaubsatmosphäre.

Mit einer Auswahl an Bewegungs-, Atmungs-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird Ihr Interesse geweckt und Sie lernen, ihren Körper effizient zu gebrauchen. Eine positive Haltung wird ihnen durch verschiedenartige Körperarbeit vermittelt.

Es erwartet Sie ein Ganzkörpertraining, die Mobilisation der Wirbelsäule und Gelenke und das Erlernen eines schonenden Umgangs mit dem Körper im Beruf und Alltag. Sie dürfen die Hektik des Alltags verlassen und mit gezielten Bewegungslektionen die Leichtigkeit von Bewegung erfahren. Körperlich, geistig und seelisch erfrischt können Sie in den Alltag zurückkehren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 212-17365 / Andrea Sauerwald

#### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 14.11. - So. 21.11. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 520 €

Anmeldung bis: 3.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 58 Euro)

### Mit Yoga zu mehr Gelassenheit

Hatha-Yoga bringt Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht. Unterstützt durch Yin-Yoga, das durch sanfte Haltungen die Faszien dehnt und die Muskeln entspannt. Das meditativ bewegende Element des Kurses stellt der leichte Yoga-Tanz dar. Um Ihr gesamtes Atemsystem zu reinigen und zu stärken führen wir Atemübungen des Pranajama durch. Mit Meditation /Tiefenentspannung wird Ihre körperliche, seelische Ausgeglichenheit, sowie Ihre innere Ruhe und Gelassenheit gefördert. Genießen Sie den reichhaltigen Inhalt dieses Kurses und der Gemeinschaft! An den freien Nachmittagen können Sie die Insel mit ihren monumentalen Kliffs, endlosen Sandstränden, ausgedehnten Dünenketten, kuscheligen Dörfern und ihrer einzigartigen Flora und Fauna kennen lernen.

### 212-17366 / Rita Töllner

#### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 31.10. - So. 07.11. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 520 €

Anmeldung bis: 3.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 58 Euro)

### Meer sehen - mehr sehen

#### Wohlfühlwoche auf Sylt - Gestärkt und fit in den Winter

Syltkenner wissen: Die Insel hat zu jeder Jahreszeit ihren Reiz. Nutzen Sie die nicht von Touristen überhäufte spätherbstliche Zeit, um Ihre Abwehrkräfte zu stärken. Durch ein leichtes Fitnessprogramm sowie Entspannungs- und Atemübungen wird der Körper erfrischt und entspannt. Für geistige Aktivitäten sorgen Gesundheits- und Ernährungsvorträge sowie ein Konzentrations- und Gedächtnistraining. Werden Ihre Augen durch Bildschirmarbeit oder Fernsehen belastet? Ein ganzheitliches Augen- und Sehtraining für Normal- und Fehlsichtige runden das Programm ab. Freuen Sie sich auf schöne Strandspaziergänge und frische Seeluft. Genießen Sie die Geborgenheit in der Gruppe oder nutzen Sie Freiräume für individuelle Unternehmungen.

### 212-17368 / Gisela Kühn

#### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 14.11. - So. 21.11. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 520 €

Anmeldung bis: 3.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 58 Euro)

## Achtsamkeit durch bewegte Entspannung

### Wochenendseminar

An diesem Wochenende werden Übungen aus dem Yoga und der Stressbewältigung, mal in der Stille, mal aktiv, abwechselnd angeboten. Dabei können neue Impulse für den Alltag und die persönliche Entwicklung gesetzt werden. Schweigephasen begleiten den Tag.

### 211-17384 / Mónica Ortiz Vives Nieste

Jugendburg Sensenstein  
Fr. 12.3. / 17:30 - 21:30 Uhr  
Sa. 13.3. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 14.3. / 8:00 - 14:00 Uhr / 200,50 €  
Anmeldung bis: 19.2.  
Leistungen: Ü/EZ, VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage möglich)

## Zeit für mich

### Yoga - Entspannung - Meditation

#### Wochenendseminar

Die schöne Umgebung der Jugendburg Sensenstein lädt uns ein, aus dem bewegten Alltag zur inneren Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken und Zeit für sich selbst zu finden.

Yoga unterstützt diesen Prozess. Wir üben die Körperbewegungen (asana) im individuellen Atemfluss, stärken und flexibilisieren den Körper, kommen mit den Atemübungen (pranayama) in die Entspannung und zur inneren Ruhe in der Meditation. Zwischen den Übungseinheiten ist Zeit für Spaziergänge oder um einfach mal Nichts zu tun. Ungeübte im Yoga sind herzlich willkommen.

### 212-17382 / Rosemarie Hülsmann Nieste

Jugendburg Sensenstein  
Fr. 24.9. - So. 26.9. / 3 Termine  
Anreise Fr. bis 17:00 Uhr - Abreise So. bis 9:30 Uhr / 170 €  
Anmeldung bis: 7.8.

## Selbständig und kompetent im Alter

Im Rahmen des Projektes „GRIPS“ finden an über 30 Standorten in der Stadt Kassel ehrenamtlich geleitete Gruppenangebote statt.

Kontaktaufnahme über Referat für Altenhilfe Stadt Kassel, Nina Hesemeier, Tel: 0561 787-5024, E-Mail: nina.hesemeier@kassel.de.

Im Landkreis Kassel sind nachfolgende vhs- Kurse geplant.

Die Angebotsorte von ehrenamtlich geleiteten Angeboten im Landkreis – bei denen lediglich ein Kostenbeitrag für Material entsteht – entnehmen Sie bitte untenstehender Grafik.

Bitte beachten Sie die lokalen Presseveröffentlichungen zum Kursbeginn – oder erfragen ihn unter: 0561-1003-3193 – Elfriede Schäch.

Bitte beachte Sie auch die Veröffentlichung zum Projekt auf Seite 154 und zur Gruppenleitungsqualifizierung nach der Methode SimA® im Themenfeld „Persönlich und berufliche Kompetenz“ auf Seite 67

## Selbstständig und kompetent im Alter

### - gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

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

### 211-17400 / Maria Pallinger; Gaby Weyrich

**Ahnatal-Heckershausen**  
Service Wohnen, Café Casselstübchen, Casselbreite 5a  
Do. 22.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 € + Material

### 211-17407 / Jutta Bickel Vellmar-West

Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12  
Mi. 21.4. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

### 211-17408 / Irma Haida Vellmar-Obervellmar

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
Mo. 19.4. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

### 211-17409 / Evelyn Kallenbach-Pedina Zierenberg

Bürgerhaus, Dörnbergstr. 33  
Di. 20.4. / 15:00 - 16:30 Uhr / 10 Termine / 64 €



# Entspannung und Körpererfahrung

## Team:

**Programmverantwortung:**  
Susanne Ebbers, Achim Rache

**Assistenz:**  
Thomas Günther, André Tentrop

Entspannen zu können ist wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit.

Die bekanntesten und ältesten Entspannungsmethoden stammen aus China, Japan oder Indien, wie zum Beispiel Qigong, Taijiquan, Meditation oder Yoga. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung haben ihren Ursprung im Westen. Wir bieten Ihnen einen Erfahrungsraum, in dem Sie herausfinden können, welcher Übungsweg für Sie am besten geeignet ist.

Zur Ruhe kommen, Stress abbauen, den eigenen Körper bewusster wahrnehmen und Energie tanken - all dies kann Ihre psychischen und physischen Ressourcen stärken und Ihre Gesundheit nachhaltig fördern.

Eine notwendige ärztliche Betreuung und Beratung können diese Angebote nicht ersetzen.

## Entspannung: Im Hier und Jetzt sein!

### Wochenendseminar

Stress und Anspannung entstehen oft, wenn wir uns Sorgen machen über die Zukunft oder mit der Vergangenheit hadern. Auch indem wir uns selbst verurteilen und uns unter ständigen Leistungs- und Erfolgsdruck setzen, fluten wir unseren Körper mit Stresshormonen. Indem wir lernen, aufmerksam und wertfrei zu beobachten, was sich gerade JETZT in uns und um uns herum ereignet, können wir ein Gespür für uns selbst entwickeln und uns leichter mit Wohlwollen betrachten. So können wir uns von unseren begrenzenden Vorstellungen lösen, wie die Welt und wir zu sein hätten, und in Frieden kommen mit dem, was IST. Wir arbeiten u.a. mit Meditationen, Übungen zur Achtsamkeit, Wahrnehmung und Bewegung. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und ein kleines Kopfkissen mitbringen.

### 211-18100 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 12.6. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 13.6. / 10:00 - 14:00 Uhr / 66 €  
Anmeldung bis: 9.4.

## Zur Ruhe kommen - Wege zur Entspannung

An zwei 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), Achtsamkeitsübungen sowie 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.

### 211-18105 / Inga Zieglmeier Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mi. 21.7. und Do. 22.7. / 15:00 - 17:30 Uhr / 2 Termine / 22,50 €  
Anmeldung bis: 9.7.

## Wege zur Entspannung

### Kraft schöpfen mit Übungen aus PMR, MBSR und Qigong

Das wöchentliche Übungsprogramm bietet sowohl einen Einblick als auch Vertiefung in verschiedene Entspannungsverfahren. Es wird Übungen im Sitzen und in Bewegung geben. Am Beginn der Stunde gibt es Lockerungsübungen für Rücken und Schultern, um Verspannungen zu lösen sowie Atemwahrnehmung und -vertiefung. Danach liegt der Schwerpunkt auf einer Entspannungsmethode. Sie lernen dabei die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen kennen, die Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR und die ruhigen Bewegungsformen aus dem Qigong. Übungen in Ruhe und in Bewegung ergänzen sich.

Bei Neueinstieg bitten wir um Rücksprache mit der Kursleitung, Tel. 0561-7392754.

### 211-18110 / Inga Zieglmeier Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15  
Do. 22.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 11 Termine / 70,50 €

## Stress lass nach!

online

*Die etwas andere Mittagspause für Zuhause oder bei der Arbeit!*

*Für Erwachsene, Kinder, die ganze Familie*

Wo immer du bist, was immer du machst... Pausen sind für unser Körper- und Nervensystem wichtig! Veränderungen, Neuerungen und Unsicherheiten sind immer Herausforderungen, die schnell zu Stress führen können. Um diesen Zustand durchzustehen müssen wir viel Kraft mobilisieren.

Das geht eine Zeitlang ganz gut, aber irgendwann ist der „Akku“ leer. Anzeichen für diesen Zustand können u.a. Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Ungeduld, schnell auftauchende Gefühle von Wut und Aggression sein. Eine Auswahl einfacher Übungen und Techniken können uns aber helfen, wieder in Balance zu kommen, unsere Gedanken und Emotionen zu beruhigen und ein Durchatmen ermöglichen, das zu neuer Kraft und Energie führt. Gönn dir eine Pause!

Was benötigt wird: Ein ruhiger Platz, mit Bewegungsfreiheit für die Übungen, ein/en Computer/Laptop/Handy, ein Mikro und eine Kamera (meist im Gerät integriert). Den Zugangscode erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Empfehlenswert ist es frühzeitig dem Portal beizutreten, um ggf. anfängliche Schwierigkeiten vor dem Kursbeginn zu beheben. Die Browser Google Chrome, Firefox und Microsoft Edge, erleichtern die Anmeldung. Wenn Sie technische Unsicherheiten oder Schwierigkeiten haben, können Sie die Kursleiterin auch gern vorher anrufen, um diese zu lösen. Das Programm installiert sich selbst. Nur für die Handy-Nutzung benötigen Sie eine App.

### 211-18115 / Anja Jaeger Online

Mo. 22. - Fr. 26.3. / jeweils 13:00 - 13:45 Uhr / 5 Termine / 12 €  
Anmeldung bis: 18.3.



# Entspannung und Körpererfahrung

## In der Ruhe liegt die Kraft!

online

Die einfachen Grundübungen der Kraft aus dem Quan Dao Kung Fu sind gut geeignet, die eigene Kraft und Lebensfreude zu entdecken und zum Ausdruck zu bringen. Ein Zyklus von 12 kraftvoll ausgeführten Bewegungsübungen ermöglicht, die eigene Energie zu stärken und das Gleichgewicht von Körper und Geist zu unterstützen. Ein Schritt in die Stille schließt den Bewegungszyklus ab und ermöglicht, ganz bei uns selbst anzukommen.

Was benötigt wird: Ein ruhiger Platz, mit Bewegungsfreiheit für die Übungen, wenn vorhanden eine Decke oder Yogamatte, ein/en Computer/Laptop/Handy, ein (meist im Gerät integriertes) Mikro und eine (vielleicht auch im Gerät integrierte) web-Kamera. Den Zugangscode erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung für den Kurs. Empfehlenswert ist es frühzeitig dem Portal beizutreten, um ggf. anfängliche Schwierigkeiten vor dem Kursbeginn zu beheben. Die Browser Google Chrome, Firefox und Microsoft Edge, erleichtern die Anmeldung. Wenn Sie technische Unsicherheiten oder Schwierigkeiten haben, können Sie die Kursleiterin auch gern vorher anrufen, um diese zu lösen. Das Programm installiert sich selbst. Nur für die Handy-Nutzung benötigen Sie eine App.

**211-18118 / Anja Jaeger**

**Online**

Mo. 22. / Mi. 24. und Fr. 26.3. / 17:30 - 19:00 Uhr / 16,50 €

Anmeldung bis: 18.3.

## 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) können Ruhe einkehren lassen und in die eigene Mitte führen. Bitte kommen Sie in bequemer, wettergemäßer 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.

**211-18120 / Therese Bühlmann**

**Kassel**

Treffpunkt: Hessenschanze

Sa. 24.7. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 9.7.



## Aktiv- und Wellnessstag in Breuna

*Tagesseminar*

Gönnen Sie sich einen Tag Erholung und Entspannung in der Märchenlandtherme in Breuna. Mit Nordic Walking (7 km Streckenlänge) starten Sie und nach einer Stärkung mit Obst und Getränken setzen Sie Ihr Gesundheitsprogramm mit Aqua Fitness fort. Lassen Sie sich anschließend mit einer Ganzkörpermassage inklusive Körperpeeling im Dampfbad und in der Sauna verwöhnen und genießen Sie am Abend die Auswahl gesunder Köstlichkeiten.

Bitte teilen Sie uns bei Anmeldung mit, ob Sie Allergiker(in) sind oder aus anderen Gründen nur bestimmte Kost vertragen.

Bitte mitbringen: Bademantel, Handtücher, Badeschuhe, Badebekleidung sowie Outdoorbekleidung, Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden) und eine 1€- Münze für das Schließfach.

**211-18140 / Ute Fischenich**

**Breuna**

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Sa. 24.4. / 9:30 - 19:00 Uhr / 83 €

Anmeldung bis: 12.4.

Leistungen: Seminargebühr, Massage, Saunabesuch, Mittag- und Abendessen

## Körpertraining und Entspannung

*Für Frauen*

Durch eine gezielte Zusammenstellung von einfachen Yoga-Übungen, Rückenschule und Entspannung sollen die allgemeine Beweglichkeit, Körperhaltung und -wahrnehmung verbessert werden.

**211-18150 / Sabine Ide**

**Habichtswald-Ehlen**

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Mi. 21.4. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleiterin, Tel.: 05606-9320

## Autogenes Training

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich fundierte und langjährig erprobte Methode der Selbstentspannung. Bei regelmäßiger Anwendung lernen Sie, sich gezielt zu erholen und zu entspannen, Ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern und Ihre körperlich-seelische Balance wieder zu finden. Sie werden angeleitet, ausgewählte Übungen selbstständig durchzuführen, und erfahren die Grundlagen dieser Methode. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, eine Unterlage und ein Kissen mitbringen.

## Grundkurse

**211-18200 / Birgit Winkler**

**Baunatal-Altenbauna**

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes, Marktplatz 13

Mo. 19.4. / 18:45 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 37 €

Anmeldung bis: 12.4.

+ Raumnutzung 10 Euro

**211-18211 / Birgit Winkler**

**Kassel**

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

Mi. 21.4. / 20:00 - 21:15 Uhr / 6 Termine / 55 €

Anmeldung bis: 12.4.

**211-18215 / Silke Klauenberg**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 22.4. / 19:15 - 20:15 Uhr / 8 Termine /

39,50 €

Anmeldung bis: 12.4.

**211-18216 / Susanne Roth**

**Wolfhagen**

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal

Di. 20.4. / 19:15 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 43 €

Anmeldung bis: 12.4.



## Feldenkrais-Methode® Bewusstheit durch Bewegung

Wer die Bewegung liebt und seine Beweglichkeit erhalten und verbessern möchte, liegt mit der Feldenkrais-Methode® richtig. Sie ist einfach, wohltuend, entspannend und ohne Vorerfahrung für jedes Alter geeignet. Einfache Bewegungsabläufe werden bewusst und ohne Anstrengung ausgeführt. „Es darf auch leicht sein...“ ist eine der wichtigen Maximen des Physikers und Ingenieurs Moshe Feldenkrais. Nicht Leistungsdenken, sondern waches Erforschen der eigenen Möglichkeiten und Bewegungsfreude stehen im Vordergrund. Über die Erfahrung vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten kann Stress abgebaut, Schmerz verringert und zu einer besseren Haltung gefunden werden. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

## Autogenes Training mit Atem- und Körperübungen

### Aufbaukurs

Aufbauend auf den Grundlagen des Autogenen Trainings werden ausgewählte Übungen wiederholt und mit verschiedenen Entspannungsübungen kombiniert.

**211-18220 / Susanne Roth**

Für Frauen

### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mo. 19.4. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-3596

## Progressive Muskelentspannung (PMR)

PME ist ein Verfahren der Tiefenmuskelentspannung, in dem durch aktives, systematisches Anspannen und Lösen bestimmter Muskelgruppen sowie mit der Konzentration auf den Atem ein Zustand tiefer körperlicher und seelischer Entspannung erreicht werden kann, der das Wohlbefinden steigert und Ängste mindert. Sie lernen, dieses Verfahren gezielt in Stress und Angst auslösenden Situationen anzuwenden. Für aktive Menschen empfehlenswert als Alternative zum Autogenen Training. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mit.

### Grundkurse

**211-18250 / Birgit Winkler**

#### Baunatal-Altenbauna

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes, Marktplatz 13

Mo. 19.4. / 17:30 - 18:30 Uhr / 6 Termine / 37 €

Anmeldung bis: 12.4.

+ Raumnutzung 10 Euro

**211-18260 / Kassel**

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

Do. 29.4. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 47 €

Anmeldung bis: 22.4.

**211-18265 / Silke Klauenberg**

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 22.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 8 Termine /

39,50 €

Anmeldung bis: 12.4.

**211-18300 / Mirjam Walter**

#### Kassel

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

Di. 20.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

**211-18305 / Sabine Chelmis**

#### Kassel

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

Mi. 21.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

**211-18310 / Sabine Chelmis**

#### Kassel

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

Mi. 21.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

**211-18315 / Mirjam Walter**

Bitte eine Yoga-/Gymnastikmatte mitbringen.

#### Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Mi. 21.4. / 17:15 - 18:45 Uhr / 10 Termine /

87,50 €

incl. 18 Euro Raumnutzung

### Tagesseminare

**211-18317 / Sabine Chelmis**

#### Kassel

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

Sa. 8.5. / 11:00 - 16:00 Uhr / 27,50 €

Anmeldung bis: 23.4.

**211-18320 / Mirjam Walter**

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 24.4. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 12.4.

## Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685

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



## AB JETZT RELAXT BIS ZU 70 € ZUSCHUSS SICHERN



Wir bezuschussen mit bis zu **70 €\***  
deinen Gesundheitskurs aus den Bereichen:  
Entspannung, Bewegung und Sport.

**BKK Herkules – Mein gesundes Leben!**



\* Im Rahmen der Satzungsleistungen der  
BKK Herkules – Deine Krankenkasse aus Kassel



**211-18325 / Mirjam Walter**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 15.5. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 3.5.

**211-18330 / Mirjam Walter**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 12.6. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 24.5.

**211-18335 / Mirjam Walter**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 10.7. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 21.6.

**211-18339 / Mirjam Walter**  
Der Kurs findet über die Plattform  
„Zoom“ statt. Der entsprechende Zugangs-Link  
sowie die Tel.-Nr. der Kursleitung wird Ihnen mit  
der Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt. Was  
Sie benötigen: Ein ruhiger Platz zum Üben mit  
Decke oder Yogamatte, bei Bedarf ein kleines  
Kissen oder ein gefaltetes Handtuch für eine  
angenehme Kopfposition. Ein/en Computer/Lap-  
top/Handy, ein (meist im Gerät integriertes) Mikro  
und eine (vielleicht auch im Gerät integrierte)  
web-Kamera. Wenn Sie technische Unsicherhei-  
ten oder Schwierigkeiten haben, können Sie die  
Kursleiterin auch gern vorher anrufen, um diese  
zu lösen. Das Programm installiert sich selbst.  
Nur für die Handy-Nutzung benötigen Sie eine  
App.

online

**Online**  
Sa. 13.3. / 15:00 - 16:30 Uhr / 7,50 €  
Anmeldung bis: 15.2.

## Massage

### Ayurvedische Massage

#### Tagesseminar

Die ayurvedische Massage ist eine entspannen-  
de und zugleich energetisierende Tiefengewe-  
bemassage, die den ganzen Körper umfasst.  
Auf Grundlage ayurvedischer Prinzipien und  
Methoden können mit dieser Massage Mus-  
kelverspannungen gelöst und der Energiefluss  
aktiviert werden sowie die Beweglichkeit der  
Gelenke und Wirbelsäule verbessert werden.  
Öle und Pulver unterstützen die Massage. Sie  
erhalten einen guten Einblick in die Grundlagen  
dieser Technik in Bezug auf Rücken, Beine und  
Füße. Das Seminar bietet Ihnen Entspannung  
und Genuss pur.

Bitte Laken, großes Handtuch, Handtuchrolle  
für Knie o.ä., leichte Decke, bequeme Kleidung,  
Socken, kleines Kissen und, wenn vorhanden,  
gerne auch eine Massageliege mitbringen. Die  
Anmeldung ist nur zu zweit möglich!

#### **211-18350 / Bettina Reusse** **Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.12  
So. 30.5. / 10:00 - 18:00 Uhr / 48 €  
Anmeldung bis: 14.5.  
+ Material 3 Euro pro Person

### Shiatsu

#### Einführung

#### Wochenendseminar

Menschen mit Berührung zu mehr Entspannung  
und Ausgeglichenheit zu verhelfen, ist eine  
Möglichkeit, die sicher so alt ist wie die Mensch-  
heit selbst. Shiatsu (jap.: Fingerdruck) ist ein  
Weg, sich durch die spezifische Berührungsart  
in der Tiefe zu fühlen und wahrzunehmen, die  
körpereigenen Kräfte zu aktivieren und damit  
die Gesundheit zu fördern und zu pflegen. Es ist  
gleichzeitig Geben und Nehmen - für beide Sei-  
ten. Dabei werden durch anlehnenen Druck mit  
Händen und Fingern auf dem bekleideten Körper  
Impulse an bestimmte Körperstellen gegeben  
und Gelenke sanft bewegt. Shiatsu unterstützt  
den Prozess der individuellen Achtsamkeit und  
Sensibilität und ist geeignet, gelassener, reflek-  
tierter und ausgeglichener zu werden. An diesem  
Wochenende werden verschiedene Techniken  
des Shiatsu vorgestellt und geübt. Bitte bequeme  
Kleidung, Handtuch, Decke, Laken, warme So-  
cken und ein kleines Kissen mitbringen. Wer eine  
Massageliege hat, kann diese gern mitbringen.

#### **211-18355 / Marion Hennemann** **Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.24  
Sa. 29.5. und So. 30.5. / 10:00 - 14:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 14.5.





## Fuß- und Handreflexzonen-Massage

### Tagesseminar

Die Reflexzonen-Massage hat eine lange Geschichte und ihre Wurzeln in der Volkshilfende vieler alter Kulturen. Die Füße und Hände bilden, in Zonen unterteilt, unseren Körper und die Organe ab. Diese Massage ist eine natürliche Behandlung. Durch Druck auf spezifische Zonen und Körperpunkte können die Selbstheilungskräfte aktiviert, Stress reduziert und das allgemeine Wohlbefinden gefördert werden. Sie erlernen Selbst- und Paarmassage ausgewählter Reflexzonen und -punkte. So entsteht ein wohlthuender Wechsel von Lernen und Entspannen. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

### 211-18360 / Therese Bühlmann Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Sa. 19.6. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €  
Anmeldung bis: 4.6.

## Partnermassage

### Tagesseminar

Einfache und schnell zu erlernende Griffe ausgewählter Massagetechniken führen zu deutlich spürbarer Entspannung und einem Wohlgefühl. In der Zeit füreinander können Sie in einen langsameren Rhythmus eintauchen und so dem Alltagsstress entgegenwirken. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, wärmende Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Anmeldung nur zu zweit möglich!

### 211-18370 / Therese Bühlmann Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Sa. 24.4. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €  
Anmeldung bis: 9.4.

### 211-18375 / Antje Schäfer Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 24.4. / 10:00 - 16:45 Uhr / 27 €  
Anmeldung bis: 12.4.

### 211-18376 / Antje Schäfer Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 12.6. / 10:00 - 16:45 Uhr / 27 €  
Anmeldung bis: 31.5.

## Partnermassage mit Aromaölen

### Tagesseminar

Die Verbindung von wohlthuender Massage und ätherischen Ölen aus Blüten, Wurzeln oder der ganzen Pflanze ist ein Geschenk für Körper, Seele und Geist. Auf Grundlage von leicht zu erlernenden Streichungen und Massagegriffen sowie dem Duft und der Wirkung der Öle hilft die Massage, Stress und Verspannungen abzubauen. Im Vordergrund stehen Rücken-, Nacken- und eine wohlthuende Beinmassage. Sie erfahren, welche Öl-Mischungen besonders geeignet sind, wie man sie weiterhin einsetzen kann, und erhalten pro Paar 2 fertige Ölmischungen zum Mitnehmen. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, warme Socken, ein kleines Kissen und wenn vorhanden, gerne eine Massageliege mitbringen. Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich! Gegen einen Betrag von 6 € pro Person werden Träger-Öl, Aroma-Öle, Fläschchen und Unterlagen gestellt.

### 211-18380 / Bettina Reusse Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
So. 13.6. / 10:00 - 18:00 Uhr / 48 €  
Anmeldung bis: 28.5.

## Yoga

### Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist eine dynamische Form des Yoga. Die Übungen sind kräftigend und meditativ, entspannend und belebend. Statt Rückzug aus der Welt fördert es die eigene Kraft, die Wahrnehmung und innere Stabilität, um Herausforderungen in Beruf und Alltag besser bewältigen zu können. Deshalb ist es für jedes Alter, unabhängig von der körperlichen Fitness, geeignet. Eine typische Yogastunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation.

## Kundalini Yoga

Diese Kursangebote richten sich an alle, die Kundalini-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen

### 211-18403 / Tinka Sabine Hesse Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mo. 19.4. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

### 211-18405 / Angelika Dörr Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Di. 20.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 8 Termine / 43,50 €

### 211-18408 / Ines Schüssler

Grundlegende, alltagstaugliche Atemtechniken zur Entspannung und Stress-Resilienz runden das Programm ab.

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Di. 20.4. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

### 211-18410 / Angelika Dörr

Kleingruppe max. 6

### Kassel

Yoga-Raum A. Dörr, Eschebergstr. 61  
Do. 22.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 81 €  
+ Raumnutzung 10 Euro

### 211-18414 / Stephanie Staszewski Kleingruppe

### Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Fr. 23.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 7 Termine / 62 €  
Anmeldung bis: 16.4.

# Entspannung und Körpererfahrung

## Mit Kundalini Yoga und Meditation in den Frühling

online

An diesem Wochenende können Sie Kundalini Yoga auf mehreren Ebenen erfahren:

- Angeleitete körperliche Kräftigungsübungen können Ihnen neue Kraft und Mut bringen
- Sie können die ausgleichende Wirkung der Atemübungen auf Ihr Nervensystem spüren
- Kraftvolle Meditationen helfen Gedanken zu klären und schärfen die Sinne
- Tiefe Entspannung unterstützt die Regeneration und bringt neue Energie

Das Eintauchen in das Kundalini Yoga kann dazu beitragen, den Weg zum eigenen Potenzial zu stärken.

Außerdem erhalten Sie wertvolle Anregungen für die eigene Praxis.

Der Onlinekurs findet über das Portal: Zoom statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme.

Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webkamera (ist zumeist schon integriert).

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

### 211-18416 / Elena Graeff

#### Online

Sa. 17.4. / 8:30 - 11:00 Uhr

So. 18.4. / 8:30 - 11:00 Uhr

2 Termine / 24,50 €

Anmeldung bis: 12.4.

## Power Yoga

Fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll gestaltet, zeichnet sich dieses ganzheitliche Yoga Workout für Körper und Seele aus. Einzelne Yogapositionen (Asanas) werden zu fließenden Übungssequenzen (Flows) verbunden. Atemsynchronisiertes, bewusstes Halten einzelner Yogapositionen fördert Muskelaufbau und Flexibilität und verhilft zu einem gesunden, starken und geschmeidigen Körper. Jede Yogastunde wird mit einer Schlussentspannung ausgeleitet. Dieses Programm mit sportlichem Ausgleich für den Körper und energetischer Ausgeglichenheit für den Geist lässt Sie energieerfüllt und entspannt in die Woche oder in den Feierabend starten. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

## Grundkurse

### 211-18420 / Lena Tiemeyer

#### Kassel

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

Di. 20.4. / 15:30 - 16:45 Uhr / 10 Termine / 45 €



### 211-18423 / Lorena Diaz

#### Kassel

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

Mi. 21.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### 211-18425 / Lorena Diaz

#### Kassel

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

Mi. 21.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

### 211-18427 / Lena Tiemeyer

#### Kassel

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

Mi. 21.4. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

### 211-18429 / Iris Cuntze

#### Kassel

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

Mi. 21.4. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

### 211-18431 / Iris Cuntze

#### Kassel

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

Fr. 23.4. / 17:00 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

### 211-18433 / Iris Cuntze

#### Kassel

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

Fr. 23.4. / 18:30 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 54 €

→ Yoga Warrior Flow Workout  
siehe auch Kurs 202-18743, Seite 115

## Power Yoga Workout

### Grund- und Aufbaukurs

Diese Angebote richten sich an alle, die Power-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

### 211-18435 / Marija Schwarz

#### Kassel

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

Do. 22.4. / 16:30 - 17:45 Uhr / 11 Termine / 50 €

## Integrales Yoga

## Integrales Yoga

### Grund- und Aufbaukurse

Integrales Yoga vereint verschiedene Yoga-Wege, um jeden Aspekt des Individuums zu entwickeln: körperlich, intellektuell und spirituell. Damit soll eine vollkommene und harmonische Entwicklung gefördert werden. Sie können durch Positionen, Atmungen, Konzentration, Tiefenentspannung und Meditation einen Zustand von tiefer Entspannung und ein körperlich, geistiges und emotionales Gleichgewicht erreichen.

### 211-18445 / Thais Moliné

#### Vellmar-Niedervellmar

Kindertagesstätte, Steinstückerweg 21  
Do. 22.4. / 17:50 - 19:05 Uhr / 11 Termine / 49,50 €

Anmeldung bis: 15.4.

### 211-18447 / Thais Moliné

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Mo. 19.4. / 19:10 - 20:25 Uhr / 12 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 12.4.

## Hatha-Yoga

Hatha-Yoga bildet den Ursprung zahlreicher Yogastile und gilt als ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hier stehen die für dieses Yoga typischen Körperstellungen, die Asanas, im Vordergrund. Sie sind nicht das Ziel, sondern Übungen, um durch ausgeglichenes Zusammenwirken unserer aktiven Kräfte mehr Körperbewusstsein zu erlangen. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen, Pranayama, durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt.

Diese Kursangebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder die einen Wiedereinstieg suchen. Voraussetzungen: keine  
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

### Grundkurse

#### 211-18464 / Gordana Langhans Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12

Di. 27.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 19.4.

#### 211-18467 / Gordana Langhans Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mi. 28.4. / 17:00 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 45 €  
Anmeldung bis: 19.4.

#### 211-18470 / Gordana Langhans Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mi. 28.4. / 18:25 - 19:40 Uhr / 10 Termine / 45 €  
Anmeldung bis: 19.4.

#### 211-18471 / Gordana Langhans Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mi. 28.4. / 19:45 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 45 €  
Anmeldung bis: 19.4.

#### 211-18472 / Jacqueline Schwind-Schra- der Kassel

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

Mo. 19.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 65 €

#### 211-18474 / Uwe Siekmann Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mo. 19.4. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### 211-18476 / Uwe Siekmann Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mo. 19.4. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### 211-18478 / Antje Bauerschmidt Kassel

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

Di. 20.4. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### 211-18485 / Lorena Diaz Kassel

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

Do. 22.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Grund- und Aufbaukurse

Diese Angebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

#### 211-18502 / Rita Töllner

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen

#### Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mi. 21.4. / 19:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 22 €  
Vierzehntägig

#### 211-18503 / Rita Töllner

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen

#### Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mi. 28.4. / 19:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 22 €  
Vierzehntägig

#### 211-18504 / Rita Töllner

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen

#### Ahnatal-Kammerberg

Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31

Di. 20.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 13 Termine /  
70,50 €

#### 211-18505 / Tanja Gantarev

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mo. 19.4. / 15:15 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### 211-18506 / Tanja Gantarev

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mo. 19.4. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### 211-18510 / Christina Lengyel Calden

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9

Mi. 21.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kurslei-  
tung, Tel. 05674-9235386

#### 211-18513 / Christina Lengyel Calden

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9

Do. 22.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kurslei-  
tung, Tel. 05674-9235386

#### 211-18516 / Marianne Guiard Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Di. 20.4. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kurslei-  
tung, Tel. 05606-6174

#### 211-18519 / Michaela Raabe Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Di. 20.4. / 19:30 - 21:00 Uhr / 13 Termine /  
70,50 €

#### 211-18522 / Marija Schwarz Kassel

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

Mo. 19.4. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### 211-18525 / Meinolf Ernst Kassel

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

Mo. 19.4. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### 211-18528 / Petra Gaus Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a

Di. 27.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €  
+ Raumnutzung 12 Euro

#### 211-18530 / Claudia Tobisch Kassel

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

Di. 20.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 13 Termine /  
70,50 €

#### 211-18532 / Claudia Tobisch Kassel

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

Di. 20.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 13 Termine /  
70,50 €

#### 211-18534 / Claudia Tobisch Kassel

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

Di. 20.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 13 Termine /  
70,50 €

#### 211-18536 / Rosemarie Hülsmann Kassel

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

Mi. 5.5. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 23.4.



# Entspannung und Körpererfahrung

## 211-18538 / Claudia Tobisch

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22  
Mi. 21.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 13 Termine /  
70,50 €

## 211-18540 / Gabriele Bittner

Vom Atem geführte und im Atem ruhende Bewe-  
gungsabläufe führen mehr zu uns selbst und in  
stille Momente.

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.24  
Mi. 21.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

## 211-18542 / Rosemarie Hülsmann

**Kassel**  
Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
Do. 6.5. / 17:00 - 18:30 Uhr / 8 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 23.4.  
+ Raumnutzung 10 Euro

## 211-18544 / Simona Eckhardt

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22  
Do. 22.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 11 Termine /  
59,50 €

## 211-18546 / Simona Eckhardt

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22  
Do. 22.4. / 19:45 - 21:15 Uhr / 11 Termine /  
59,50 €

## 211-18550 / Doris Pflüger

**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16  
Mi. 21.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 63 €

## 211-18552 / Isolda Zejter

**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Mi. 21.4. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

## 211-18555 / Isolda Zejter

**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Mi. 21.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

## 211-18558 / Isolda Zejter

**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Mi. 21.4. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

## 211-18559 / Isolda Zejter

**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Mi. 7.7. / 17:00 - 18:30 Uhr / 8 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 21.6.

## 211-18560 / Isolda Zejter

**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Mi. 7.7. / 19:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 21.6.

## 211-18561 / Gabriele Maria Mader

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 21.4. / 15:30 - 16:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

## 211-18562 / Gabriele Maria Mader

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 21.4. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

## 211-18565 / Doris Pflüger

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 21.4. / 18:30 - 19:30 Uhr / 13 Termine / 47 €

## 211-18566 / Doris Pflüger

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 21.4. / 19:45 - 20:45 Uhr / 13 Termine / 47 €

## 211-18567 / Claudia Tobisch

**Schauenburg-Hoof**  
Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3  
Mi. 21.4. / 18:45 - 20:15 Uhr / 13 Termine /  
71,50 €

## 211-18570 / Niklas Ullmann

50 Plus  
**Vellmar-Obervellmar**  
Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mo. 19.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung bis: 12.4.

## 211-18573 / Katharina Emde

**Vellmar-Obervellmar**  
Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mo. 19.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

## 211-18576 / Gabriele Lieblein

**Vellmar-Obervellmar**  
Ahnatschule, Mittelring 20  
Mi. 21.4. / 16:15 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

## 211-18579 / Gabriele Lieblein

**Vellmar-Obervellmar**  
Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 22.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

## 211-18582 / Katharina Emde

**Vellmar-Obervellmar**  
Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mo. 19.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

## 211-18588 / Marianne Guiard

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mi. 21.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kurslei-  
tung, Tel. 05606-6174

## 211-18591 / Marija Schwarz

**Zierenberg**  
Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1  
Di. 20.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 13 Termine /  
70,50 €



## Aufbaukurse

Diese Angebote richten sich an alle, die Hatha-  
Yoga bereits kennen und ihre Kenntnisse und  
Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführ-  
liche Einführung erfolgt in den ersten beiden  
Stunden.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, eine  
Isomatte und dicke Socken mitbringen.

## 211-18604 / Tanja Gantarev

**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 19.4. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 81 €

## 211-18607 / Alexandra de Neufville

**Baunatal-Altenritte**  
Vereinshaus, Ritterstr. 1  
Di. 20.4. / 8:30 - 10:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kurslei-  
tung, Tel. 0561- 498 518

## 211-18610 / Gabriele Lieblein

**Vellmar-Obervellmar**  
Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 22.4. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kurslei-  
tung, , Tel. 0561- 818 124

## 211-18613 / Volker Pimpl

**Baunatal-Altenritte**  
Vereinshaus, Ritterstr. 1  
Mo. 19.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kurslei-  
tung, Tel: 05625-5645

## 211-18616 / Volker Pimpl

**Baunatal-Altenritte**  
Vereinshaus, Ritterstr. 1  
Mo. 19.4. / 19:50 - 21:20 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kurslei-  
tung, Tel: 05625-5645

## 211-18619 / Gabriele Lieblein

**Vellmar-Obervellmar**  
Ahnatschule, Mittelring 20  
Mi. 21.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 0561- 818 124



## Themenorientiertes Yoga

### Hatha-Yoga und Ayurveda

Hatha-Yoga und Ayurveda sind zwei Seiten eines Ganzen im altindischen Gesundheitswesen. Sie erlernen klassische Yoga-Übungen und erhalten eine Einführung in das Ayurveda, das die Gesundheitsaspekte speziell beleuchtet. Bei Interesse kann zwei- bis dreimal im Laufe des Semesters ayurvedisch gekocht werden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

#### 211-18644 / Subash Bajaj Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Fr. 23.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Hatha-Yoga nach dem Sternzeichen im Mondkalender

#### Grund- und Aufbaukurs

Die 12 Sternzeichen durchlaufen in einem Rhythmus von 2-3 Tagen den 29 Tage dauernden Mondmonat. Die Wocheneinteilung ist am Himmel sichtbar, Vollmond, Halbmond... Den einzelnen Sternzeichen sind Körperzonen oder Organe zugeordnet. Bei zunehmendem Mond werden aufbauende und stärkende Körperübungen durchgeführt, die zur Schonung und Erholung einladen. Bei abnehmendem Mond liegt der Schwerpunkt auf Übungen, die die Regenerationsfähigkeit des Körpers unterstützen und zur Aktivität und Energieverausgabung verlocken. Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte bzw. Yogamatte, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

#### 211-18653 / Maria Pallinger Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mi. 21.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### 211-18656 / Maria Pallinger Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mi. 21.4. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### 211-18659 / Maria Pallinger Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Di. 20.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### 211-18662 / Maria Pallinger Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Di. 20.4. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### 211-18665 / Maria Pallinger Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mo. 19.4. / 16:15 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### 211-18668 / Maria Pallinger Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mo. 19.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### 211-18671 / Maria Pallinger Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mo. 19.4. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

### Yoga zum Wohlfühlen - Harmonie für Körper Geist und Seele

#### Grundkurs

Pranayama (Atemübungen), Asanas (Yogastellungen) und Tiefenentspannung verhelfen zu neuer Lebensenergie (Prana), neuem Körpergefühl, Flexibilität, Kraft und versetzen den Organismus in die Lage, sich tiefgreifend zu regenerieren und Stress abzubauen. Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

#### 211-18674 / Thais MolinÉ Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mo. 19.4. / 17:45 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 12.4.

### 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

#### 211-18679 / Doris Bouhaka Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Do. 22.4. / 10:15 - 11:45 Uhr / 13 Termine / 70,50 €

### Achtsames Yoga

#### Vini-Yoga in der Tradition von Sri Krishnamacharya

Die einfachen Körperübungen sind darauf ausgerichtet, die individuelle Beweglichkeit zu fördern und einen achtsamen Umgang mit sich und seinem Körper zu schulen. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung lernen Sie die wohltuende Wirkung aufeinander abgestimmter Übungen kennen. Auf sanfte, achtsame Weise können Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst werden. Im Verbund mit dem bewussten Wahrnehmen des Atems ermöglichen die Übungen einen guten Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Geeignet für Personen mit und ohne Yogaerfahrung - es gibt die Möglichkeit vom Hocker aus zu üben.

#### 211-18684 / Bettina Worm

(Gruppengröße 6-7)  
Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mi. 28.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 8 Termine / 59 €  
Anmeldung bis: 19.4.

#### 211-18685 / Bettina Worm

(Gruppengröße 6-8)  
Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Di. 27.4. / 19:15 - 20:45 Uhr / 8 Termine / 59 €  
Anmeldung bis: 19.4.

#### 211-18686 / Stephanie Rose

Kassel  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 19.4. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### 211-18687 / Stephanie Rose

Kassel  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Di. 20.4. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

# Entspannung und Körpererfahrung

## Yin-Yoga

Dieser Yoga Stil hat sich aus dem Hatha-Yoga heraus entwickelt. Die Besonderheiten liegen darin, dass die Körperübungen (Asanas) deutlich länger gehalten werden - zwischen 3 und 10 Minuten. Zudem geht es nicht um den Einsatz von Kraft, sondern der Atem und das Gewahrsein werden genutzt, um sanft bis in die verschiedenen Bindegewebschichten (Faszien) hinein zu öffnen und zu dehnen. Die achtsame und sanfte Übungspraxis ist ein besonderer Weg für körperliches Wohlbefinden und zur Prophylaxe von Migräne bzw. Spannungskopfschmerz als auch zur Vorbeugung von Stimmungsschwankungen und Prämenstruellem Syndrom (PMS) gut geeignet. Durch den verbesserten Chi-Fluss, unsere Lebensenergie, bietet dieser Yogastil zudem eine gute Möglichkeit, innere Ruhe und tiefe Verbundenheit zu erfahren. Voraussetzungen: keine.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Yogamatte, Decke, dicke Socken und ein Yogabolster mitbringen.

Bei Rückfragen zum Material bitte die Kursleiterin kontaktieren.

### 211-18689 / Doris Pflüger Kaufungen-Oberkaufungen

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16  
Mo. 19.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 81 €

### Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebbers -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685

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



## Yin-Yoga und Faszientraining

Dieser moderne Yoga Stil hat sich aus Hatha-Yoga heraus entwickelt. Die Besonderheiten liegen darin, dass die Körperübungen (Asanas) deutlich länger gehalten werden - zwischen 3 bis 10 Minuten. Zudem geht es nicht um den Einsatz von Kraft, sondern Atem und Gewahrsein werden genutzt, um sanft bis in die verschiedenen Bindegewebschichten (Faszien) hinein zu öffnen und zu dehnen. Die achtsame und sanfte Übungspraxis hält die Gelenke geschmeidig, kann Rückenschmerzen lindern und den Chi-Fluss - unsere Lebenskraft - helfen zu verbessern. Wie bei einer Akupunktur werden zudem die Meridiane im Körper aktiviert. Yin-Yoga ist ein guter Ausgleich zum Alltagsstress, für Sporttreibende, die als Ausgleich den Dehneffekt suchen, und für alle ein Weg zu mehr Gelassenheit. Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

### 211-18692 / Marija Schwarz Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Fr. 23.4. / 17:15 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

## Hatha-Yoga für den Rücken

Sie lernen mit speziellen Atem-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, wie Sie Ihren Rücken stärken, sich entspannen, neue Energie auftanken und bei bestehendem Stress die eigenen Ressourcen zur zukünftigen Stressbewältigung erweitern können.

### 211-18695 / Doris Bouhaka Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Fr. 23.4. / 12:30 - 13:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### 211-18698 / Elfi Lotzgeselle

Söhrewald, Seminarräume, Welleröder Str. 16  
Di. 20.4. / 17:50 - 19:20 Uhr / 8 Termine / 43,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0157-35230920

### 211-18701 / Elfi Lotzgeselle

Söhrewald, Seminarräume, Welleröder Str. 16  
Di. 20.4. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 43,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0157-35230920

## Kundalini Yoga für den Rücken

Eine Folge unseres modernen Lebenswandels sind Rückenschmerzen. Grund dafür ist meist zu wenig Bewegung, Fehlhaltungen durch einseitige disharmonische Beanspruchung oder Stress im Alltag. Kundalini Yoga bietet mit seinen vielfältigen und zahlreichen Körper-, Konzentrations- und Atemübungen eine wertvolle Technik zur Stärkung der die Wirbelsäule stützenden Muskulatur, zur Herstellung der körpereigenen Balance und einer angenehmen, dynamischen Beweglichkeit. So kann es den Geist entspannen und Energie im Körper zum Fließen bringen. Miteinbezogen wird der gesamte Körper von der Fußstellung, über den Beckenboden, die Wirbelsäule entlang bis zur Schädeldecke. Voraussetzungen: keine.

Bitte bequeme Kleidung, wärmende Socken, eine Decke und Wasser zum Trinken mitbringen. Wenn es das Wetter zulässt, findet der Kurs bei gutem Wetter auf der Terrasse des Seminarraumes statt. Bitte bringen Sie dafür ggf. geeignete Kleidung mit.

### 211-18704 / Christina Pöhls Kleingruppe: 7 Personen

Kassel  
Kundalini-Yoga Kassel, Kölnische Str. 183  
Di. 20.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 69,50 €  
+ 12 € Raumnutzung an Kursleitung

## Yoga & Tiefenentspannung

Sie erlernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die Sie darin unterstützen, Spannungen und Stress abzubauen. In der Tiefenentspannung finden Sie die Ruhe und die Konzentration, um eine Distanz zum „Lärm“ in ihren Gedanken zu haben. Damit können Sie besser richtige Entscheidungen für sich im Alltag treffen. Wenn Sie die Augen schließen und in die Tiefenentspannung versinken, können Sie sich von der Gedankenkette lösen. Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken, eine Unterlage und eine Decke mitbringen.

### 211-18707 / Thais Moliné Vellmar-Niedervellmar

Kindertagesstätte, Steinstückweg 21  
Do. 22.4. / 19:15 - 20:30 Uhr / 11 Termine / 49,50 €  
Anmeldung bis: 12.4.





## Yoga und Entspannung

### Grund- und Aufbaukurs

Sie lernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen vorwiegend aus dem Hatha-Yoga kennen, die Sie darin unterstützen, Spannungen in Problembereichen wie Nacken, Schultern und Rücken zu lösen und Stress abzubauen. Bewusste Atemlenkung erhöht das Energieniveau und kann helfen Blockaden zu lösen. In der Tiefenentspannung, zum Abschluss jeder Stunde, finden Sie Ruhe und Konzentration. Ein guter Weg zur Harmonie für Körper, Geist und Seele. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

#### 211-18710 / Kerstin Frießen Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18  
Mi. 21.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 62,50 €  
Anmeldung bis: 14.4.  
+ Material 7,50 Euro  
+ Raumnutzung

#### 211-18713 / Bettina Mila Smit Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18  
Do. 22.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 63 €  
+ Raumnutzung

#### 211-18716 / Bettina Mila Smit Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18  
Do. 22.4. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 63 €  
+ Raumnutzung

#### 211-18722 / Sabine Ide Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Mo. 19.4. / 17:45 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05606-9320

## Yoga für ein gutes Körpergefühl

Unser Alltag hat oft zu viele Termine und Anforderungen. Die Folgen sind dann häufig Unruhe und Überforderungen. Yoga bietet mit seinen Techniken der Körper- und Atemübungen einen guten Gegenpol und hilft, wieder zentrierter, ausgeglichener und wohliger energetischer zu werden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und zusätzliche Socken mitbringen.

#### 211-18725 / Thais Moliné Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22  
Do. 22.4. / 14:45 - 15:45 Uhr / 11 Termine / 40 €

## Yoga für ein lebendiges Leben

Unser Alltag hat oft zu viele Termine und Anforderungen. Die Folgen sind dann häufig Unruhe und Überforderungen. Yoga bietet mit seinen Techniken der Körper- und Atemübungen einen guten Gegenpol und hilft, wieder zentrierter, ausgeglichener und wohliger energetischer zu werden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und zusätzliche Socken mitbringen.

#### 211-18728 / Thais Moliné Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.26  
Di. 20.4. / 10:00 - 11:00 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €

## 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.

#### 211-18731 / Marietta Bettermann-Nolle Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mi. 21.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Die fünf Tibeter®

### Tagesseminar

Die fünf Tibeter sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm, das seinen Ursprung im Yoga hat. Sie sind für jedes Alter geeignet, können an jedem Ort ausgeführt werden und benötigen im Alltag wenig Zeit. In achtsamer Verbindung mit dem natürlichen Atemrhythmus können sie ihre ganzheitliche Wirkung entfalten und helfen, Verspannungen und Blockaden zu lösen. Sie lernen die korrekte Ausführung dieser Bewegungsfolge einschließlich einiger erweiternder Ergänzungen. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte bequeme Kleidung, extra Socken und eine Decke mitbringen.

#### 211-18734 / Kornelia Lucas Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22  
Sa. 8.5. / 14:00 - 17:00 Uhr / 16,50 €  
Anmeldung bis: 23.4.

## Somatisches Hatha-Yoga

### Grund- und Aufbaukurs

Sie finden im Kurs Werkzeuge aus der Somatik, harmonisch eingebunden in das klassische Yoga System. Dies kann Sie dabei unterstützen, sich wohler und präsenter im eigenen Körper zu fühlen, Bewegungseinschränkungen zu lindern und tiefe Entspannung zu erfahren. Bitte bringen Sie zwei Yoga-Blöcke, eine rutschfesteste Matte und eine Decke mit.

#### 211-18738 / Simone Prager Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32  
Di. 4.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 27.4.

## Somatisches Yoga

Eine somatische Yogastunde lädt dazu ein, den Körper in einer Gestalt und Form (Asana) von innen heraus zu erfahren und diese Form wieder aufzulösen in gleichmäßig fließende, weiche und gleichzeitig kraftvolle Abfolgen: ein natürlicher Wandel vom Auflösen und wieder in die Form zurück kommen, um sich in ihr zu sammeln und zu entfalten. Es ist ein Yoga von Bewegungen-

# Entspannung und Körpererfahrung

möglichkeiten, der natürlichen Intelligenz des Körpers, vom Erkunden, Wachsen, Anerkennen und von Verspieltheit. Körperarbeitsmethoden wie Bewusstheit in Bewegung nach Moshe Feldenkrais, Erfahrbarer Atem nach Ilse Midendorff und Continuum Movement nach Emilie Conrad geben der Yogapraxis ihr somatisches (lebendiger Körper) Kernwissen.

## 211-18740 / Simone Prager

### Kassel

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

Mo. 26.4. / 10:00 - 11:45 Uhr / 8 Termine /

73,50 €

Anmeldung bis: 19.4.

## Yoga Warrior Flow Workout

Ähnlich dem Power-Yoga ist dieses ganzheitliche Yoga Workout fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll für Körper und Seele. Die Position des Kriegers (Virabhadrasana) und seinen Variationen bilden dabei die Grundlage. Kraftvolle Yogapositionen (Asanas), die zum größten Teil im Stehen ausgeführt werden sowie atem-synchronisiertes, bewusstes Halten einzelner Yogapositionen, fördern den Muskelaufbau. Andere Asanas werden zu fließenden Übungssequenzen (Flows) verbunden. Dieser Wechsel von „Halten“ und „Fluss“ verhilft zu einem gesunden, starken und flexiblen Körper. Jede Yogastunde wird mit einer Schlussspannung ausgeleitet. Dieses Programm ermöglicht, energiegeladener und entspannt in die Woche oder den Feierabend zu starten. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

## 211-18743 / Niklas Ullmann

### Kassel

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

Mi. 21.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 11 Termine /

59,50 €

## Vinyasa Yoga

### Grundkurs

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der sich durch fließende, ineinander übergehende Asanas auszeichnet. Dadurch wird die Konzentration, Achtsamkeit, der Kraftaufbau sowie die geistige und körperliche Balance gefördert. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

## 211-18755 / Katharina Emde

### Kassel

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

Do. 22.4. / 15:45 - 17:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

## 211-18756 / Maike Lange

### Kassel

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

Do. 22.4. / 20:00 - 21:15 Uhr / 11 Termine / 50 €

## Yoga in Theorie und Praxis

### Tagesseminar

Im Mittelpunkt stehen die energetischen Aspekte der Yoga-Praxis und die Wechselbeziehungen zwischen gedanklichen, energetischen und physischen Zusammenhängen. Der Kurs beinhaltet viele praktische Yogaübungen zur Theorie, mehrere Tiefenentspannungen sowie Kurzmeditationen. Voraussetzung: Yogakenntnisse und Übungspraxis.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und wärmende Socken mitbringen.

## 211-18758 / Iris Cuntze

### Kassel

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

So. 9.5. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 23.4.

## Hatha-Yoga-Sonnengruß

### Tagesseminar

Der Sonnengruß (Surya Namaskar) ist eine sehr bekannte Übungsfolge im Yoga. Durch Wiederholung der Übungsfolge entsteht eine meditative Wirkung und der Körper kann energetisiert werden. Viele Muskelpartien werden dabei gedehnt und gestärkt, der Kreislauf wird angeregt und der Kopf kann wieder „frei“ werden. Einmal erlernt, lässt sich der Sonnengruß mühelos in den Tagesablauf integrieren. Bitte ein bis zwei Stunden vor Beginn des Workshops nichts mehr essen und bequeme Kleidung, eine Decke und wärmende Socken mitbringen.

## 211-18761 / Claudia Tobisch

### Kassel

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

Sa. 8.5. / 10:00 - 13:00 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 23.4.

## Yoga und entspannen

### Tagesseminar

Lernen Sie die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga kennen. Dieser Workshop betont den Aspekt der Entspannung auf allen Ebenen des Seins: Körper, Geist und Seele. Gerade im Wechsel von Anspannen und Loslassen der Asanas (Körperübungen) wirkt Yoga besonders. Darüber hinaus zentriert bewusster Atem unsere Aufmerksamkeit und kann Verspannung lösen. Mit „Yoga nidra“ - Schlaf des Yogis - eine Übung zur Tiefenentspannung, bei der der Körper gut regenerieren kann und Gedanken sich beruhigen können, schließen wir den Workshop ab. Freuen Sie sich auf einen entspannenden Yogavormittag. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

## 211-18764 / Claudia Tobisch

### Kassel

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

So. 25.4. / 10:00 - 13:00 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 9.4.

## Yoga - Sommer - Meditation

### Ferienkurs

In dieser intensiven Yoga-Sommer-Woche üben wir Yogameditation. Mit Atemachtsamkeit begleiten wir das Üben von Asana und Pranayama, und integrieren somit Körper, Atem und Geist. Das alltägliche Geschehen tritt zurück und wir sind eher in der Lage, die Gedanken auf einen Fokus in der Meditation auszurichten. Die Yogameditation zeigt vielfältige Möglichkeiten auf, um zur Ruhe zu kommen und sich mit den eigenen Kraftquellen zu verbinden. Begleitet werden die Übungen durch kurze Einführungen zu dem philosophischen Hintergrund des Patanjali Yoga Sutra. Die stillen Sitzphasen der Meditation wechseln sich mit achtsamen Gehen, Bewegungsmeditationen und Textrezitationen ab. Bitte wärmende Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

## 211-18766 / Rosemarie Hülsmann

### Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a

Mo. 19.7. - Fr. 23.7. / 18:00 - 20:15 Uhr /

5 Termine / 61 €

Anmeldung bis: 2.7.

+ Raumnutzung 10 Euro

## Outdoor - 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.

## 211-18768 / Christina Pöhls

### Kassel

Karlsaue

Mi. 26.5. / 16:30 - 17:30 Uhr / 8 Termine / 28,50 €

Anmeldung bis: 7.5.





## Qigong

Qigong ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung und Entspannung des ganzen Organismus praktiziert wird. Sanfte, fließende Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Mit Qigong erlernen Sie eine Methode für die tägliche Praxis. Wir bieten Ihnen eine Auswahl unterschiedlicher Übungssysteme des Qigong an. Sie ermöglichen Ihnen einen guten Einstieg oder sind weiterführend und behandeln spezielle Themen. Wir beraten Sie gerne, damit Sie Ihren Kurs finden. Qigong ermöglicht Ihnen:

- abzuschalten und Abstand zu gewinnen
- zur Ruhe zu kommen
- Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden
- Ihre Konzentration auf eine Sache zu richten, zu fokussieren
- Ihre Körperhaltung zu verbessern
- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden
- Ihre Gesundheit zu stärken
- Ihre Energie, Lebensfreude und ihr Wohlbefinden zu steigern

## Das „Gesundheit schützende Qigong“

### Grund- und Aufbaukurs

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

### 211-18802 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 19.4. / 9:00 - 10:15 Uhr / 11 Termine / 49,50 €

### 211-18804 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mo. 19.4. / 16:45 - 18:00 Uhr / 11 Termine / 49,50 €

## Outdoor - 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 zwei 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 Covid-19 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.

### 211-18770 / Claudia Tobisch

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

### Zierenberg

Wanderparkplatz Triffelsbühl an der B251  
Sa. 24.4. / 11:00 - 14:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 9.4.

### 211-18772 / Claudia Tobisch

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

### Habichtswald-Ehlen

Wanderparkplatz Essigberg an der L3289  
Sa. 15.5. / 11:00 - 14:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 30.4.

## Yoga meets Lama

### Tagesseminar

Lamas sind sanftmütige, neugierige Tiere, ihre großen dunklen Augen, ihre anmutigen, eleganten Bewegungen lassen schnell Berührungsängste verschwinden. Es ist Zeit durchzuatmen, Abstand vom oft stressigen und schnellleibigen 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

### 211-18775 / Claudia Scheffler; Petra Birnkraut

Ahnatal-Heckershausen  
Lamatherapie Claudia Scheffer, Harleshäuser Str. 8  
Sa. 12.6. / 10:00 - 13:00 Uhr / 27 €  
Anmeldung bis: 31.5.

### 211-18776 / Claudia Scheffler; Petra Birnkraut

Ahnatal-Heckershausen  
Lamatherapie Claudia Scheffer, Harleshäuser Str. 8  
Sa. 3.7. / 10:00 - 13:00 Uhr / 27 €  
Anmeldung bis: 21.6.



# Entspannung und Körpererfahrung

## Outdoor - Qigong

Ausdrucksformen der Yangsheng Tradition

Tagesseminar

NEU

Vorgestellt werden die vier wesentlichen Bestandteile des Qigong: Atemwahrnehmung und -vertiefung, ruhige fließende Bewegungsformen, Aufmerksamkeit/ Konzentration sowie Selbstmassage-Anteile. Lockerungsübungen für Muskeln und Gelenke bereiten den Körper vor. Zudem widmen wir uns den 15 Ausdrucksformen des Qigong Yangsheng - Übungen in Bewegung, die auch als Taiji-Qigong bezeichnet werden. Bitte eine Isomatte oder Decke, Handtuch und Getränk mitbringen.

Bei schlechtem Wetter wird der Kurs im Hermann-Schaff-Haus, Raum H.26 stattfinden.

**211-18806 / Inga Zieglmeier**

**Kassel**

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Treffpunkt Foyer

Sa. 12.6. / 14:30 - 18:00 Uhr / 17,50 €

Anmeldung bis: 29.5.



## Qigong zur Gesundheitspflege

Grund- und Aufbaukurs

Das Programm besteht im ersten Teil aus ruhigen Übungen zur Atemregulierung und Körperwahrnehmung sowie Lockerungsübungen für Schultern und Rücken. Die folgenden fließenden Bewegungsabläufe können den Körper kräftigen, den Energiefluss anregen und beruhigend auf Gedanken und Gefühle wirken. Geeignet für alle, die ihre Übungspraxis auffrischen oder vertiefen möchten. Geeignet für alle, die schon Erfahrung mit Qigong haben oder sich für meditative Bewegungsformen interessieren.

Bei Neueinstieg bitten wir um Rücksprache mit der Kursleitung, Tel. 0561-7392754.

**211-18808 / Inga Zieglmeier**

**Söhrewald-Wellerode**

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1

Di. 20.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

## Outdoor - Qigong der Mitte

NEU

Taiji Qigong - 8 Brokate

In der Hektik des Alltags zur eigenen Mitte finden, Bodenfühlung behalten trotz viel Kopfarbeit, den eigenen Körper bewusst bewohnen und bewegen, sind die Ziele. Auf der Basis der 8 Brokat-Übungen bewegen wir uns in der Balance zwischen gemeinsamen Üben und Erholen. Den Prinzipien des Qigong entsprechend lernen wir, uns 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.)

**211-18810 / Vera Mennemeier, Heilpraktikerin**

**Kassel**

Karlsaue

Mo. 19.4. / 17:30 - 18:40 Uhr / 10 Termine /

42,50 €

Anmeldung bis: 9.4.

**211-18812 / Vera Mennemeier, Heilpraktikerin**

**Kassel**

Karlsaue

Mi. 21.4. / 17:30 - 18:40 Uhr / 10 Termine /

42,50 €

Anmeldung bis: 9.4.

## Qigong nach den fünf Elementen

Die Lehre der fünf Elemente (Wandlungsphasen) zeigt, wie die Natur sich in unserem Körper widerspiegelt. Alle Elemente - entsprechend des Ansatzes der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) - Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - sind in uns vertreten und sollten sich idealerweise im Gleichgewicht befinden. Die Übungen können die Funktion der inneren Organe stärken und harmonisieren sowie unsere Konstitution und Grundvitalität kräftigen. Die sanften Bewegungen sind den Hauptorganen der chinesischen Medizin zugeordnet: Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Stunden ab.

**211-18814 / Barbara Evers**

**Kassel**

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14

Di. 20.4. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

+ Raumnutzung 25 Euro

**211-18816 / Barbara Evers**

**Kassel**

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14

Mi. 21.4. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

+ Raumnutzung 25 Euro

## Lungen-Qigong des Daoyin Yangsheng Gong

Das Qi der Lunge ist aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dafür zuständig sowohl die Akupunktur-Meridiane wie auch die Blutgefäße offen zu halten. Dies kann die Austausch-Vorgänge an Oberflächen wie Haut und Schleimhäute begünstigen. Damit ist ein reibungsloser Ablauf aller Bewegungen innerhalb des Organismus möglich, was die Reduzierung von Blockaden unterstützen und zu einem Empfinden von Leichtigkeit führen kann. Außerdem zielt es auf die Entkrampfung vorrangig der vegetativen (Bronchial-)Muskulatur, wovon auch alle anderen Muskeln profitieren und somit die Anti-Stress-Wirkungen wesentlich begünstigt. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

**211-18818 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**

**Kassel**

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

Mo. 19.4. / 10:30 - 11:45 Uhr / 11 Termine /

49,50 €

**211-18820 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**

**Kassel**

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

Mo. 19.4. / 18:15 - 19:15 Uhr / 11 Termine / 40 €

## 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.

**211-18822 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**

**Kassel**

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

Mo. 19.4. / 19:30 - 20:30 Uhr / 11 Termine / 40 €

**211-18824 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**

**Kassel**

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

Do. 22.4. / 11:45 - 12:45 Uhr / 9 Termine /

32,50 €

# Entspannung und Körpererfahrung

## Qigong und Faszientraining

Der Kurs kombiniert die Sehnen-Knochen-Übungen des Daoyin-Yangsheng-Gong mit einem Faszien-Dehnungsprogramm. So kann eine deutlich bessere Lösung und Lockerung des Gewebes erreicht werden und damit eine Öffnung für den Qi-Fluss. Diese Kombination kann eine anhaltend bessere Atmung, Leichtigkeit der Glieder, gesteigerte Beweglichkeit und eine verbesserte Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit ermöglichen. Damit können Sie ein vertieftes, neues Körpergefühl und -bewusstsein erleben. Bitte Bewegungskleidung mitbringen, da in diesem Programm auch Übungen auf der Matte enthalten sind.

**211-18826 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 20.4. / 15:00 - 16:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

## Stress Management mit Qigong

*(Daoyin Yangsheng Gong)*

Ein Konzept des Daoyin Qigong zur Stressreduktion und zur Stressprophylaxe. Insgesamt 14 Bewegungsbilder in aufeinander abgestimmten, Stress lösenden und vorbeugenden Übungen. Atemregulierung, Stimulierung wichtiger Energiepunkte, Selbstmassage und geistige Fokussierung, dienen der Harmonisierung der körperlichen und der Stärkung der geistigen Energien.

**211-18828 / Norbert Frank**

**Kassel**

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

Di. 20.4. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Die grundlegenden Prinzipien des Qigong

*Eine Hilfe zur Selbsthilfe*

*Wochenendseminar*

NEU

Qigong ist ebenso komplex wie Yoga. Es gibt viele Methoden, die dasselbe Ziel verfolgen: den Geist (Verstand) zur Ruhe zu bringen, mit Qi (Prana) lernen umzugehen und die Gesundheit zu pflegen. Wir werden die grundlegenden Prinzipien des Qigong vertiefen: sinken, steigen, ausdehnen, zusammenziehen, Aktivierung der Vorstellungskraft, Konzentration und Selbstvertrauen. Im Verstehen und Üben dieser Prinzipien werden Möglichkeiten entwickelt, sich selbst aktiv in z.B. angespannten Lebenssituationen helfen und unterstützen zu können.

**211-18830 / Regine Moschner**

**Kassel**

Praxis für Yoga und ganzheitliche Heilweisen, Richard-Strauss-Str. 29

Fr. 18.6. / 16:00 - 19:00 Uhr

Sa. 19.6. / 9:30 - 13:30 Uhr

2 Termine / 35 €

Anmeldung bis: 4.6.

+ 12 € Raummiete und Getränke an Kursleitung



## Qigong und traditionelle chinesische Medizin

*Ruhepunkt inmitten allen Wandels I*

*Einführung*

*Tagesseminar*

Qigong ist ein grundlegender Bestandteil der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ (TCM) und eine wirksame Methode zur Gesunderhaltung. Körper, Seele und Geist werden gleichermaßen angesprochen. Kraft, Vitalität, Beweglichkeit und Gelassenheit werden gefördert. Um ein tieferes Verständnis der Wirkungsweisen und Zusammenhänge von Qigong zu erhalten, werden Grundlagen der TCM in Bezug auf Qigong vermittelt. Dieses Basiswissen wird in Qigong-Übungen, die Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise miteinander verbinden, erfahrbar. Dabei stehen diese Themen im Vordergrund:

- Gesunde Atmung.
- Die Kunst der Entspannung und Ruhe.
- Aus der Haltung kommt die Kraft,
- Die 5 Wandlungsphasen der TCM (WuXing) und 5-Elemente-Qigong (Element Erde und Holz)

• Anmogong: Selbstheilungs-Massage  
Die Übungen sind einfach und leicht erlernbar, so dass sie zuhause weiter geübt werden können. Das Seminar ist sowohl als Einstieg als auch Vertiefung in das Qigong geeignet. Optional kann der Kurs bei schönem Wetter vor Ort auch Outdoor stattfinden.

**211-18831 / Jutta Elisa Kägeler Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

So. 25.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 33 €

Anmeldung bis: 9.4.

**211-18832 / Jutta Elisa Kägeler**

**Kassel**

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

Sa. 8.5. / 10:00 - 16:00 Uhr / 33 €

Anmeldung bis: 23.4.

## Qigong und traditionelle chinesische Medizin II

*Vertiefung und Verfeinerung der Energiearbeit im Qigong.*

*Aufbauseminar*

*Tagesseminar*

Ausgehend von der Grundaussage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), in dem Körper Geist und Seele (Himmel - Erde - Mensch) eine Einheit bilden, kann die eigene körperliche und energetische Feinfühligkeit, die Wahrnehmung des Qi-Flusses und das Bewusst-Sein dafür weiter- entwickelt werden. Daher stehen diese Übungen im Vordergrund:

- Beharrliches, geduldiges Kultivieren einer Übung („Gong“) unter verschiedenen Wahrnehmungsaspekten.

- Der Qigong-Stand mit weiteren Ausrichtungen/ Standhaltungen („Stehen wie ein Baum“).
- Fortführung 5-Elemente-Qigongübungen.
- Die alte daoistische Übung „Vom Ursprung des Lichts“.
- meditatives Qigong.

Dieses Aufbau-Seminar ist geeignet für Interessierte mit Qigong-Erfahrung. Empfohlen wird das Einführungsseminar.

Optional kann der Kurs bei schönem Wetter vor Ort auch Outdoor stattfinden.

**211-18834 / Jutta Elisa Kägeler Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

So. 9.5. / 10:00 - 15:00 Uhr / 27,50 €

Anmeldung bis: 23.4.

**211-18835 / Jutta Elisa Kägeler Kassel**

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

Sa. 19.6. / 10:00 - 15:00 Uhr / 27,50 €

Anmeldung bis: 4.6.

## Duft-Qigong

*Tagesseminar*

NEU

Duft-Qigong ist, wie alle Qigong-Formen, eine Übungseinheit aus der Traditionellen chinesischen Medizin. Sie umfasst 15 sehr einfache dynamische Bewegungen, die leicht zu erlernen und jederzeit anwendbar sind. Der ganze Organismus wird in Schwingungen versetzt, während gleichzeitig Körper und Geist zur Ruhe kommen. Diese Übungen lockern besonders gut Schultern, Nacken und Rücken und benötigen so gut wie keinen Platz und keinerlei Gerät. Sie sind daher besonders gut geeignet für den Einsatz im Büro, zumal sie nur ca. 15 Minuten Zeit benötigen.

**211-18837 / Marion Hennemann**

**Kassel**

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

So. 13.6. / 10:00 - 14:00 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 28.5.



# Entspannung und Körpererfahrung

## Qigong im Frühlingserwachen

Stärkung der Mitte

Wochenendseminar



Qigong in der Natur zu üben, kann ein ganzheitlich sinnliches Erleben sein. Verurzelt sein, durchatmen können, mit allen Sinnen fühlen, lauschen und wahrnehmen, ermöglicht einen Weg zu innerer Ruhe. Dynamisches Qigong-Gehen wechselt sich mit Achtsamkeitsübungen in stehenden Positionen und ausgewählten Übungen des Qigong ab. Sie können uns ein intensiveres Körpergefühl geben und unser Bewusstsein für das Leben und die Natur stärken. Eine wohlwollende Selbstfürsorge ist dabei ein wichtiges Qigong-Prinzip.

Je nach Wetter wird ein Teil der Übungen in der Natur durchgeführt (im Garten und dem nah gelegener Wald). Dafür bitte bequeme, flache Schuhe und dem Wetter entsprechende Kleidung mitbringen sowie ein kleiner Rucksack für persönliche Dinge und Wasser sind ratsam und bitte mitzubringen

**211-18839 / Regine Moschner**

**Kassel**

Praxis für Yoga und ganzheitliche Heilweisen,

Richard-Strauss-Str. 29

Fr. 23.4. / 16:00 - 19:00 Uhr

Sa. 24.4. / 9:30 - 13:30 Uhr

2 Termine / 35 €

Anmeldung bis: 9.4.

+ 12 Euro Raumnutzung an Kursleitung

### Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebbers -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685

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

## Outdoor - 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 vhs-Sommer-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. 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 im Hermann-Schafft-Haus, Raum H.22 statt.

**211-18841 / Barbara Evers**

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.

**Kassel**

Stadthallengarten, Baumbachstr.

Mo. 19.7. - Fr. 23.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5

Termine / 40 €

Anmeldung bis: 2.7.

## Outdoor - 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 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 Seminars widmen wir uns insbesondere dem „Fünf-Elemente-Zyklus“. Bitte bringen Sie etwas zu trinken sowie eine Decke oder Isomatte mit.

Bei schlechtem Wetter wird der Kurs ins Hermann-Schafft-Haus, Raum H.24 verlegt. Die

Tel.-Nr. des „Schlecht-Wetter-Telefons“ erhalten Sie mit der Anmeldung.

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

**211-18843 / Inga Zieglmeier**

**Kassel**

Stadthallengarten, Baumbachstr.

So. 9.5. / 11:00 - 14:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 24.4.

## Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Diese chinesische Bewegungskunst wird auch als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet. Langsame, fließende Bewegungen, im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Möglichkeiten des Körpers, können zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und konzentrierter Entspannung führen. Durch den „Fluss der Bewegung“ wird der gesamte Organismus harmonisiert und damit das geistige und körperliche Wohlbefinden gesteigert. Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet. In diesen Kursen wird primär die Taijiquan-Form des Yang-Stil nach Yang Cheng Fu geübt (Cheng-Man-Ching-Tradition/Kurze Form). Taijiquan ermöglicht Ihnen:

- abzuschalten und Abstand zu gewinnen
- zur Ruhe zu kommen
- Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden
- Ihre Körperhaltung zu verbessern
- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden
- Ihre Gesundheit zu stärken
- Ihre Energie und Lebensfreude zu steigern
- Ihre Konzentration auf eine Sache zu richten, zu fokussieren
- Ihre Präsenz und Durchsetzungsfähigkeit zu erhöhen.

Bitte Bewegungsbekleidung und Socken oder Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.

## Grundkurs

Einführung in die Grundprinzipien des Taiji Yang-Stil 1. Teil. Dieses Angebot richtet sich an alle, die einen Neu- oder Wiedereinstieg suchen. Schwerpunkte: 1. Teil der Form, Basisübungen, Körperhaltung und Bewegungsfluß. Geeignet für Taiji-Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen.

**211-18850 / Norbert Frank**

**Kassel**

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 2.

Stock

Do. 22.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

+ Raumnutzung 9 Euro



# Entspannung und Körpererfahrung

## Grund- und Aufbaukurs

Basisübungen und Soloform 1. Teil. Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, die einen (Wieder-)Einstieg suchen oder ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Schwerpunkt: Grundprinzipien des Yang-Stil und 1. Teil der Form. Geeignet für Taiji-Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen.

### 211-18852 / Achim Rache

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 19.4. / 17:45 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Aufbaukurs I

Basisübungen und Soloform 1. und 2. Teil. Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, die eine (Wieder-)Einstieg suchen oder ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Schwerpunkt: Grundprinzipien des Yang-Stil und 2. Teil der Form. Neueinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

### 211-18854 / Norbert Frank

#### Kassel

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 2. Stock  
Mo. 19.4. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
+ Raumnutzung 9 Euro

## Aufbaukurs II

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: Form 42

### 211-18856 / Dina Kastner-Sheng

#### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mo. 19.4. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

## Aufbaukurs III

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang Stil, Schwerpunkt: Form 88

### 211-18858 / Dina Kastner-Sheng

#### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mi. 21.4. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

## Aufbaukurs III

Basisübungen und Soloform. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Schwerpunkt: 2. Teil Yang-Stil-Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

### 211-18860 / Achim Rache

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Do. 22.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Aufbaukurs VIII

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: 3. Teil und Korrektur der ganzen Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

### 211-18862 / Achim Rache

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 19.4. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Aufbaukurs XII

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: 3. Teil und Korrektur der ganzen Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

### 211-18864 / Achim Rache

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Do. 22.4. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Meditation

### Meditation

#### Dem Alltag Tiefe geben

Meditation wird in der Weise geübt, wie sie aus östlichen und westlichen Kulturkreisen überliefert ist. Stille Meditation wechselt sich ab mit meditativer Bewegung und Gebärde, Entspannungs- und Imaginationsübungen. Alle Übungen, die durch Kurzvorträge zusätzlich erschlossen werden, können zu mehr Achtsamkeit und Klarheit sowie zum sensibleren Umgang mit Körper und Gefühlen führen. Der Alltag wird dadurch neu erfahren und gewinnt an Tiefe. Bitte Decke, Kissen und Socken mitbringen.

### 211-18904 / Carola Justo

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Di. 20.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

### 211-18906 / Carola Justo

#### Kassel

Jean-Paul-Schule, Württemberger Str. 18, Eurythmiesaal  
Do. 22.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 11 Termine / 60 €  
+ Raumnutzung 20 Euro



## Meditative Besinnung im Kloster

### Wochenendseminar

Fern von Ablenkungen üben wir im Kloster täglich mehrmals die stille Sitzmeditation, die sich abwechselnd mit Meditationen der Gebärde und der Bewegung, Entspannungsübungen, Imaginationen, Naturmeditation und Kurzvorträgen. Die Übungen können zu größerer Klarheit und Achtsamkeit sowie zu einem sensibleren Umgang mit dem eigenen Körper und den Gefühlen führen. Sie erleichtern den Zugang zu einer tieferen Ebene der Begegnung mit uns selbst und der uns umgebenden Welt. Es wird die Bereitschaft vorausgesetzt, während der Kursdauer im Schweigen zu verweilen. Die Kurse sind für Teilnehmende mit und ohne Meditationserfahrung geeignet.

### 211-18910 / Carola Justo

#### Hünfeld

St. Bonifatiuskloster, Klosterstr. 5  
Fr. 7. - So. 9.5. / 3 Termine  
Anreise bis 17:30 Uhr / Abreise ab 13:00 Uhr / 230 €  
Anmeldung bis: 16.4.  
Leistungen: Seminargebühr, Ü/EZ, VP

### 211-18912 / Carola Justo

#### Warburg-Germete

Zukunftswerkstatt Ökumene, Quellenstr. 8  
Fr. 11. - So. 13.6. 2021 / 3 Termine  
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise ab 13:00 Uhr / 165 €  
Anmeldung bis: 21.5.  
Leistungen: Seminargebühr, Ü/EZ, VP

# Bewegung und Sport

Ausgewogene Bewegung fördert motorische Fähigkeiten, wie Kraft, Ausdauer und Koordination. Damit leistet sie einen wesentlichen Beitrag zur Prävention, zum Beispiel von Herz-Kreislauf- und Stoffwechsellrisiken. Zudem hat Bewegung auch positive Auswirkungen auf unsere kognitiven Fähigkeiten und kann Wohlbefinden fördern.

Wir bieten Ihnen eine Vielfalt an Bewegungsangeboten.

Von Ganzkörpertraining, Rückengymnastik, Pilates über verschiedene Fitness-Workouts bis hin zu Aqua-Fitnesskursen. Je nach Trainingsart werden unter anderen die allgemeine Fitness, Ausdauer und Körperhaltung geschult. Outdoor-Aktivitäten, wie Rudern, Laufen oder Inline-Skating bieten durch die positive Wirkung der Naturerfahrung einen zusätzlichen Gesundheitswert.

Wenn Sie einen Einstieg planen oder schon sportlich aktiv sind und neue Herausforderungen suchen, dann nutzen Sie unsere Beratung. Bei gesundheitlichen Einschränkungen nehmen Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Bewegung und Sport machen Spaß, probieren Sie es aus!

## Team:

**Programmverantwortung:**  
Susanne Ebbers, Helgard Hesse

**Assistenz:**  
Thomas Günther,  
Helgard Hesse

## Gymnastik

### Ausgleichsgymnastik

Gezielte Kräftigungsübungen stärken Ihren Körper. Dehn- und Mobilisierungsübungen fördern Ihre Beweglichkeit und Koordination und trainieren das Gleichgewicht. Sie bauen Verspannungen ab und können Körperhaltung und Kondition nachhaltig verbessern. Ein Ganzkörpertraining mit Wohlfühleffekt.

#### 211-19100 / Ute Fröhlich

##### Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Mo. 26.4. / 16:30 - 17:30 Uhr / 11 Termine / 40 €

#### 211-19102 / Heidi Hopf

Für Frauen

Bitte ein Handtuch mitbringen.

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Di. 20.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

#### 211-19110 / Birgit Ewald

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 19.4. / 10:15 - 11:15 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

#### 211-19111 / Birgit Ewald

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 21.4. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### 211-19112 / Monika Bartoszewska,

##### Heilpraktikerin

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 22.4. / 10:15 - 11:15 Uhr / 11 Termine / 40 €

#### 211-19113

Ab 60 Jahre

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 22.4. / 14:15 - 15:15 Uhr / 13 Termine / 47 €

#### 211-19118 / Patricia Kranz

Für Frauen

##### Vellmar-West

Evang. Kirchengemeinschaft, Lüneburger Str. 12

Di. 20.4. / 19:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### BMW.....Bauch muss weg!

#### Ausgleichstraining für Männer 40 plus

Nach einem aktiv dynamischen Warm Up aus Mobilisations-, Konditions-, und Koordinationsübungen folgt ein Kurskern aus funktionellen Ganzkörperübungen zum Kräftigen des gesamten Bewegungsapparats. Ein Cool Down aus Stretching und Entspannungsübungen bildet den Abschluss und entlässt Sie gestärkt und mit gesteigertem Wohlbefinden wieder zurück in Ihren Alltag.

Witterungsabhängig kann das Training auch Outdoor stattfinden.

#### 211-19120 / Steven Kater

##### Kassel

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50, Turnhalle

Mi. 21.4. / 18:45 - 19:45 Uhr / 13 Termine / 47 €

#### 211-19121 / Steven Kater

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Fr. 23.4. / 15:30 - 16:30 Uhr / 13 Termine / 47 €



### Muskelaufbau an Geräten für Senioren von 50 - 100

mit Anleitung und Beratung bei individueller Trainingsgestaltung, um dem natürlichen Muskelaufbau und der Osteoporose im Alter entgegenzuwirken sowie Lebensqualität und Wohlbefinden zu fördern.

#### 211-19125 / Rolf Blauert

##### Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Di. 20.4. / 9:00 - 10:00 Uhr / 13 Termine / 47 € + Gerätenutzung 25 Euro

#### 211-19126 / Rolf Blauert

##### Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Di. 20.4. / 10:00 - 11:00 Uhr / 13 Termine / 47 € + Gerätenutzung 25 Euro

#### 211-19127 / Rolf Blauert

##### Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Do. 22.4. / 10:00 - 11:00 Uhr / 11 Termine / 40 € + Gerätenutzung 25 Euro

# Bewegung und Sport

## Ausgleichsgymnastik 60 Plus

Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und zur Schulung des Gleichgewichts. Mit Musik und Handgeräten im Sitzen, Stehen und in der Fortbewegung. Sturzprophylaxe.

### 211-19130 / Silvia Walter Calden-Ehrsten

Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33  
Mo. 19.4. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €

### 211-19131 / Stephanie Josten Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bern.-Vocke-Str. 1  
Mi. 21.4. / 10:00 - 11:00 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleiterin, Tel: 0176-75331965

### 211-19132 / Harald Ehrhardt Für Frauen

**Schauenburg-Hoof**  
Grundschule, Wahlgemeinde 17  
Mo. 19.4. / 18:30 - 19:30 Uhr / 9 Termine /  
32,50 €  
Kursausfall: 31.5.- 14.6.

## Ausgleichsgymnastik 60 plus

*Komm her - mach mit!*

Wer Lust hat, sich nach Musik zu bewegen, um etwas für seinen Körper zu tun, ist herzlich willkommen. Den Alltagsstress abschütteln, fit und munter werden.

### 211-19140 / Birgit Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 20.4. / 8:45 - 9:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

### 211-19141 / Sandra Gretz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 20.4. / 10:00 - 11:00 Uhr / 13 Termine / 47 €

### 211-19142 / Sandra Gretz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 20.4. / 11:15 - 12:15 Uhr / 13 Termine / 47 €

## Bewegung und Gewichtsreduktion - leicht gemacht

Sie möchten etwas für sich und Ihr Gewicht tun? Mit einem speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Herz-Kreislauftraining werden Beweglichkeit und Kondition systematisch gesteigert. Die Fettverbrennung wird durch gezielte Übungen angekurbelt. Sie erhalten Tipps rund ums Abnehmen.

### 211-19144 / Daniela Bißwanger

Kassel, Elisabeth-Selbert-Haus, Saal  
Do. 22.4. / 17:30 - 18:30 Uhr / 8 Termine / 29 €

## Bewegung, Fitness & Entspannung

Übungen zur Dehnung, Kräftigung und zum Aufbau von Kondition werden mit Elementen aus dem Qigong, Do-In und Shiatsu vereint.

### 211-19146 / Monika Bartoszewska, Heilpraktikerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mo. 19.4. / 9:00 - 10:00 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €

## Fit durch funktionelles Alltagstraining



Dieses Ganzkörpertraining fördert Beweglichkeit, Koordination und Muskelaufbau, trainiert das Gleichgewicht und stärkt den Körper. Wirken Sie den Herausforderungen des Alltags entgegen und steigern Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden! Witterungsabhängig kann das Training auch Outdoor stattfinden.

### 211-19147 / Steven Kater Kassel

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50, Turnhalle  
Mi. 21.4. / 17:30 - 18:30 Uhr / 13 Termine / 47 €

## Bodyfit durch den Alltag

Sie möchten Ihre Gesundheit stärken und Ihre körperliche Fitness erhalten? Sanfte Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung, steigern Ausdauer und Kondition. Entspannungstechniken sorgen für mehr Balance und ein gutes Körpergefühl im Alltag.

### 211-19148 / Sophia Dobers Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 23.4. / 9:30 - 10:30 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

## Body Fit

Ganzkörpertraining für Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Body Fit steigert die Mobilität, Stabilität, Flexibilität und stärkt insbesondere die Rumpfmuskulatur. Entspannungssequenzen runden die Kursstunde ab. Konzentration auf sich selbst - Balance finden und den Alltag vor der Kursraumtür lassen.

### 211-19149 / Jasmin Seehafer Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 20.4. / 17:45 - 18:45 Uhr / 13 Termine / 47 €  
Anmeldung bis: 12.4.

### 211-19150 / Jasmin Seehafer Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 20.4. / 18:55 - 19:55 Uhr / 13 Termine / 47 €  
Anmeldung bis: 12.4.



## Ganzheitliche Körperübungen

schulen das Wahrnehmen des Körpers und trainieren sanft wichtige Körperbereiche wie Beckenboden und Füße. Scheinbar unbedeutende Muskelgruppen werden mobilisiert und gekräftigt, das Gleichgewicht verbessert. Entspannungsübungen, Elemente aus dem Yoga, Qigong und Feldenkrais werden einbezogen.

### 211-19155 / Monika Pozimski Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Fr. 23.4. / 12:45 - 13:45 Uhr / 13 Termine / 47 €

## Fit und gesund mit funktioneller Gymnastik

*Für Frauen*

Mit effektiven und gelenkschonenden Übungen, mit Kleingeräten im Stand und auf der Matte, werden die wichtigsten Muskelpartien gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert und die körperliche Fitness gesteigert. Koordinationsübungen und Gleichgewichtstraining verbessern die Haltung, stärken die Tiefenmuskulatur, stabilisieren die Wirbelsäule und beugen Osteoporose vor. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

### 211-19170 / Marianne Helbich Vellmar-Obervellmar

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54  
Mo. 19.4. / 14:45 - 15:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

### 211-19171 / Marianne Helbich Vellmar-Obervellmar

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54  
Mo. 19.4. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Fitness für Frauen und Männer 60 PLUS

Fit bleiben und werden mithilfe von Atem-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Die Körperwahrnehmung fördern und zum Abschluss die Entspannungsübungen genießen und alles mit der Freude an der Bewegung und Entspannung.

### 211-19176 / Petra Kreuter Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Di. 20.4. / 11:00 - 12:00 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €



## Fit bis ins hohe Alter

*Locker vom Hocker*

*Für Frauen ab 60 Jahre*

Sie lernen, die Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten. Das Training besteht darin, Mobilität zu entwickeln, Sicherheit zu vermitteln, Beweglichkeit zu erhalten und die eigenen Stärken aufzubauen.

**211-19179 / Sigrid Wellershaus  
Fuldabrück-Dörnhagen**

Sporthalle, Glockenhofsweg 1

Di. 20.4. / 10:15 - 11:15 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 13.4.

## Ganzkörpertraining

*Schwerpunkt Rücken*

Durch spezielle Übungen wird neben der Nacken-, Rücken-, Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur auch der Halte- und Bewegungsapparat insgesamt gekräftigt. Die abwechslungsreichen Trainingsstunden werden durch Übungen zur Mobilisation und Stabilität, zur Körperwahrnehmung, Dehn- und Entspannungsfähigkeit und durch sensomotorisches Training ergänzt.

**211-19180 / Nicole Anedda-Kempf  
Breuna**

Braunsbergschule, Schulstr. 10

Di. 20.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

## Gesundheitssport

Leiden Sie an Rücken- oder Gelenkschmerzen oder an rheumatischen Beschwerden? Haben Sie ein künstliches Gelenk erhalten? Oder haben Sie andere Beschwerden am Bewegungsapparat? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Bewegung lindert Beschwerden. Eine erfahrene Physiotherapeutin führt auf Sie abgestimmte Übungen durch. Dieser Kurs eignet sich auch für ehemalige Teilnehmer/-innen des Rehasports oder Funktionstrainings, die keine weitere Verordnung vom Arzt bekommen. Die einzige Voraussetzung ist, dass Sie sich auf die Matte legen und wieder aufstehen können.

**211-19181 / Bettina Ringleb**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mi. 21.4. / 16:45 - 17:45 Uhr / 9 Termine / 32,50 €

**211-19183 / Bettina Ringleb**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mi. 21.4. / 17:55 - 18:55 Uhr / 9 Termine / 32,50 €

**211-19186 / Bettina Ringleb**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mi. 7.7. / 16:45 - 17:45 Uhr / 8 Termine / 29 €

**211-19187 / Bettina Ringleb**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mi. 7.7. / 17:55 - 18:55 Uhr / 8 Termine / 29 €

## Sensomotorische Körperreise

Der Körper wird aufmerksam bewegt, versteckte Anspannungen können nach und nach aufgespürt und gelöst werden. Unabhängig vom Alter kann mithilfe der Übungen auf der Gymnastikmatte die Beweglichkeit und die Geschmeidigkeit des Körpers zurückgewonnen werden. Desweiteren werden Übungen nach dem ganzheitlichen Bewegungsansatz „Bones for life“ und aus der Spiral-Praxis (Thomas Hama) von der Physiotherapeutin angewandt.

Bitte eine Isomatte, Kissen und eine Decke mitbringen.

**211-19190 / Bärbel Scholz-Bornhardt  
Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Do. 22.4. / 8:45 - 10:15 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0160-7828937

## Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- und Muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt, die von Menschen jeden Alters erlernt und ausgeübt werden können.

**211-19212 / Bettina Ringleb**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12, Raum 2

Do. 22.4. / 9:00 - 10:00 Uhr / 8 Termine / 44 €  
Anmeldung bis: 5.4.

**211-19219**

**Kassel**

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

Do. 22.4. / 16:15 - 17:15 Uhr / 11 Termine / 40 €

**211-19220**

**Kassel**

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

Do. 22.4. / 17:30 - 18:30 Uhr / 11 Termine / 40 €

**211-19221 / Jacqueline Schwind-Schrauder**

**Kassel**

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

Fr. 23.4. / 16:00 - 17:00 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

**211-19222 / Jacqueline Schwind-Schrauder**

**Kassel**

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

Fr. 23.4. / 14:45 - 15:45 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

**211-19228 / Jacqueline Schwind-Schrauder**

**Tagesseminar**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Sa. 8.5. / 10:00 - 13:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 27.4.

*Grundkurs*

**211-19230 / Irina Heinrich**

Bitte eine Isomatte mitbringen.

**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 5.5. / 16:45 - 17:45 Uhr / 11 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 26.4.

*Aufbaukurse*

**211-19242 / Christina Schweiger**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 21.4. / 12:45 - 13:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

**211-19243 / Christina Schweiger**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Fr. 23.4. / 14:15 - 15:15 Uhr / 12 Termine /

43,50 €

## Outdoor-Pilates

*Aufbaukurs*

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Gymnastikraum statt.

**211-19249 / Christina Schweiger**

**Vellmar-Niedervellmar**

Grundschule, Jahnstr. 13

Di. 20.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 13 Termine / 47 €

## Pilates und Yoga

*Yogilates*

Pilates in Verbindung mit Faszientraining ist eine Optimierung klassischer Pilatesübungen, die unter anderem den Stoffwechsel aktivieren und positive Auswirkungen auf das Bindegewebe haben. Die richtige Beanspruchung der Gelenke und der wirbelsäulennahen Muskulatur führt zur Verbesserung der Haltung und damit des eigenen Wohlbefindens.

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

**211-19250 / Maxine Mehler**

**Kassel**

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

Di. 20.4. / 15:45 - 16:45 Uhr / 13 Termine / 47 €

**211-19251 / Maxine Mehler**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 21.4. / 16:45 - 18:00 Uhr / 13 Termine / 59 €



## Pilates kompakt

### Grundkurs

Nutzen Sie den FLOW, um Ziele zu erreichen. „Im Flow zu sein“ bedeutet, mit dem, was Sie tun und erleben, zu verschmelzen. Mit Pilates können Sie das erlernen; die kräftigenden und fließenden Übungen mit in Ihren Alltag zu nehmen. Dazu gehört auch das Dehnen und Entspannen!

Bitte mitbringen: eine Isomatte und Socken.

**211-19252 / Ute Fischenich**

**Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Mo. 19.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### Aufbaukurs

Bitte mitbringen: eine Isomatte und Socken.

**211-19253 / Ute Fischenich**

**Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Mo. 19.4. / 19:05 - 20:05 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

## Pilates und Entspannung

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- und Muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden unter Einsatz von Handgeräten ausgeführt. Den Übungseinheiten folgen unterschiedliche Entspannungstechniken. Bitte eine Decke und Kissen mitbringen.

**211-19260 / Maxine Mehler**

**Kassel**

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

Di. 20.4. / 17:00 - 18:00 Uhr / 13 Termine / 47 €

## Ein Tag für mich mit Pilates und Entspannung

### Tagesseminare

Grundlage vieler Pilates-Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouse“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die sogenannte Stütz- und Muskulatur, die für unsere aufrechte Haltung zuständig ist. Vor allem die tief liegende Muskulatur von Bauch, Rücken und Becken wird gedehnt und gekräftigt. Die Kombination aus sanft angeleiteten langsamen Bewegungen und tiefer, bewusster Atmung begleitet von passender Musik wirkt wohltuend entspannend. Genießen Sie einen Tag der bewussten Aufmerksamkeit und Konzentration auf sich selbst und helfen Sie so, Ihren Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Bitte bringen Sie eine Decke, Handtuch, ein kleines Kopfkissen und wärmende Socken mit.

**211-19261 / Daniela Simart**

**Kassel**

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

So. 9.5. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 29.4.

**211-19262 / Daniela Simart**

**Kassel**

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

So. 11.7. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 1.7.

## Gesundheits-Pilates

**211-19268 / Irina Heinrich**

Bitte eine Isomatte mitbringen.

**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 5.5. / 17:50 - 18:50 Uhr / 11 Termine / 40 €

Anmeldung bis: 26.4.

## Pilates für den Rücken

„Die Kraft kommt aus der Mitte“. Diese Aussage von Joseph Pilates gilt auch essentiell für ein erfolgreiches Rückentraining. Das Pilatetraining zielt darauf ab, die natürliche Ausrichtung des Körpers wiederherzustellen und durch das Üben aus der Körpermitte die notwendige Stabilität für harmonische, belastungsfreie Bewegungen in den Gelenken zu gewinnen. Mit dem Einsatz von Kleingeräten (Theraband, Redondoball) wird das Mattentraining ergänzt und deutlich intensiviert, was Kraft, Koordination und Beweglichkeit betont. Geeignet für jede Altersgruppe. Bitte eine Isomatte, ein Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen.

**211-19270**

**Vellmar-Obervellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Mi. 21.4. / 16:00 - 17:00 Uhr / 6 Termine / 22 €

Anmeldung bis: 12.4.

vierzentägig

**211-19271**

**Vellmar-Obervellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Mi. 28.4. / 16:00 - 17:00 Uhr / 6 Termine / 22 €

Anmeldung bis: 21.4.

vierzentägig

## Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685

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



## Pilates-Faszien

### Aufbaukurs

Pilates hat es schon gewusst, neueste Forschungen zeigen es auf: Die Faszien im Körper verbinden alles mit allem. Im Sinne der ursprünglichen Pilates-Idee entsteht ein abwechslungsreiches Training, das die Leichtigkeit, Weite und Elastizität durch kreative und dynamische Bewegungsabläufe in den Vordergrund stellt und aufzeigt, wie sich das fasziale Netzwerk und das Kraftzentrum gegenseitig unterstützen. Übungsmaterialien: Unterlage, 2 FASZIO® Bälle allround, alternativ Tennisbälle, 1 FASZIO® Ball local, alternativ Golfball/Flummi

### 211-19288 / Sigrid Wellershaus

Fuldabrück-Dörnhagen, DGH, Dennhäuserstr. 26  
Di. 20.4. / 19:35 - 20:35 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 5.4.

## Pilates + Medical Move

Mit Bewegungselementen aus dem Medical Move werden Muskeln erwärmt, Gelenke mobilisiert und mehrere Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po und Rücken) trainiert. Im Vordergrund stehen Kraft, Balance und Beweglichkeit. Danach widmen wir uns im Pilatesteil auf der Matte den tiefen Muskelschichten, die den Körper von innen her stabilisieren. Die Verbindung aus Atmung und Bewegung fördert die Konzentration, der Beckenboden wird gestärkt und die Muskeln in der Länge trainiert. Für eine bessere Haltung und für mehr Beweglichkeit im Alltag! Ein schönes Rundum-Paket für alle, die mit Spaß und Freude etwas für sich und ihre Gesundheit tun wollen! Ich freue mich darauf, mit euch zu trainieren! Bringt bitte mit: Turnschuhe oder Stopper-Socken, Handtuch, bequeme Kleidung.

### 211-19290 / Daniela Simart

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 20.4. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### 211-19291 / Daniela Simart

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 20.4. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Rückengymnastik

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

### 211-19300 / Silvia Walter

**Calden-Meimbressen**  
Turnhalle  
Mo. 19.4. / 17:15 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### 211-19310 / Ursula Homburg Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1  
Mo. 19.4. / 18:45 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### 211-19311 / Ursula Homburg Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1  
Di. 20.4. / 18:45 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### 211-19322 / Janna Kunde

**Kassel**  
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 20.4. / 16:15 - 17:15 Uhr / 13 Termine / 47 €

### 211-19324 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 20.4. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

### 211-19325 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Do. 22.4. / 10:30 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

### 211-19326 / Lubov Zufall-Korsakowa Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Di. 20.4. / 9:30 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### 211-19330 / Petra Kreuter

Ab 50 Jahre  
**Naumburg**  
Elbetalschule, Am Kuhberg 13  
Mo. 19.4. / 16:15 - 17:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### 211-19335 / Majk Mamojka

**Trendelburg**  
Grundschule, Zur Abgunst  
Mo. 19.4. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0173-2 779 068

### 211-19338 / Ramona Roch

**Vellmar-Obervellmar**  
Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Do. 22.4. / 15:00 - 16:00 Uhr / 13 Termine / 47 €

### 211-19340 / Kerstin Czimmeck

**Wolfhagen-Niederelsungen**  
Haus des Gastes, Johann-Wachenfeld-Str. 2  
Di. 20.4. / 9:00 - 10:00 Uhr / 8 Termine / 29 €

## Rücken- und Ausgleichsgymnastik

Abwechslungsreiche Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparats sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung als Sturzprophylaxe. Sicherheit und rückengerechtes Verhalten im Alltag werden vermittelt. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte ein Handtuch mitbringen.

### 211-19342 / Petra Bublak Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Di. 20.4. / 9:30 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 14.4.

## 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.

### 211-19344 / Loretta Kay

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Do. 22.4. / 9:00 - 9:45 Uhr / 10 Termine / 27 €

### 211-19345 / Loretta Kay

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Do. 22.4. / 10:00 - 10:45 Uhr / 10 Termine / 27 €

### 211-19346 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Do. 22.4. / 9:00 - 10:15 Uhr / 15 Termine / 67,50 €



## Rückenpower mit Stretching - Sturzprophylaxe

Eine Kombination aus einem rhythmischen Herz-Kreislauftraining zur Musik und Kräftigungsübungen speziell für die Rücken- und Bauchmuskulatur mit einer Entspannung nach jeder Übung. Abgerundet wird das Programm mit einer längeren Entspannungsphase, in der unterschiedliche Entspannungsverfahren eingesetzt werden. Bitte eine Isomatte, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

**211-19348 / Birgit Wald**

**Helsa**  
Gemeindezentrum, Berliner Str. 20  
Mi. 21.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

## Rückenfitness

Mit speziell ausgewählten Übungen werden hier die Bauch- und Rückenmuskulatur effektiv gestärkt und gedehnt sowie das Halte- und Bewegungssystem mobilisiert und dauerhaft stabilisiert.

Bitte eine Isomatte mitbringen.

**211-19350 / Anastasia Schöbel**

**Ahnatal-Heckershausen**  
Gemeindezentrum, Dorfplatz 2  
Di. 20.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

**211-19353 / Anastasia Schöbel**

**Ahnatal, Freigelände, Sporthalle an der Stahlbergkampfbahn**  
So. 25.4. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 5.4.

**211-19354 / Martina Hesse**

**Grebenstein**  
Hospitalaal, Bahnhofstr. 19  
Mi. 21.4. / 17:45 - 18:45 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-6096537

## RückenFit

Aufwärm- und Koordinationstraining mit Musik, funktionelles Training, Haltungs- und Bewegungsschulung, Lockerungs- und Entspannungsübungen führen zu Wohlbefinden, mehr Kraft und mehr Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Training für die Kräftigung des Rückens und die Verbesserung der Haltung.

**211-19360 / Heidi Hopf**

**Für Frauen**  
**Grebenstein-Udenhausen**  
Bürgerhaus, Borneweg 5  
Mo. 19.4. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

**211-19364 / Katrin Vettermann**

Je nachdem wie es Ihnen zeitlich besser passt, können Sie jede Woche wählen, ob Sie um 18 oder 19 Uhr diesen Kurs besuchen möchten.

**Kassel**

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle  
Mi. 21.4. / 18-19 oder 19-20 Uhr / 12 Termine / 43,50 €



**211-19365 / Sandra Gretz**

**Kassel**  
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 21.4. / 18:15 - 19:15 Uhr / 13 Termine / 47 €

**211-19366**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Do. 22.4. / 15:30 - 16:30 Uhr / 13 Termine / 47 €

## Rückenwellness

Energie im Fluss - Beseitigung von Blockaden - Körpergefühl entwickeln. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gelockert, gedehnt und intensiv gekräftigt. Effektives Training mit individueller Korrektur. Entspannungsübungen runden die Übungsstunden ab.

**211-19374 / Nicole Schäfer**

**60 Plus**  
**Söhrewald-Wellerode**  
Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1  
Mi. 21.4. / 17:10 - 18:10 Uhr / 14 Termine / 50,50 €  
Anmeldung bis: 14.4.

**211-19375 / Nicole Schäfer**

**Söhrewald-Wellerode**  
Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1  
Mi. 21.4. / 18:15 - 19:15 Uhr / 14 Termine / 50,50 €  
Anmeldung bis: 14.4.

## Rückengymnastik trifft auf Coreprogramm

Ein Training zur Stärkung des Rückens mit Elementen aus dem Core-Programm von Mark Verstegen, nach dem auch schon die Deutsche Fußballnationalmannschaft trainiert hat. Die Stabilisierung des Rumpfes (Core) als oberstes Ziel dient der Stärkung der Alltagsfitness, der Reduzierung von bestehenden Schmerzen und der Vorbeugung von vorzeitigem Verschleiß und Altern. Eine effektive Möglichkeit, mit relativ wenig Zeitaufwand die Fitness im Alltag zu fördern. Bitte eine Isomatte mitbringen.

**211-19380 / Heidrun Richter-Peter**

**Vellmar-Obervellmar**  
Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Di. 20.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 13 Termine / 47 €

## Schulter-Nacken-Gymnastik

Der obere Bereich des Rückens mit Schultern, Nacken und Hinterhaupt ist hochbelastet. Um ihn zu entstressen, zu pflegen und aufzubauen, wird mit Elementen aus Dehnung, Faszientherapie, Atem-Arbeit, Akupressur und Muskelaufbau gearbeitet. Auch bewusste Entspannung wird einbezogen. Belastungen körperlicher wie psychischer Natur können durch eine bessere Mobilität und Stabilität dieses Gebietes leichter ausbalanciert werden.

Bitte mitbringen 2 kleine Hanteln (vorhanden), Theraband (Fitnessbänder), Igelball (Brasils da), Tennisball (vorhanden).

**211-19385 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 19.4. / 12:00 - 13:00 Uhr / 14 Termine / 40 €

**211-19386 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**

online

Sie benötigen zuhause 2 kleine Hanteln, ein Thera- oder Fitnessband, einen Igelball und einen Tennisball. Und ein Pezziball wäre auch schön.....  
Das Training findet live über die Online-Plattform ZOOM statt. Eine Bedienungsanleitung für ZOOM und den entsprechenden Link zum Kurs erhalten Sie per Email.

**Online**

Mi. 21.4. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Osteoporosegymnastik/Rückenschule

Übungen für den Halte- und Bewegungsapparat unter den Gesichtspunkten der Vorbeugung, Korrektur der Fehlhaltung, Verbesserung der Beweglichkeit und der Schmerzlinderung. Bitte eine Isomatte mitbringen.

**211-19400 / Heidrun Richter-Peter Immenhausen**

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1  
Mo. 19.4. / 9:30 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0561-780 326

**211-19401 / Heidrun Richter-Peter Immenhausen**

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1  
Mo. 19.4. / 10:35 - 11:35 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780326

## AB JETZT AKTIV BIS ZU 70 € ZUSCHUSS SICHERN

Wir bezuschussen mit bis zu **70 €\***  
deinen Gesundheitskurs aus den Bereichen:  
Entspannung, Bewegung und Sport.

**BKK Herkules – Mein gesundes Leben!**



\* Im Rahmen der Satzungsleistungen der  
BKK Herkules – Deine Krankenkasse aus Kassel

**BKK® HERKULES**

**+ JETZT  
VORTEIL  
SICHERN:  
Tel.: 0561  
20855-600**

### Osteoporosegymnastik - Koordination und Muskelkraft

Mit einfachen, effektiven Übungen sollen Knochen, Muskelkraft und Koordination trainiert werden. Geübt wird mit und ohne Handgeräte. Wenn Sie im Sitzen und Stehen regelmäßig etwas für sich tun möchten, sind Sie herzlich willkommen.

**211-19410**

Für Frauen

**Vellmar-Obervellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Fr. 23.4. / 16:00 - 17:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

Anmeldung bis: 16.4.

**211-19411**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Di. 27.4. / 9:30 - 10:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

Anmeldung bis: 20.4.

### Beckenbodentraining

*Aufbaukurs*

Ein gut trainierter Beckenboden wirkt vitalisierend und beugt Kreuz- und Hüftschmerzen sowie Senkungs- und Inkontinenzproblemen vor. Das wird durch Kräftigungsübungen für Becken, Bauch und Rückenmuskulatur, Haltungsschulung und viel Entspannung erreicht.

**211-19420 / Daniela Bißwanger**

Kassel, Elisabeth-Selbert-Haus, Saal

Do. 22.4. / 16:30 - 17:30 Uhr / 8 Termine / 29 €

### Fasziales Rückentraining zur Vorbeugung von Schmerzen NEU

Kontinuierlich durchgehende Bewegungskonzepte mit eingebauten Dehnungen und Kräftigungen sorgen für gleichmäßiges, umfassendes Öffnen und Durchbluten von belasteten und verklebten Faszien Geweben. Eine bessere Atmung und Zellatmung schafft so einen Zustand von „Wohl-Spannung“ im Organismus und einen Stabilitätsgewinn gegenüber belastenden Einflüssen. Bitte Matte, Igelball, Tennisball und ein Theraband mitbringen.

**211-19428 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**

**Kassel**

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

Mo. 19.4. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Faszientraining und Rückenkräftigung

Faszien durchziehen den ganzen Körper, umhüllen Muskeln, Gelenke, Organe, sind ein Sinnesorgan für innere Spannungen und strukturieren Bewegungs- und Stoffwechsellmuster. Dieses Bindegewebenetz gezielt zu trainieren, verbessert nachhaltig die Beweglichkeit, Regeneration, Entspannung und das Körpergefühl. In mehreren Lernschritten wird der ganze Körper durchgearbeitet. Schwerpunkte sind Rücken, Schulter, Becken und Füße. Kombiniert wird die Stunde mit Rückenkräftigungs-Übungen, die besonders effektive Trainingsergebnisse bewirken.

**211-19430 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 20.4. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Start in den Tag mit Faszientraining und Rückenfit online

Dehnungen, Bewegungen in Faszien Schleifen, 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.

Das Training findet live über ZOOM statt. Eine Anleitung für ZOOM und den entsprechenden Link zum Kurs erhalten Sie am 19.4. per Email.

**211-19431 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**

Online

Mi. 21.4. - Mi. 4.8. / 8:45 - 9:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

### Faszinierende Faszien

In der Sport- und Trainingswissenschaft neu entdeckt: Faszien Gewebe ist trainierbar, und das am besten in ganzen Netzen und langen Ketten. Faszien umhüllen Muskeln, Gelenke und Organe, aber sie können noch viel mehr. Gemeinsam wollen wir mit und ohne Rolle und anderen Hilfsmitteln auf Entdeckungsreise durch unseren Körper gehen, unsere Flexibilität und Dynamik verbessern, Verspannungen lösen und dabei die vier Grundprinzipien des Faszientrainings anwenden. Kleingruppe. Bitte eine Isomatte mitbringen.

**211-19435 / Heidrun Richter-Peter**

**Vellmar-Obervellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Di. 20.4. / 17:00 - 18:00 Uhr / 13 Termine / 64 €

Anmeldung bis: 12.4.



## Fitness

### Crossover Fitness

Effektives Ganzkörpertraining mit Kleingeräten oder auch nur mit dem eigenen Körpergewicht, das Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Koordination fordert und fördert. Hier kommt keine Langeweile auf. Ein abwechslungsreiches Workout zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Auf geht's!

**211-19440 / Sophia Dobers**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 19.4. / 20:15 - 21:15 Uhr / 16 Termine / 58 €

### Body-Tuning

Ein Training, das zu peppiger Musik den ganzen Körper formt, die tieferliegende Muskulatur ansteuert und den inneren Schweinehund schnell überwinden lässt. Meist mit eigener Körperkraft, aber auch mit Hilfsmitteln wie Hanteln und Gymnastikbällen werden alle Muskelgruppen trainiert. Feel the beat and tune up!

Je nachdem wie es Ihnen zeitlich besser passt, können Sie jede Woche wählen, ob Sie um 19 Uhr oder 20 Uhr diesen Kurs besuchen möchten.

**211-19444 / Stephanie Schatka**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Di. 20.4. / 19-20 o. 20-21 Uhr / 13 Termine / 47 €

### ALL IN

Die Mischung von Cardio-Kicks, Stabilität und Entspannung macht's! Im ersten Teil trainierst du kurz und knackig zu peppiger Musik das gesamte Herzkreislaufsystem, die tieferliegende Core-Muskulatur, Rücken, Bauch, Brust und Arme - kurz: den gesamten Körper. Der zweite Teil widmet sich dem Cool-Down, dem ausgedehnten Stretching und Entspannungsübungen, und rundet so das absolut effektive und ausgeglichene Ganzkörper-Workout ab.

Achtung! Eine solide Grundfitness muss vorhanden sein!

**211-19448 / Salvatrice Plantera**

**Kassel**

Salva SPORTS, Friedrich-Ebert-Str. 45

Di. 20.4. / 18:15 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 59 €

### FunctionalFit®

...ist ein effektives Ganzkörper-Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten vereint. Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Schnelligkeit. Alles in nur einer Stunde. Dieses extrem mitreißende Training ermöglicht durch verschiedene Schwierigkeitsstufen, dass jedes Fitnesslevel zu „Höchstleistungen“ gepusht wird.

**211-19450 / Salvatrice Plantera**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 19.4. / 16:30 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### Konditions- und Fitnessgymnastik

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

**211-19451 / Sophia Dobers**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Di. 20.4. / 19:00 - 20:00 Uhr / 18 Termine / 65 €

**211-19452 / Sophia Dobers**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Di. 20.4. / 20:15 - 21:15 Uhr / 18 Termine / 65 €

**211-19453 / Birgit Ewald**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 22.4. / 16:45 - 17:45 Uhr / 13 Termine / 47 €

**211-19456 / Annette Baumann**

Für Frauen

**Kaufungen-Niederkaufungen**

Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10

Mi. 21.4. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

**211-19457 / Annette Baumann**

Für Frauen

**Kaufungen-Niederkaufungen**

Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10

Mi. 21.4. / 19:30 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

### Fitness light

Das wohltdosierte Herz-Kreislauf-Training erhöht Ihre Ausdauer und verbessert Ihre Kondition. Sanft und doch zielgerichtet wird in diesem Bewegungstraining Ihre Koordination, Kraft und Beweglichkeit - kurz Ihre Fitness - gesteigert. Aufwärmen und Lockern, Kräftigen und Dehnen - Ihre Muskulatur wird systematisch aufgebaut.

**211-19459 / Sophia Dobers**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Di. 20.4. / 17:45 - 18:45 Uhr / 18 Termine / 65 €

### Problemzonen-Fitness

„Speck-Lager“ wie Bauch-Beine-Po werden fit und flott gemacht, ebenso Muskelschwachstellen, Schultergürtel und Rücken trainiert. Auf eine rückengerechte Ausführung wird viel Wert gelegt. Achtung! Es geht richtig zur Sache!

**211-19464 / Sophia Dobers**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 21.4. / 16:45 - 17:45 Uhr / 18 Termine / 65 €

**211-19465 / Stephanie Schatka**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 22.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

### Fitness-Mix

Mobilisation und gezielte Dehnung des ganzen Körpers mit Musik. Einzelne Muskelgruppen werden sanft trainiert, Körperspannung aufgebaut, das Gleichgewicht geschult. Dabei kommen auch Kleingeräte wie die Body Lastic Bänder und Redondo Plus Bälle zum Einsatz. Das umfangreiche und abwechslungsreiche Workout mit gezielten Übungen für einen starken Rücken macht uns fit für den Alltag. Der abschließende Dehn- und Entspannungsteil rundet die Trainingseinheit ab und sorgt für ein entspanntes Ende.

**211-19468 / Marina Tabares Bodherth**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mo. 19.4. / 19:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

**211-19469 / Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Do. 22.4. / 19:00 - 20:00 Uhr / 11 Termine / 40 €



## Bauch, Beine, Po & mehr

Nicht nur Bauch, Beine und Po werden trainiert, sondern auch Brust, Schultern und Rücken. Unterstützend werden Hanteln und Therabänder eingesetzt. Ein tolles Training auch für Einsteiger/innen.

### 211-19472 / Birgit Heinemann Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 19.4. / 16:45 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### 211-19473 / Heike Schutta Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mo. 19.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### 211-19474 / Heike Schutta Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Do. 22.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Allround-Training

Effektive Ganzkörperkräftigung mit Rückenschmerzprophylaxe, gepaart mit Entspannungstechniken sowie Koordinations- und Beweglichkeitsübungen - alles gebündelt in einem ganzheitlichen Training. Die funktionellen Übungen werden an den individuellen Trainingszustand angepasst und ohne jegliche Geräte durchgeführt, was das eigenständige Fortführen ermöglicht. Benötigt wird lediglich eine Gymnastikmatte.

### 211-19480 / Alexander Hofmann Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal  
Do. 22.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 15.4.

## Fit und gesund 50 Plus

Ein gelenkschonendes Trainingsprogramm für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

### 211-19483 / Alexander Hofmann Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Neue Großsporth., Kurfürstenstr. 20,  
Do. 22.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 15.4.

## 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.

### 211-19484 / Hajnalka Monostori Gerane Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal  
Mi. 28.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 19.4.



## Fitness-Mix

Es erwartet Sie eine Stunde voller Musik und Freude. Nach dem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus der Aerobic sowie Elemente aus dem Jazz-Dance vielfältig kombiniert. Abgerundet wird das Programm durch Kräftigungs- und Dehnübung für Bauch, Beine, Po und Rücken. Ziel ist es, die eigene Fitness zu verbessern und körperlich belastbarer zu werden. Abwechselnd können auch Übungen auf dem Stepp-Brett angeboten werden. Bitte Iso-Matte und Getränk mitbringen.

### 211-19486 / Elke Ries

Bad Karlshafen-Helmarshausen, Feuerwehr, Wiese, Breiter Weg 7  
Mi. 21.4. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 5.4.

### 211-19488 / Elke Ries

Hofgeismar-Schöneberg, Schützenhalle, Hintern Dorf  
Do. 22.4. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 5.4.

## AROHA und KAHA zum Kennenlernen - ein Workshop für Genießer, die Kraft tanken und zur Ruhe kommen wollen

### Tagesseminar

Wir starten mit AROHA, einem Herz-Kreislauftraining für jedes Alter. Es verbindet kraftvolle Bewegungselemente aus der maorischen Kampfkunst und dem Kung Fu mit entspannenden Bewegungen aus dem Tai Chi. So wechseln sich Anspannung und Entspannung wohltuend ab. Danach tanken wir Kraft und Ruhe mit KAHA, das in der Sprache der Maori „energiegeladen, Kraft“ heißt. Es ist inspiriert von Tai Chi, Qigong, Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Maori) und klassischem Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über. So kann eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers erreicht werden. KAHA macht Spaß, kräftigt und dehnt, trainiert Rücken und Gleichgewicht und führt zu innerer Ruhe. Der Bewegungsflow auf wunderbar entspannende Musik aus einer anderen Welt ist eine ganz eigene Erfahrung. Schnapp dir ein Handtuch, etwas zu trinken, viel-

leicht auch deinen Partner oder eine Freundin, einen Freund (oder auch mehrere ?) und komm zu diesem Powerpack-Kurzurlaub!

### 211-19490 / Stefanie Saur Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
So. 1.8. / 11:00 - 15:00 Uhr / 15 €

## Fit und ausgeglichen mit Aroha®

Aroha® ist ein effektives Herz-Kreislauftraining für jedes Alter. Es verbindet kraftvolle Bewegungselemente aus der maorischen Kampfkunst und Kung Fu mitentspannenden Bewegungen aus dem Tai Chi. Anspannung und Entspannung wechseln sich hierbei wohltuend ab. Lust auf diese magische Form des Trainings, das Körper und Geist trainiert und der Seele ein Lächeln bereitet?

### 211-19491 / Stefanie Saur Kassel

Unterneustädter Schule, Turnhalle, Leipziger Str. 13  
Di. 20.4. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 36 €  
+ Raumnutzung 10 Euro

## Aroha

Aroha ist ein effektiver Gesundheitskurs im ¾ Takt. Durch ständig wechselnde, spannungsvolle und entspannende Elemente werden verborgene Energien freigesetzt. Zudem ist Aroha ein Fett- und Kalorienkiller. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und das Körpergefühl verbessert. Gesäß, Oberschenkel und Bauch werden gefestigt, dabei aber Gelenke geschont und Muskelverspannungen und Stress abgebaut. Speziell für den Kurs komponierte Musik lässt eine besondere Atmosphäre während des Trainings entstehen, die Emotionen anspricht. Sie können ohne Vorkenntnisse sowie in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen.

### 211-19492 / Nicole Andernach Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 20.4. / 17:00 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 5.4.



## KAHA®

*Mit KAHA® Kraft tanken und zur Ruhe kommen*

Fließende Bewegungen auf wunderbare Musik aus einer anderen Welt: KAHA heißt aus der Sprache der Maori übersetzt „energiegeladen, Kraft“. KAHA ist inspiriert vom Tai Chi, Qigong, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über. So bleibt immer genügend Zeit, sie kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. KAHA macht Spaß, kräftigt, dehnt, trainiert den Rücken und das Gleichgewicht und führt zu innerer Ruhe. Es ist für jedes Alter und unterschiedliche Fitnesslevels geeignet.

**211-19493 / Stefanie Saur**

**Kassel**

Unterneustädter Schule, Turnhalle, Leipziger Str. 13

Di. 20.4. / 18:15 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 36 €

## Tanz Fitness

### Fitness & Tanz

Wer Lust am freien Tanzen hat und vom Alltag abschalten möchte, findet hier abwechslungsreiche tänzerische Entfaltungsmöglichkeiten. Tanzen kann man nach jeder Art von Musik. Jede Stunde werden neue Bewegungsanregungen mit auf den Weg gegeben. Ein Warmup und ein Cooldown runden das Angebot ab.

**211-19500 / Sophia Dobers**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 19.4. / 17:45 - 18:45 Uhr / 17 Termine / 65,50 €

### Just dance

..... ist ein Kursprogramm mit viel Bewegung, es fördert das Rhythmusgefühl und die Koordination. Mit viel Spaß wird die eigene Ausdauer und Kraft trainiert. Geboten werden abwechslungsreiche Choreographien mit Bewegungen aus verschiedenen Tanzstilen zu rhythmischer, mitreißender Musik. Egal wie alt oder wie fit! Für alle geeignet, die Spaß und Freude an Tanz und Bewegung haben.

**211-19501 / Sophia Dobers**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 19.4. / 19:00 - 20:00 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

### Biodanza-Sonnenwend-tanz

*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 kann die Veranstaltung nicht durchgeführt werden. Sie werden rechtzeitig bei Kursausfall informiert.

**211-19506 / Christiane Rogl**

**Ahnatal-Weimar**

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Sa. 24.7. / 17:00 - 19:00 Uhr / 14,50 €  
Anmeldung bis: 9.7.

### Biodanza-Sommernachts-traum

*Tagesseminar*

NEU

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 kann die Veranstaltung nicht durchgeführt werden. Sie werden rechtzeitig bei Kursausfall informiert.

**211-19507 / Christiane Rogl**

**Ahnatal-Weimar**

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Do. 26.8. / 17:00 - 19:00 Uhr / 14,50 €

Anmeldung bis: 13.8.

→ **Fit und gesund mit Orientalischem Tanz**

**Siehe Kurs 202-09125, Seite**

### Latin + Salsa Fitness

Intensives Aufwärmtraining bei lateinamerikanischen Rhythmen, Erlernen von Schrittkombinationen des Salsa und Latin-Style. Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen für Rücken- und Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung des Halteapparates. Für Tanzbegeisterte, die eine Mischung aus lustvollem Salsa und Entspannung lieben.

**211-19510 / Osmel Yamil Rodriguez**

**Bernal**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 21.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

**211-19511 / Osmel Yamil Rodriguez**

**Bernal**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Fr. 23.4. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €



## Latin Dance Moves

Ein Fitnessprogramm mit leichten Choreografien aus dem Latin- und Caribbean Dance. Atmung und Herz-Kreislauf-System werden trainiert. Eingebaute Kräftigungsübungen stärken die Muskeln und steigern die Ausdauer. Move and dance!

### 211-19512 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal

Kassel  
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Do. 22.4. / 15:45 - 16:45 Uhr / 11 Termine / 40 €

## PowerMoves

Trainiere deinen ganzen Körper und deine Ausdauer, stärke dein Herz-Kreislauf-System und erlebe so ein Gefühl von PARTY! Ohne komplizierte Choreografie, mit leichten Grundschritten tanzen wir uns fit - querbeet durch alle Pop-Rock-Latin-Jazz-Genres. Achtung: Es geht richtig zur Sache!

### 211-19514 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal

Kassel  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 21.4. / 16:45 - 17:45 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

## Latino Dance

### 211-19519 / Helena Finke Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Di. 20.4. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 12.4.

### 211-19520 / Helena Finke Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Do. 22.4. / 20:00 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 12.4.

## 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!

### 211-19528 / Marina Tabares Bodhert Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mo. 19.4. / 20:15 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### 211-19530 / Suzana Rafaela Moreira da Silva

Wolfhagen  
Stadthalle, Kurfürstenstr. 22  
Di. 27.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 19.4.

## Zumba® Fitness

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!

### 211-19536 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 23.4. / 12:45 - 13:30 Uhr / 15 Termine / 40,50 €

### 211-19537 / Katharina von der Beek Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Mo. 26.4. / 18:35 - 19:30 Uhr / 11 Termine / 36,50 €  
Anmeldung bis: 19.4.

## Zumba® Gold

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

### 211-19544 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mo. 19.4. / 11:45 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 40,50 €

### 211-19545 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 23.4. / 10:45 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 40,50 €

### 211-19546 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 23.4. / 11:45 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 40,50 €

### 211-19548 / Katharina von der Beek Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Mo. 26.4. / 17:30 - 18:25 Uhr / 11 Termine / 36,50 €  
Anmeldung bis: 19.4.



## Dance Aerobic TM

Ein geregelter Ablauf mit Warm Up, Cardio, Cool Down, Stretch und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems zu motivierender Musik. Danceelemente aus Latin, Jazz, Funk, Disco, House und HipHop peppen das klassische Aerobic auf. Let's dance!

### 211-19549 / Sophia Dobers Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 21.4. / 15:30 - 16:30 Uhr / 18 Termine / 65 €

## Energy Dance®

*Gesundheitssport durch Bewegungs- und Beweglichkeitstraining*

Energy Dance® bewirkt die Stärkung von Ausdauer, Kraft, Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit, Dehn- und Entspannungsfähigkeit. Auch Ihre Stimmung wird positiv beeinflusst.

### 211-19604 / Patricia Kranz Breuna

Braunsbergsschule, Schulstr. 10  
Do. 22.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

### 211-19605 / Patricia Kranz Immenhausen-Mariendorf

Dorfgemeinschaftshaus, Teichweg 3  
Mo. 19.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

## Dance im Flow

*Gesundheitssport durch Bewegungs- und Beweglichkeitstraining*

Dance im Flow bewirkt die Stärkung von Ausdauer, Kraft, Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit, Dehn- und Entspannungsfähigkeit. Auch Ihre Stimmung wird positiv beeinflusst.

### 211-19611 / Doris Bouhaka Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 19.4. / 17:15 - 18:45 Uhr / 14 Termine / 76 €

### 211-19612 / Doris Bouhaka Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 19.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 14 Termine / 76 €

### 211-19613 / Doris Bouhaka Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Do. 22.4. / 8:30 - 10:00 Uhr / 13 Termine / 70,50 €



## Bodyforming

### Body Workout

Am Ende eines Tages nochmal richtig auspowern...Schweiß statt Sofaschwere, Glückshormone statt Lethargie.

Dieses effektive Ganzkörpertraining zu angesagter, mitreißender Musik kräftigt die Muskulatur, strafft das Bindegewebe, steigert die Ausdauer, regt den Fettstoffwechsel an und formt so Deine Figur. Genieß den Spaß an Bewegung und fühl Dich rundum wohl!

#### 211-19553 / Sandra Gretz

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 21.4. / 19:30 - 20:30 Uhr / 13 Termine / 47 €

### Body Styling

Gezieltes Fatburning durch effektives Ganzkörpertraining nach peppiger Musik. Durch abwechslungsreiche Übungen, auch mit diversen Handgeräten, werden alle Muskelpartien (Bauch, Beine, Po, Arme, Brust) angesprochen und gestylt. Ein rundum gutes Bodyfeeling ist das Resultat. Nicht warten! Mitmachen!

#### 211-19554 / Eva Maria Balkenhol,

##### Schauspielerin, Tänzerin

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 19.4. / 17:45 - 18:45 Uhr / 16 Termine / 58 €

### Bodyfit

Ein Ganzkörperworkout, beginnend mit einem Warm-Up, das mit gezielten Übungen für alle Muskeln und mit etwas Ausdauer zur Straffung der klassischen Problemzonen führt. Ein Cool-Down zum Relaxen beendet das Training.

#### 211-19556 / Dorothee Nitsche

##### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 19.4. / 19:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 61,50 €

### Bodyshaping

Figurformung mit Pfiff - Straffung der Problemzonen. Um Bauch, Beine, Po sowie Oberarme und Rücken zu kräftigen und in Form zu bringen, werden auch diverse Handgeräte gezielt eingesetzt. Aufwärmphase mit super Musik.

#### 211-19558 / Birgit Heinemann

##### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 21.4. / 11:00 - 12:00 Uhr / 13 Termine / 47 €

### Fatburning

Die körpereigene Fettverbrennung wird durch gezieltes Ganzkörpertraining und kleine Choreographien angeregt. Mit Handgeräten wie Tubes und Hanteln werden alle Muskelgruppen gestylt und gekräftigt. Und mit Aerobic-Musik macht das auch noch Spaß!

#### 211-19559 / Marina Tabares Bodhert

##### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 21.4. / 17:00 - 18:00 Uhr / 13 Termine / 47 €

### Pump and Shape

ist dein Ganzkörperworkout mit Ausdauer- und Kräftigungsübungen in Kombination mit Hanteln, Brasils, Kurzbändern oder deinem Eigengewicht. Durch gezielte Fettverbrennung und Straffung aller großen Muskelgruppen holst du dir Power und einen durchtrainierten Body. Mach dich fit für den Alltag! Lust? Dann komm und starte durch.

#### 211-19560 / Martina - Beate Seidel

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 21.4. / 19:30 - 20:30 Uhr / 13 Termine / 47 €

### Salsa Aerobic

Motivierendes Ganzkörpertraining zu lateinamerikanischen Rhythmen. Nach kurzem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus dem Salsa und Latin Dance mit Aerobic-elementen vielfältig kombiniert. Ein entspannendes Cool-Down beendet die Stunde.

#### 211-19562 / Stephanie Schatka

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Do. 22.4. / 19:15 - 20:15 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

### Curvy Fitness

Bei diesem Fitness Training sind Kurven nicht tabu, sondern werden nur in die richtige Form gebracht. Fatburning - na klar! Aber mit gutem Gefühl und angepasstem Training. Hier werden mit viel Spaß und Motivation Ausdauer und Kraft aufgebaut. Und wer einmal den Anfang gemacht hat, wird dieses gute Gefühl, dass sich nach dem Training einstellt, nicht mehr missen wollen. Power Aerobic inklusive Bauch-Beine-Po for lovely curves.

#### 211-19564 / Eva Maria Balkenhol,

##### Schauspielerin, Tänzerin

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 23.4. / 17:15 - 18:15 Uhr / 16 Termine / 58 €

### Bodyforming

Ganzkörpertraining speziell für Bauch, Beine Po, Brust, Rücken und Schultergürtel. Muskelstraffung durch gezielte Kräftigungsübungen, mit und ohne Handgeräte, aber immer mit Spaß und Musik. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Alle Übungen werden gelenkschonend und rückengerecht ausgeführt. Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

#### 211-19566 / Dorothee Nitsche

##### Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Do. 22.4. / 18:25 - 19:25 Uhr / 11 Termine / 40 €

#### 211-19568 / Petra Bublak

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Do. 22.4. / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 12.4.

### 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.

#### 211-19572 / Petra Bublak

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Do. 22.4. / 18:35 - 19:35 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 12.4.

### Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685

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

## Selbstverteidigung

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

WingTsun

Tagesseminar

Selbstbehauptung ist eine Lebenseinstellung, die verhindern soll, Opfer zu werden. Viele Frauen kennen Situationen, in denen es schwer ist, die eigenen Grenzen zu finden und zu setzen. Sie können lernen, klar und deutlich NEIN zu sagen in Momenten, in denen sie sich unbehaglich oder bedroht fühlen. Ziel ist es, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern, um angemessen reagieren zu können. Hierzu werden Stimme und Körpersprache und einfache Techniken aus dem WingTsun trainiert. Bitte Bewegungskleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

**211-19645 / Sabine Mackrodt  
Kassel**

WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10  
Sa. 17.4. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 2.4.  
+ Raumnutzung 5 Euro

**211-19650 / Sabine Mackrodt  
Kassel**

WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10  
Sa. 26.6. / 11:00 - 15:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 11.6.  
+ Raumnutzung 5 Euro

### Lernen Sie, sich zu verteidigen!

*Selbstverteidigungskurs für  
Einsteiger/-innen ab 16 Jahren*

Tagesseminar

Sie erlernen effektive Selbstverteidigungstechniken, die es Ihnen ermöglichen, sich gegen körperlich überlegene Angreifer zu Wehr zu setzen. In der Praxis bedeutet das, in jeder Gefahrensituation so zu handeln, dass ein Verletzungsrisiko für die eigene Person minimiert wird. Die Techniken orientieren sich an den individuellen persönlichen Möglichkeiten und geben so Personen mit unterschiedlichem Alter, Gewicht, Körperbau, Geschlecht und Fitness die für sie passenden Maßnahmen an die Hand. Bitte bequeme Sportkleidung, Badelatschen o. ä. und etwas zu trinken mitbringen. Trainiert wird barfuß.

**211-19655 / Heidi Hoffmann; Andreas Winkel**

**Baunatal-Großenritte**  
Alliance Akademie, Hamburger Str. 20  
So. 2.5. / 13:00 - 17:00 Uhr / 29 €  
Anmeldung bis: 26.4.  
+ Raumnutzung 5 Euro

## Schwimmen I Aqua-Fitness

→ Schwimmen für Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern und Schwimmen für Kinder, siehe Seite 145

### Wie ein Fisch im Wasser

Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen! Lernen Sie, mit dem Element Wasser angstfrei umzugehen, die Scheu vor dem „Tiefen“ zu verlieren, sich vom Wasser tragen zu lassen, und genießen Sie das Gefühl von Leichtigkeit - ob beim Brust-, Rückenschwimmen oder beim Kraulen.

**211-19702 / Veronika Humburg**

Schwimmernkurs für Erwachsene  
**Hofgeismar**  
Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 20.4. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel.: 05671-50 00 79  
+ Eintritt

### Schwimmen für Frauen

„Trau dich!“

Sich spielerisch ans Wasser gewöhnen und Schritt für Schritt mit diesem Element vertraut werden. Bitte eine Bademütze mitbringen. Gruppengröße 8 - 10.

**211-19706 / Janna Kunde**

**Kassel**  
Wilhelmshaus, Kunoldstr. 51, Schwimmbad  
Do. 22.4. / 15:00 - 16:00 Uhr / 11 Termine / 44 €

### Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist ein mit Musik durchgeführtes Ganzkörperprogramm im Tiefwasser und Flachwasser zur Förderung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit sowie der Koordination. Der Auftrieb im Wasser macht das Aqua-Fitnessstraining besonders gelenkschonend und entlastet die Wirbelsäule.

**211-19710 / Anna Gesine Neuber**

**Breuna**  
Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 19.4. / 17:15 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 29,50 €  
Anmeldung bis: 5.4.  
+ Eintritt

**211-19711 / Anna Gesine Neuber**

**Breuna**  
Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 19.4. / 18:10 - 18:55 Uhr / 10 Termine / 29,50 €  
Anmeldung bis: 5.4.  
+ Eintritt

**211-19714 / Azemina Sabotic**

**Breuna**  
Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 20.4. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 12.4.  
+ Eintritt

**211-19715 / Azemina Sabotic**

**Breuna**  
Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 20.4. / 18:10 - 18:55 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 12.4.  
+ Eintritt

**211-19716 / Olga Ajrich; Jenny Köhn**

**Breuna**  
Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 20.4. / 19:05 - 19:50 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 12.4.  
+ Eintritt

**211-19717 / Olga Ajrich; Jenny Köhn**

**Breuna**  
Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 20.4. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 12.4.  
+ Eintritt

### Aqua-Fitness nonstop by night

Tagesseminar

Sie möchten Ihre Fitness trainieren und das möglichst vielseitig und mit Spaß? Dann sind Sie an diesem Abend in der Märchenlandtherme goldrichtig. In einer stimmungsvollen Atmosphäre erleben Sie bei Kerzenschein einen 3 X 25 minütigen Aqua-Fitnessmix aus verschiedenen Bereichen dieses Kraft-Ausdauer-Sports. In den Pausen können Sie sich bei einem Smoothie oder einem anderen Getränk erholen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Abend. Bitte mitbringen: Bademantel, ggfs. 2. Badebekleidung.

**211-19720 / Sharon Welker; Anna Gesine Neuber**

**Breuna**  
Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Fr. 23.4. / 20:00 - 22:00 Uhr / 9,50 €  
Anmeldung bis: 12.4.  
+ Eintritt und Getränke

### 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.

**211-19723 / Sharon Welker**

Habichtswald-Ehlen, Erlebnisbad, Hasenbreite  
Sa. 17.7. / 8:30 - 9:15 Uhr / 7 Termine / 26 €  
Anmeldung bis: 29.6.  
+ Eintritt Freibad



## Aquacise Fitness

Spüren Sie beim Eintauchen in die Welt der Aquacise Fitness die Kraft und die wohltuende Wirkung des Lebenselixiers Wasser. Angeboten werden die Trainingselemente: Aqua Tabata (hochintensives Intervalltraining), Aqua-Zirkel und ein großes Repertoire an Übungen mit verschiedenen Kleingeräten im tiefen und flachen Wasser.

### 211-19725 / Sharon Welker Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 19.4. / 19:05 - 19:50 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 5.4.  
+ Eintritt

### 211-19728 / Sharon Welker Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 19.4. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 5.4.  
+ Eintritt

## Aqua-Jogging

Aqua-Jogging mit dem Auftriebsgürtel im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt entlastet die Wirbelsäule, Gelenke und Sehnen. Das Training gegen den Wasserwiderstand führt zu einer Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates, fördert die Beweglichkeit und das Herz-Kreislaufsystem. Ein Ganzkörper-Workout im Wasser bei motivierender Musik und mit viel Spaß!

### 211-19730 / Olga Ajrich Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Mi. 21.4. / 18:45 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 51 €  
Anmeldung bis: 14.4.  
+ Eintritt

### 211-19731 / Olga Ajrich Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Mi. 21.4. / 19:30 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 51 €  
Anmeldung bis: 14.4.  
+ Eintritt

## Wassergymnastik

Kräftigende und ausgleichende Gymnastik im Wasser zur Verbesserung der körperlichen Befindlichkeit und des Lebensgefühls.

### 211-19740 / Ulla Troe Kassel

Auebad, Auedamm 21  
Fr. 23.4. / 11:15 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 65,50 €  
+ Eintritt

## Indoor- | Outdoorsport

## Nordic Walking

Mit diesem Ganzkörperbewegungsprogramm schulen Sie Koordination, Ausdauer und Kraft. Bis zu 90 % der gesamten Körpermuskulatur können bei korrekter Ausführung angesprochen werden. Der Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem werden angeregt. Geeignet für Menschen aller Altersklassen und Fitnessstände. Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

### 211-19750 / Harald Ehrhardt Baunatal-Großenritte

Wasserwerk, Trineweg  
Di. 20.4. / 17:00 - 18:30 Uhr / 6 Termine / 38 €  
Anmeldung bis: 5.4.

## Tennis-Fitness

### Tennisplatz statt Fitness-Studio!

Spezielle Übungen für Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbunden mit viel Tennisspiel. Schläger, Schuhe und Bälle können auch vor Ort ausgeliehen werden. Auch für Tennisanfänger geeignet.

### 211-19756 / Manfred Dockhorn, DTB-B und zertifizierter Tennis-Cardio Trainer Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62  
Sa. 8.5. / 17:00 - 18:30 Uhr / 8 Termine / 96 €  
inkl. Platzgebühr

### 211-19757 / Manfred Dockhorn, DTB-B und zertifizierter Tennis-Cardio Trainer Wochenendseminar

**Vellmar**  
Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62  
Sa. 24.7. und So. 25.7. / 14:00 - 17:00 Uhr / 48 €  
inkl. Platzgebühr

## Outdoor Workout

Ausdauer und Kraft werden gemeinsam trainiert. So können Sie langfristig Verletzungen vorbeugen. Nach einem Warm-Up erfolgt eine Laufeinheit von ca. 30 Minuten, die mit dynamischen Kraft- und Athletikübungen kombiniert ist. Ein kurzes Cool-Down beschließt die Outdoorstunde.

### 211-19758 / Claudia Kisling Kassel

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.  
Mo. 19.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 8 Termine / 29 €

### 211-19759 / Claudia Kisling Kassel

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.  
Mo. 26.7. / 18:00 - 19:00 Uhr / 6 Termine / 22 €

## Spinning

### Grundkurs

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling (Fahrradfahren) zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Gesamtkondition. Bitte feste Turnschuhe, Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

### 211-19770 / Olaf Käding Espenau

Fitness- und Wellnessstudio Multipoint, Heinstr. 4  
Do. 22.4. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 12.4.  
+ Raum- und Gerätenutzung: 20 €

### Aufbaukurs

### 211-19771 / Olaf Käding Espenau

Fitness- und Wellnessstudio Multipoint, Heinstr. 4  
Do. 22.4. / 19:40 - 20:40 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 12.4.  
+ Raum- und Gerätenutzung: 20 €

## Indoor-Cycling

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Kondition.

### 211-19774 / Rolf Blauert Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5  
Fr. 23.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 13 Termine / 47 €  
+ Gerätenutzung 25 Euro



## Vom Federball zum Badminton

### Grund- und Aufbaukurse

#### Spaß an der Bewegung

Sie erlernen die Grundschlagtechniken und werden hingeführt zum Sportspiel (Einzel/ Doppel/ Mixed).

Badmintonschläger und -bälle werden zur Verfügung gestellt.

#### 211-19777 / Stefan Pless

##### Lohfelden

Söhreschule, Lange Str. 51

Mo. 26.4. / 20:00 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

Anmeldung bis: 19.4.

#### 211-19778 / Mario Bär

##### Lohfelden

Söhreschule, Lange Str. 51

Mo. 26.4. / 20:00 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

Anmeldung bis: 19.4.

## Rudern auf der Fulda

### Einführung

#### Wochenendseminar

Rudern ist eine aus gesundheitlicher Sicht empfehlenswerte Sportart. Neben dem Naturerlebnis und dem Spaß in der Gruppe ist es eine Ausdauersportart, die Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel positiv beeinflusst. In Großbooten werden die Grundlagen des Ruderns für Jung und Alt vermittelt. Für den Ausstieg aus dem Boot ist eine gewisse Beinkraft erforderlich. Bitte tragen Sie Sport- bzw. eine enganliegende Bekleidung.

#### 211-19780 / Stefan Pless

##### Kassel

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V., Auedamm 27

Fr. 7.5. / 15:15 - 19:15 Uhr

Sa. 8.5. / 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine / 53 €

Anmeldung bis: 26.4.

#### 211-19781 / Stefan Pless

##### Kassel

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V., Auedamm 27

Fr. 28.5. / 15:15 - 19:15 Uhr

Sa. 29.5. / 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine / 53 €

Anmeldung bis: 17.5.

#### 211-19782 / Stefan Pless

##### Kassel

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V., Auedamm 27

Fr. 11.6. / 15:15 - 19:15 Uhr

Sa. 12.6. / 15:15 - 19:15 Uhr

2 Termine / 53 €

Anmeldung bis: 31.5.

## Kajak-Schule

### Grundkurse

Spielerisch lernen Sie den Umgang mit dem Einer-Kajak im warmen Wasser des großen Therapiebads (ca. 32 C). Vom richtigen Einsteigen, über verschiedene Lenk- und Stützpaddelschläge, dem gezielten Kentern mit Taucherbrille, bis ggfs. zur Eskimorolle. So erhalten Sie das notwendige Rüstzeug, um im Sommer mit dem eigenen Boot ohne Angst lospaddeln zu können. Kleingruppe. Bei Rückfragen Tel. 0175 - 7925040.

#### 211-19791 / Kristian Marx

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

##### Baunatal-Altenbauna

Baunataler Werkstätten, Therapiebad, Kirchbau-naer Str. 19

Mi. 28.4. / 20:15 - 21:45 Uhr / 6 Termine / 125 €

Anmeldung bis: 19.4.

#### 211-19792 / Kristian Marx

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

##### Baunatal-Altenbauna

Baunataler Werkstätten, Therapiebad, Kirchbau-naer Str. 19

Mi. 9.6. / 20:15 - 21:45 Uhr / 6 Termine / 125 €

Anmeldung bis: 17.5.

## Kajak-Schule - Flusspaddeln

### Grundkurs

#### Wochenendseminar



Auf den Flüssen der Umgebung die Natur pur erleben, ausspannen, vom Alltag entschleunigen und dabei den richtigen Umgang mit dem Einer-Kajak erlernen. Vom Einsteigen - über die Lenk-paddelschläge - bis zum Sicherheitsverhalten und das Einschätzen von Gefahrensituationen auf Flüssen, an Wehren, Büschen, Hindernissen und in der Strömung. Am Samstag paddeln Sie zunächst auf einem ruhigen Fluss wie der Fulda, Werra oder der Weser. Am Sonntag geht es auf einen kleinen Fluss in der Umgebung.

Die Boote, die Ausrüstung und die Schwimmwesten werden gestellt, können aber auch selbst mitgebracht werden. Bitte bringen Sie Wechselkleidung, eine Regenjacke, Essen und eine Decke für die Pause mit und kommen Sie mit dem Auto zum Flusstraining, ggfs. können auch Mitfahrgelegenheiten vermittelt werden.

Treffen, Einweisung und Vorbereitungen finden am Samstag ab 9.00 Uhr, in Hann. Münden, am Iserberg 3, statt. Anschließend fahren Sie gemeinsam los. Bei Fragen und für die Wegbeschreibung wenden Sie sich an die Kursleitung, Tel. 0175 - 7925040.

#### 211-19793 / Kristian Marx

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

##### Hann. Münden

Iserberg 3

Sa. 12.6. und So. 13.6. / 9:00 - 18:00 Uhr / 105 €

Anmeldung bis: 24.5.

+ Leihgebühren für Boot und Material 20 EUR



#### 211-19794 / Kristian Marx

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

##### Hann. Münden

Iserberg 3

Sa. 3.7. und So. 4.7. / 9:00 - 18:00 Uhr / 105 €

Anmeldung bis: 21.6.

+ Leihgebühren für Boot und Material 20 EUR

#### 211-19796 / Kristian Marx

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

##### Hann. Münden

Iserberg 3

Sa. 14.8. und So. 15.8. / 9:00 - 18:00 Uhr / 105 €

Anmeldung bis: 2.8.

+ Leihgebühren für Boot und Material 20 EUR

## Bogenschießen

### Einsteigerkurs

Wer hat sich schon einmal vorgestellt, die Kunst des Bogenschießens zu erlernen? Mit diesem Kurs bekommt man einen kompletten Einstieg in den Bogensport. Bogenschießen fördert die Konzentration und das körperliche Wohlbefinden; es stabilisiert den Bewegungsapparat und unterstützt die körperliche und psychische Fitness. Empfohlen werden eng anliegende Oberbekleidung und bequeme feste Schuhe. Je nach Wetterbedingungen wird drinnen oder draußen geschossen. Bögen und Material werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden.

#### 211-19798 / Lars Prager

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

##### Fulda-Ihringhausen

Schützenverein, Grebenstr. 50

Di. 20.4. / 17:30 - 19:30 Uhr / 13 Termine / 47 €

Anmeldung bis: 12.4.

+ Leihgebühr 6 EUR

# Essen, Trinken und Genuss

## Team:

### Programmverantwortung:

Susanne Ebbers, Helgard Hesse

### Assistenz:

Thomas Günther,  
Helgard Hesse

Schnell soll alles gehen. Schnell kochen, schnell essen, schnell weiter.

Slow geht's aber auch. In Ruhe mit ausgewählten Zutaten gemeinsam kochen und ausprobieren. Was passt wozu? Braucht es Säure oder Schärfe? Welche schonende Zubereitung gibt es, die Nährstoffe erhält?

Kochkurse, Verkostungen, Informationen über Produkte und ihre Erzeuger können Anregungen und Schwung in Ihre Küche und auf Ihren Tisch bringen. Entdecken Sie neue Rezepte und aktuelle Ernährungstrends und lassen Sie sich in die Welt vieler verschiedener Kochkulturen und Kochstile entführen!

Gutes Essen ist Futter für die Seele, Kochen und gemeinsames Essen Herzstücke einer genussvollen Lebenskultur.

## Yoga und Ayurvedische Ernährung

### Wochenendseminar

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

### 211-20103 / Arjan Pal Singh Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Sa. 8.5. + 22.5. / 14:30 - 16:30 Uhr / 24 €  
Anmeldung bis: 26.4.

### 211-20105 / Arjan Pal Singh Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Sa. 5.6. + 26.6. / 14:30 - 16:30 Uhr / 24 €  
Anmeldung bis: 24.5.

### 211-20107 / Arjan Pal Singh Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Sa. 3.7. + 17.7. / 14:30 - 16:30 Uhr / 24 €  
Anmeldung bis: 21.6.

## Ayurvedische Sommerküche

### Tagesseminar

Im Sommer steigt mit der äußeren Wärme auch das innere Pitta (Hitze u.a.) an, und die natürlichen Kaloriendepots des Körpers werden automatisch verbrannt. Dadurch entsteht im Körper viel Hitze, und Schlackenstoffe werden freigesetzt, wodurch der Organismus träge und das Agni (Verdauungskraft) schwach wird. Die körperliche Leistung und die geistige Konzentration lassen nach. Wir bereiten daher einen bunten Sommer-Teller für kühle Köpfe mit genussvollem Essen zu.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

### 211-20115 / Arjan Pal Singh Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 10.7. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €  
Anmeldung bis: 21.6.  
+ Lebensmittelumlage 10 EUR

## Mit Wildkräuter-Smoothies fit in den Sommer

### Tagesseminar

Wildkräuter enthalten im Vergleich zu Kulturpflanzen hohe Konzentrationen an Vital- und Nährstoffen. Und so sind die grünen Mixgetränke aus Früchten, Wildkräutern und Wasser eine einfache als auch schmackhafte Möglichkeit, seine Ernährung aufzuwerten. Bei einer Exkursion lernen Sie essbare Wildkräuter kennen und erfahren, wie grüne Smoothies hergestellt werden, welche Zutaten man verwenden kann und welche Wirkung sie haben. Anschließend bereiten wir aus den gesammelten Kräutern in der Kräuterküche verschiedene grüne Smoothies zu.

Bitte wetterangepasste Kleidung/ Schuhe tragen und Gartenschere und Schere mitbringen.

### 211-20117 / Tanja Tempel Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1  
Sa. 15.5. / 15:00 - 18:00 Uhr / 12,50 €  
Anmeldung bis: 3.5.  
+ Lebensmittelumlage und Skript 5 €

## Frühling im Topf

Endlich! Eröffnen Sie die warme Jahreszeit mit Spargel, Erdbeeren und vielen lang nicht mehr erschmeckten saisonalen und regionalen Produkten. Starten Sie in den Frühling mit knackfrischen Lebensmitteln und leckeren, einfach zuzubereitenden Menüs.

### 211-20120 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Do. 22.4. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 54 €  
+ Lebensmittelumlage

## Internationale Küche

### Kulinarische Reise durch's Mittelmeer

Ob Tapas oder Antipasti, kräuterbetonte Gerichte, klassische saisonale Gemüsezubereitungen, bäuerliche Küche oder landestypische Exportschlager: Gönnen Sie sich den mediterranen, wohligen Vorgeschmack auf einen sonnigen Urlaub.

### 211-20203 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Do. 10.6. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 54 €  
+ Lebensmittelumlage

## Persisch Kochen

### Tagesseminar

Die persische Küche gilt als die französische Küche des Orients. Sie ist weniger knoblauchorientiert als die türkische, nicht so scharf wie die indische und sie richtet sich bis heute nach den Lehren Zarathustras, der Speisen in „warme“ und „kalte“ einteilt. Ein Prinzip, das auch in asiatischen Kulturen zu finden ist.

**211-20204 / Ali Moshiri**

### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 12.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 31.5.  
+ Lebensmittelumlage

**211-20205 / Ali Moshiri**

### Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)  
Sa. 19.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 7.6.  
+ Lebensmittelumlage

## Indische Gaumenfreuden

### Tagesseminar

Die Kursleiterin indischer Herkunft stellt kulinarische Spezialitäten aus ihrem Heimatland vor, die auch unsere Gaumen und Augen erfreuen. Im Mittelpunkt steht die Zubereitung der Gerichte nach Originalrezepten, aber auch Informationen über Land und Leute kommen nicht zu kurz.

**211-20218 / Gloria Lal**

### Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)  
Sa. 5.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 28 €  
Anmeldung bis: 24.5.  
+ Lebensmittelumlage

## Indische Fleischküche

### Tagesseminar

Aufgrund der unterschiedlichen Religionen und verschiedenen Kulturströme, die in Indien aufeinander treffen, gibt es vielerlei Fleischgerichte. Gemeinsam ist allen Gerichten das vorherige Einlegen des Fleisches in verschiedene Saucen wie Ghost, Vindaloo, Tandoori, Masala oder Curry. Fleisch in guter Qualität wird und bleibt dadurch zart, weich und schmackhaft. Anschließend wird es gegrillt, gekocht oder gebraten. Reisgerichte, Gemüse und Brote ergänzen die Gerichte.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

**211-20220 / Arjan Pal Singh**

### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 19.6. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €  
Anmeldung bis: 7.6.  
+ Lebensmittelumlage 10 EUR



## Türkische Küche

Meze ist eigentlich das Begleiten eines jeden „Raki-Tisches“. Die verschiedenen Speisen, die den Raki durch die Mahlzeit begleiten, sind meist kalte Gerichte. Man genießt mit Freunden und Familienangehörigen zusammensitzend das Essen und unterhält sich über die Tagesereignisse. Eine Meze-Tafel kann ein paar Stunden dauern. Während dieser Zeit werden die Speisen in kleinen Mengen verspeist. Durch diesen langsamen Verzehr der Speisen tritt das Sättigungsgefühl ein, ohne dass man zu viel isst.

*Wenn die Vorspeisen zum Hauptgericht werden*

**211-20207 / M. Babur Cagatay**

Dieses Mal haben wir für unsere Reise der Genüsse folgende Speisen ausgesucht: Grüne Bohnen in Tomatenknoblauchsoße, Fleischfrikadellen, Blätterteig mit Käse oder Hackfleischfüllung, Artischockenböden, gefüllt mit Erbsen, Karotten und Kartoffeln.

### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Di. 15.6. / 18:00 - 21:30 Uhr / 17,50 €  
Anmeldung bis: 7.6.  
+ Lebensmittelumlage

**211-20209 / M. Babur Cagatay**

Dieses Mal haben wir für unsere Reise der Genüsse folgende Speisen ausgesucht: Auberginen und Peperonis in Knoblauchtomatensauce, Zucchini-Frikadellen, gefüllte Weinblätter mit Hackfleischfüllung, paniertes Blumenkohl mit Knoblauchjoghurt, Haus-Brot (Baguette-Scheiben mit Käse überbacken), Joghurtkuchen mit Kokosnüssen.

### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 5.6. / 16:00 - 20:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 24.5.  
+ Lebensmittelumlage

## Vegane und vegetarische Küche

### Rund um die Welt: Vegane Klassiker mit Hülsenfrüchten

NEU

#### Tagesseminar

Rund um die Welt sind Hülsenfrüchte beliebt und werden ganz unterschiedlich verarbeitet. Wir werden internationale Klassiker wie z.B. Humus, griechische Bohnen und türkische Linsen zubereiten. Der Kurs richtet sich sowohl an erfahrende als auch an unerfahrene Köchinnen und Köche, die sich für vegane Ernährung interessieren.

Falls der Kurs coronabedingt nicht in Präsenz durchgeführt werden kann, wird er online angeboten.

**211-20305 / Ester Ava Höhle Kassel**

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkeforte 4, Küche  
Fr. 21.5. / 16:00 - 19:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 10.5.  
+ Lebensmittelumlage 8 EUR

### Vegane Variationen mit Hülsenfrüchten

#### Tagesseminar

Hülsenfrüchte als „grüne Proteinquelle“ sind ein unerlässlicher Bestandteil der pflanzenbasierten Ernährung und laden in der Küche zu vielfältigen Variationsmöglichkeiten ein. Sie sind von sich aus schon aromatisch und man kann ihnen mit verschiedenen Würzrichtungen unterschiedliche Gesichter verleihen. Neben Suppe und Salat bereiten wir auch Aufstriche und Bratlinge zu. Der Kurs richtet sich sowohl an erfahrende als auch an unerfahrene Köchinnen und Köche und eignet sich auch für Menschen mit Laktose- oder Glutenuverträglichkeit.

Falls der Kurs coronabedingt nicht in Präsenz durchgeführt werden kann, wird er online angeboten.

**211-20312 / Ester Ava Höhle Kassel**

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkeforte 4, Küche  
Fr. 28.5. / 16:00 - 19:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 17.5.  
+ Lebensmittelumlage 8 EUR





## Vegane indische Küche

### Tagesseminar

Sie entdecken neue Produkte und Zubereitungsarten und lernen, auf welche Nährstoffe Sie bei veganer Zubereitung achten müssen. Wir kochen gemeinsam schmackhafte und gesunde Gerichte, die sich im Alltag leicht zubereiten lassen. Der Kurs richtet sich an Personen, die begonnen haben sich vegan zu ernähren, die den Konsum tierischer Produkte reduzieren möchten oder die an Laktoseintoleranz oder zu hohen Cholesterinwerten leiden.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

### 211-20315 / Arjan Pal Singh

#### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 29.5. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €

Anmeldung bis: 17.5.

+ Lebensmittelumlage

## Vegetarische indische Küche

### Tagesseminar

Die indische Küche ist von einer Vielzahl von vegetarischen Gerichten geprägt, sowohl von Gemüsegerichten als auch von den populären Dal-Gerichten (Hülsenfrüchte), die mit unterschiedlichen Linsensorten, Bohnen oder Kichererbsen auf verschiedene Weise zubereitet werden. Mit typisch indischen Kräutern und Gewürzen werden wir einige Gerichte gemeinsam zubereiten und verzehren. Auch die Herstellung von Milchprodukten als Eiweißergänzung wird gezeigt. Sie backen auch typisch indische Brotsorten, passend zu den Gerichten. Es werden fast ausschließlich Bio-Produkte verarbeitet.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

### 211-20410 / Arjan Pal Singh

#### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 24.4. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €

Anmeldung bis: 12.4.

+ Lebensmittelumlage 10 Euro

## Pâtisserie

### Pâtisserie

Lassen Sie sich überraschen - kleine Kunstwerke für den besonderen Anlass und für Feste mit Freunden und Verwandten. Feinste Pâtisserie und stimmungsvolle Desserts; ein Genuss für das Auge und den Gaumen. Wir stellen gemeinsam kleine Meisterwerke mit edlen Zutaten her. Sie erlernen Dekor-Techniken zum Verzieren und Anrichten.

Bitte mitbringen: Schürze oder T-Shirt und Transportbehälter.

### 211-20500 / Angelika Christophi

#### Fuldatal-Ihringshausen

Fuldataler Forum, Niedervellmarsche Str. 3

Sa. 22.5. / 11:00 - 17:00 Uhr / 44 €

Anmeldung bis: 10.5.

+ Lebensmittelumlage ca. 18 Euro

## Cheesecakes / Käsekuchen

Sie möchten gerne Kuchen backen, der so gut schmeckt wie einst von der Oma, wissen aber nicht, wie es geht? Omas Käsekuchen selbst gemacht!

Klassische Käsekuchen mit und ohne Obst, Streuseln, Füllungen, leicht und locker. Quark- oder Schmandkuchen, hohe oder flache Varianten. Diese und viele weitere Käsekuchenspezialitäten wie Russischen Zupfkuchen und Co. lernen Sie kennen und backen. Cheesecakes runden das Thema ab.

Des Weiteren erlernen Sie die Herstellung verschiedener Mürbeteige, die ein wichtiger Bestandteil von Quark- und Käsekuchen sind. Bitte mitbringen: Schürze sowie einen Behälter für den Transport.

Kleingruppe

### 211-20508 / Angelika Christophi

#### Fuldatal-Ihringshausen

Fuldataler Forum, Niedervellmarsche Str. 3

Sa. 24.4. / 11:00 - 16:00 Uhr / 37 €

Anmeldung bis: 12.4.

+ Lebensmittelumlage ca. 12 Euro

## Pralinen, Trüffel & Co.

### Tagesseminar

Wenn Sie erlernen möchten, wie man kleine köstliche Kunstwerke aus Schokolade auch zu Hause fertigen kann, dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Gemeinsam stellen wir feinste Trüffel und leckere Pralinen her. Sie erhalten Einblicke in die Aromenwelt der Schokoladen, erlernen die Herstellung verschiedener Fruchtfüllungen, Cremes und Ganache und bekommen viele handwerkliche Tipps und Tricks für die Pralinen- und Trüffelherstellung. Unter anderem werden wir Hohlkörper mit verschiedenen selbst hergestellten Ganache- und Fruchtfüllungen verfüllen und mit temperier-

ter Kuvertüre verschließen. Überzogen werden sie dann mit verschiedenen Sorten Kuvertüre und anschließend liebevoll ausdekoriert. Auch der Umgang mit Transferfolien, das Gießen von Pralinenkörpern und das geschmackvolle Verzieren der Pralinen ist Bestandteil dieses Kurses.

Am Ende nehmen Sie Ihre kleinen Köstlichkeiten mit nach Hause.

Mitzubringen: Schürze oder T-Shirt, einen großen Behälter für den Transport, Geld für die Lebensmittelumlage.

### 211-20510 / Angelika Christophi

#### Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Sa. 12.6. / 10:00 - 17:00 Uhr / 51,50 €

Anmeldung bis: 31.5.

+ Material ca. 18 Euro

## Torten dekorieren

### Grundkurs Fondant & Co.

#### Tagesseminar

Kindergeburtstag, Hochzeit, Taufe ... Eine besondere Tortenreation krönt jedes Fest und jede Kaffeetafel.

Sie erlernen u.a. den richtigen Umgang und das Eindecken einer Torte mit Rollfondant (eine weiche, flexible Zuckermasse), Marzipan, Modellerschokolade und Co, die Herstellung und Verarbeitung von Buttercreme und Schokoladenganache sowie das richtige Einstreichen einer Torte bzw. eines Dummies.

Dabei werden auch verschiedene Techniken des Einfärbens mit Lebensmittelfarben, des Marmorierens und Modellierens vermittelt. Sie lernen die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Dekor-Werkzeuge kennen und erhalten viele Tipps rund ums Thema Tortendekoration.

Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihr selbst konzipiertes und mit eigenen Dekor-Elementen fantasievoll hergestelltes Torten-Kunstwerk mit nach Hause.

Sämtliche Rohstoffe und Materialien, wie Fondant, Form-Schokolade, Marzipan, Buttercreme, Farbpasten, Glitter etc., sind in der Materialumlage enthalten. Darüber hinaus werden Ihnen eine Vielzahl verschiedener Ausstecher und Werkzeuge zur Verfügung gestellt. Auf Wunsch kann ein Styropor-Torten-Dummy für 5 € im Kurs erworben werden (bitte bei der Anmeldung angeben).

Bitte mitbringen: einen runden Rührkuchen (ca. 26 cm Durchmesser, Höhe min. 8 cm), Transportbehälter für Ihre Motivtorte und eine weiße Schürze oder ein weißes T-Shirt.

### 211-20512 / Angelika Christophi

#### Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Sa. 26.6. / 10:00 - 17:00 Uhr / 51,50 €

Anmeldung bis: 14.6.

+ Material ca. 25 Euro

# Natur | Ökologie | Bauen

Die Erde ist nicht nur das gemeinsame Erbe, sondern auch die Quelle des Lebens. Bei uns bekommen Sie einen Einblick in Themen, die sich mit der Flora und Fauna sowie der Welt und Umwelt beschäftigen - von den Bienen bis zu heimischen Wildpflanzen. Globales Lernen befasst sich mit globalen Problemen, ihren Vernetzungen und Auswirkungen. Der verantwortliche Umgang mit natürlichen Ressourcen und Klimaschutz sind in Zeiten von spürbaren Klimaveränderungen hochaktuell.

Der Blick richtet sich aber auch auf das direkte Umfeld, den Garten und das Eigenheim. Wie der Obstbaumschnitt gelingt oder wie man bei der Grünplanung auf dem eigenen Grundstück vorgeht, das erfahren Sie bei uns. Sie lernen zum Beispiel, was es beim Hausbau zu beachten gibt oder wie Sie die Haussanierung angehen.

Neben den ganz praktischen Angeboten finden Sie hier auch die Naturwissenschaften wieder. Diese beobachten, messen und analysieren die Zustände und das Verhalten der Natur.

## Team:

### Programmverantwortung:

Anna Rein

### Assistenz:

Regina Piller

## Smart Democracy

online

Unsere Gesellschaft sieht sich gegenwärtig mit großen Herausforderungen konfrontiert. Rasante Entwicklungen und Veränderungen in den Bereichen Politik, Wirtschaft, Digitalisierung und Nachhaltigkeit beeinflussen unseren Alltag und unser Zusammenleben in hohem Maße. In diesem Kontext stellen wir im ganz unterschiedliche Fragen.

In der Veranstaltungsreihe Smart Democracy gehen Fachleute verschiedenen, interessanten Fragen auf den Grund.

### Die Digitalisierung der Gesellschaft

*Beitrag zu einer nachhaltigen Transformation?*

#### Vortrag

Die digitale Vernetzung nimmt in unserem Alltag permanent zu. Cloudsysteme und Videokonferenzen prägen zunehmend die Arbeitswelt, das „Smart Home“ gilt als Vision und Alptraum zugleich für das eigene Zuhause. Aber was bedeutet diese Entwicklung für die so drängende sozial-ökologische Transformation unserer Gesellschaft? Bedeutet „mehr“ Digitalisierung auch einen Beitrag für den Klimaschutz? Wie können wir verhindern, dass Effizienzgewinne durch Reboundeffekte wieder verloren gehen? Und wie hoch ist überhaupt der Energiebedarf der digitalen Vernetzung? Diese und weitere Fragen werden wir mit unseren Expert\*innen diskutieren und laden Sie herzlich ein, dabei zu sein. Live-Übertragung aus dem Studio von ALEX Berlin. Der Link wird Ihnen vor Veranstaltungsbeginn per Mail zugesendet. Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit ALEX Berlin.

**211-21010 / Online**

Mi. 17.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 14.3.

### Smarte Mobilität für alle

*Wie gestalten wir die Verkehrswende?*

#### Vortrag

Ob E-Autos, autonomes Fahren oder Flugtaxi - die Ansätze sind vielfältig. Klar ist nur: Ein Wandel unserer Mobilität ist unausweichlich. Der Verkehrssektor ist für ca. 18 Prozent der Treibhausgasemissionen in Deutschland verantwortlich, über 90 Prozent davon gehen allein auf den Straßenverkehr zurück. Wollen wir unsere Klimaziele einhalten, müssen wir unsere Mobilitätssysteme verändern. Dabei muss die Akzeptanz der Bevölkerung gewährleistet sein und negative soziale Folgeeffekte vermieden werden. Aber wie gelingt dieser Wandel sozial, ökologisch und ökonomisch nachhaltig und gerecht? Wie verbinden wir die Anforderungen urbaner Zentren mit denen ländlicher Regionen? Diese und weitere Fragen wollen wir mit unseren Expert\*innen diskutieren und laden Sie herzlich ein, Ihre Fragen in die Diskussion einzubringen. Live-Übertragung aus dem Studio des Offenen Kanals Schleswig-Holstein in Kiel. Der Link wird Ihnen vor Veranstaltungsbeginn per Mail zugesendet.

Die Veranstaltung wird durchgeführt in Kooperation mit der Förde vhs Kiel.

**211-21012 / Online**

Di. 4.5. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 2.5.

## Wege in eine enkeltaugliche Zukunft

### Bildungsurlaub

Die Welt ist im Umbruch - so wie bisher kann es nicht weitergehen: Klimawandel, soziale Spaltung, Wassermangel, Artensterben. 800 Millionen Menschen weltweit hungern, über zwei Milliarden sind fehlernährt. In diesem Seminar wollen wir den Ursachen der Entwicklungen auf den Grund gehen und die anstehende Transformation erforschen. Das Thema Ernährung soll dabei im Zentrum stehen. Wie die Zukunft aussieht, ist noch nicht ausgemacht; es kommt auf uns alle an! Das wollen wir erfahrbar machen und zur Mitgestaltung einer enkeltauglichen Zukunft anregen. Das Seminar richtet sich auch besonders an Menschen mit Lebenserfahrungen - mit und ohne Enkel.

**211-21000 / Anette Jensen; Thomas Handrich**

Schloss Trebnitz, Müncheberg  
So. 25.4. - Fr. 30.4. / 6 Termine / 350 €  
Anmeldung bis: 6.4.

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit finanzieller Unterstützung des



Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung



DVV International



## Flora und Fauna

### Dendrologische Führung im Bergpark Wilhelmshöhe

#### Exkursion

Im Fokus dieser Bergparkführung an zwei aufeinander folgenden Samstagen (22. und 29. Mai) stehen die botanischen Kostbarkeiten. Nebenbei finden die Geschichte des Parks, die Prinzipien des Englischen Landschaftsgartens im Vergleich zu den vorangegangenen gärtnerischen Idealen Beachtung. Dabei wird der Blick auch auf die Evolutionsgeschichte der Pflanzen gerichtet. Ebenso machen wir uns Gedanken darüber, aus welchen Erdteilen, wie, wann und durch wen sie zu uns kamen. Wir sprechen über ihre bevorzugten Lebensräume oder fragen uns, wie und warum es zur Herbstfärbung kommt. Nebenbei bleibt auch noch Raum für Mythen, Heilkunde und die Poesie.

#### 211-21100 / Eva Karner Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus  
Sa. 22.5. / 15:00 - 16:30 Uhr / 2 Termine / 20 €  
Anmeldung bis: 12.5.

### Naturgemäßer Obstbaumschnitt

#### Für Ungeübte und Fortgeschrittene Wochenendseminar

Damit qualitativ hochwertiges und gesundes Obst geerntet werden kann, ist ein Mindestmaß an Schnitt und Pflege notwendig. Dazu werden die grundlegenden Wachstumsgesetze vermittelt und ein Schnittsystem, angelehnt an den Öschbergschnitt, gelehrt.

Nach einer theoretischen Einführung werden wir das erworbene Wissen auf einer Streuobstwiese anwenden.

Schnittwerkzeug bitte mitbringen!

#### 211-21109 / Patricia Saif Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 17.4. / 9:00 - 16:45 Uhr / 33,50 €  
Anmeldung bis: 7.4.

### Jahreskurs auf der Obstwiese

Alles rund um die Obstkultur auf der Streuobstwiese - die Jungbaumerziehung, der Schnitt älterer Bäume, die Ökologie und die richtige Sortenwahl werden in diesem Jahreskurs vermittelt werden. Angefangen beim Jungbaumschnitt im Frühjahr, die Sommerarbeiten, die Sortenkunde und die Vertiefung des Baumschnittes im Spätherbst können in einem Jahr die wesentlichen Grundlagen für die Anlage und Bewirtschaftung einer Streuobstwiese gelernt werden. Die beiden ersten Module werden im Sommersemester angeboten, die folgenden Module über Sortenkunde, Obstverarbeitung und Altbaumschnitt/Vertiefung des Jungbaumschnittes im folgenden Herbst/Wintersemester. Die Streuobstwiesen der Obstmanufaktur in der Kommune Niederkaufungen bieten ein vielfältiges Spektrum an Jung- und Altbäumen als Übungs- und Anschauungsfeld.

Die Kurse können einzeln gebucht werden, es empfiehlt sich allerdings, alle Module in Folge zu belegen, da sie aufeinander aufbauen.

Modul 1: Theorie und Praxis der Jungbaumerziehung

Modul 2: Sommerschnitt, Maßnahmen für den Pflanzenschutz, Wildbienen

Modul 3: Sortenverkostung, Sortenauswahl und Obstverarbeitung

Modul 4: Altbaumschnitt, Wiederholung des Jungbaumschnittes

#### Modul 1

##### Theorie und Praxis der Jungbaumerziehung

Wir werden uns mit den Grundlagen des Wachstums befassen und angelehnt an den Öschbergschnitt mit einer systematischen Methode für die Baumerziehung. Der Schwerpunkt wird der Erziehungsschnitt in den ersten 5-10 Jahren sein, der die wichtige Grundlage für die zukünftige Form des Baumes und für seine Ertragsfähigkeit ist. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schnittwerkzeug.

211-21120 / Patricia Saif  
Lohfelden-Vollmarshausen  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 10.4. / 9:00 - 16:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 31.3.

#### Modul 2

##### Sommerschnitt, Maßnahmen für den Pflanzenschutz, Wildbienen

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 Baumansprache 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.

211-21122 / Patricia Saif  
Lohfelden-Vollmarshausen  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 3.7. / 9:00 - 16:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 23.6.

#### Modul 3

##### Sortenverkostung, Sortenauswahl und Obstverarbeitung

An diesem Tag gewinnen wir einen Einblick in die facettenreiche Welt der Obstsorten, die meist nur noch auf alten Wiesen oder bei Sortenerhaltern zu finden ist. Theoretisch werden wir uns mit der Bedeutung von alten Sorten und der Baumgesundheit befassen, praktisch viele Apfel- und Birnensorten probieren und uns verschiedene Möglichkeiten der Obstverarbeitung anschauen. Dafür sind nur Mittagimbiss und wetterfeste Kleidung mitzubringen.

212-21124 / Patricia Saif  
Lohfelden-Vollmarshausen  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 25.9. / 9:00 - 16:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 15.9.

#### Modul 4

##### Altbaumschnitt, Wiederholung des Jungbaumschnittes

Im letzten Teil wird es noch einmal viel um den Baumschnitt gehen mit dem Schwerpunkt Altbäume. Wir werden uns ausführlich mit der Einschätzung der Altbäume, der Baumansprache und dem Verjüngungsschnitt beschäftigen und uns auch für die Fragen, die bei der Jungbaumerziehung entstehen Zeit nehmen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schnittwerkzeug.

212-21126 / Patricia Saif  
Lohfelden-Vollmarshausen  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 27.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 17.11.



## Welche Knospe gehört zu welchem Baum?

*Baumbestimmung im Winter*

*Tagesseminar*

Bäume und Sträucher können auch im Winter spannend sein. Neben der Wuchsform und der Rinde nutzt man im Winter vor allem die Knospen, um die blattlosen Gewächse zu bestimmen. Bei diesem Seminar erfahren Sie, wie man Bäume im Winter anhand eines Bestimmungsschlüssels bestimmt und welche Aufgaben und Fähigkeiten Knospen haben. Bei einer Exkursion entlang des Habichtswaldsteigs wird das Erlernte bei praktischen Übungen vertieft.

Bitte wetterangepasste Kleidung und Schuhe, eine Rosenschere sowie wenn vorhanden eine botanische Einschlaglupe mit Zehnfachvergrößerung (dann entfallen 10 Euro der Materialkosten) mitbringen.

Start auf dem Parkplatz beim Freibad, Dörnbergstraße 36

**211-21115 / Tanja Tempel  
Zierenberg**

Naturparkzentrum Habichtswald  
So. 21.3. / 10:00 - 14:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 14.3.  
+ Material 20 Euro

## Bienen im eigenen Garten

*Vortrag*

Gehören Sie zu den Menschen, die darüber nachdenken, sich ein eigenes Bienenvolk in den Garten zu stellen? Da tauchen eine Menge Fragen auf. Welche Vorschriften sind zu beachten, was brauche ich an Equipment, wieviel Zeit muss ich einplanen, was wird mit dem Honig, wo bekomme ich ein Volk her, welche Arbeiten sind zu erledigen und, und, und...

In diesem Vortrag wollen wir die Fragen von angehenden Imkern auf den Grund gehen, damit Sie mit dem entsprechenden Wissen eine Entscheidung treffen können, ob eine Bienenhaltung für Sie in Frage kommt. Falls nicht, stelle ich auch einige andere Möglichkeiten vor, die Natur zu unterstützen.

**211-21202 / Thomas Otterpohl  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
Do. 22.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 6,50 €  
Anmeldung bis: 12.4.

**211-21203 / Thomas Otterpohl  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 6.5. / 18:30 - 20:00 Uhr / 6,50 €  
Anmeldung bis: 26.4.

## Förderung von Wildbienen

*Wochenendseminar*

NEU

Wildbienen sind neben den Honigbienen die wichtigsten Bestäuber unserer Nutzpflanzen. Sie sind faszinierende Bewohner unserer Gärten und der Landschaft und wie viele Insekten stark vom Artenrückgang betroffen. In dem Seminar wird es Einblicke in die Lebensweise der Wildbienen, deren Biologie und Lebensräume geben. Wir werden uns Nisthilfen auf Streuobstwiesen anschauen und es wird viele Anregungen zur Förderung von Wildbienen vom Nisthilfenangebot bis zu Blühstreifenanlagen geben.

**211-21205 / Patricia Saif  
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 12.6. / 9:00 - 17:00 Uhr / 34 €  
Anmeldung bis: 2.6.

## Bauen

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

*Vortrag und Beantwortung von Fragen*

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

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

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

**Volkhard Bouchon  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Fr. 23.4. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 13.4.

## Bauen - kein Buch mit sieben Siegeln

*Wochenendseminar*

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

**211-21301 / Volkhard Bouchon  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Fr. 11.6. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 12.6. / 9:00 - 18:00 Uhr / 50 €  
Anmeldung bis: 30.5.

## Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf

*Vortrag*

Der Vortrag wird Ihnen helfen, das eigene Vorgehen zu strukturieren, dadurch den Verkauf zu beschleunigen, einen optimalen Verkaufspreis zu erzielen und typische Fehler zu vermeiden. Ihre Referentin, Petra Kilimann-Bouchon, ist geprüfte Immobilienfachwirtin.

**211-21302 / Petra Kilimann-Bouchon  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Fr. 7.5. / 17:00 - 20:00 Uhr / 50 €  
Anmeldung bis: 26.4.

**Funkkolleg  
Mensch  
und Tier**  
Start: 5. Dezember 2020

www.funkkolleg.de

hr INFO

Schmusehündchen, Pleitegeier, schlauer Fuchs: Nicht nur in allerlei Sprachbildern zeigt sich, wie sehr Tiere unser Leben prägen. Ohne Tiere geht's oft gar nicht – man denke nur an Haus- und Nutztiere oder an die Tiere in Forschung, Kultur und Religion.

Weitere Infos: [www.funkkolleg.de](http://www.funkkolleg.de)



## Team:

**Koordination:**  
Anna Rein

**Programmverantwortung:**  
Barbara Benedix, Jörg Bollerhey,  
Susanne Ebbers, Martin Rode,  
Achim Rache

Für Kinder und Jugendliche hat die vhs eine Vielzahl an Angeboten. Bei uns gibt es altersgerechte Bildungsangebote und interessante Aktivitäten, vom Nähmaschinenführerschein über den Englischkurs bis hin zum Planspiel über Demokratie. Die Kinder- und Jugendakademie fördert die Schülerinnen und Schüler themenspezifisch. Mit dem talentCAMPus bieten wir bunte Ferienprogramme, die Lernen mit kultureller Bildung verbinden.

Eltern, Großeltern und die ganze Familie können sich mit ihren Kindern gemeinsam an Aktivitäten erfreuen und Abenteuer erleben: Plätzchen backen, Fahrradtouren machen oder Entspannungstechniken ausprobieren. Denn das schönste Geschenk ist die gemeinsame Zeit.

Wenn Sie sich für pädagogische Themen interessieren, dann finden Sie bei uns dazu Vorträge und Fachtage. In praktischen Workshops erfahren Sie zum Beispiel welche Aktivitäten bei Kindern gerade im Trend sind oder wie Sie Jugendliche in ihrem Selbstbewusstsein stärken können.

## Sonderprojekte: Politische Jugendbildung

### Zusammenleben.Zusammenhalten - ein Planspiel in Kassel

#### Tagesseminar

Kassel ist die Heimat von Menschen unterschiedlicher Herkunft, Kulturen, Milieus und Interessen. In einem Planspiel werden verschiedene Rollen eingenommen und Positionen diskutiert, um verschiedene gesellschaftliche Zusammenhänge und Positionen aufzuzeigen und einen neuen Begegnungsrahmen zu schaffen. Alles unter dem Motto „Zusammenleben.Zusammenhalten“.

**211-22002**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Sa. 22.5. / 9:00 - 18:00 Uhr

### Escape Room „Kritischer Konsum“

#### Tagesseminar

In den letzten Jahren hatte mit Greta Thunberg und der Fridays For Future-Bewegung das Thema Klimawandel einen großen Aufschwung, besonders bei jungen Menschen. In Kassel hat sich ebenfalls die Initiative „Fridays For Future“ mit einer regionalen Gruppierung gebildet. Die Veranstaltung soll die Thematik unterstützen und speziell auf Thema Kritischer Konsum und die Auswirkungen und auch Einflussmöglichkeiten, regional sowie global, aufmerksam machen.

**211-22004**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Sa. 12.6. / 9:00 - 18:00 Uhr



### Die Region Kassel aus unterschiedlichen Blickwinkeln

#### Eine historisch-politische Recherche

#### Tagesseminar

Die Veranstaltung hat den thematischen Schwerpunkt „Historisch-politische“ Bildung. An zwei Tagen recherchieren die Jugendlichen und jungen Erwachsenen die Ereignisse in Kassel und der Region um den 9. November 1938. Dabei lernen sie, was genau in der Zeit passiert ist und welche politischen Entscheidungen und Geschehnisse dazu geführt haben. Durch das Erzählen über die Ereignisse aus der Perspektive von echten oder fiktiven Charakteren lernen die Jugendliche und jungen Erwachsene auch die persönlichen Auswirkungen und Schicksale der Menschen.

**211-22006**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Sa. 26.6. / 9:00 - 18:00 Uhr

**Sie haben Interesse eine Veranstaltung mit Ihrer Schulklasse/Jugendgruppe durchzuführen? Kontaktieren Sie uns: [anna-rein@landkreiskassel.de](mailto:anna-rein@landkreiskassel.de)**

## Angebote für Kinder und Jugendliche

### Lesungen

#### ROKI - Kuddelmuddel im Klassenzimmer

*Ein Roboter in der Schule*

#### Lesung


Paul kann es kaum erwarten, seinen Roboterfreund ROKI endlich einmal mit in die Schule zu nehmen. Leider hat ROKIS Erfinder Adam das bis jetzt noch nie erlaubt. Als der kleine Roboter die Sache schließlich selbst in die Hand nimmt, geht es in der Schule drunter und drüber! Ein verrückter Staubsauger, sechs Möpfe beim Frisör und eine geplatze Geburtstagsparty sorgen für zusätzliche Aufregung. Und dann ist da noch der fiese Professor Neklapil: Ob es ihm diesmal gelingt, ROKI zu entführen? Eine musikalische Lesung zum 2. ROKI Band „Ein Roboter in der Schule“ zu Mitmachen mit viel Live-Musik und Action.

Anmeldung über das Generationenhaus Hümme.

**211-22050 / Andreas Hüging  
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal

Mi. 7.7. / 10:00 - 11:30 Uhr / 3 €

 **Für unsere Lesungen ist coronabedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist wie gewohnt an der Abendkasse zu bezahlen.**



## Die drei ???

### Lesung

Die größte Uhr der Welt in Rocky Beach! Doch plötzlich geschieht das schier Unglaubliche: Die kostbare Uhr verschwindet spurlos! Für die drei Detektive aus Rocky Beach beginnt ein gefährlicher Wettlauf gegen die Zeit. Der Autor der beliebten Kinderbuchserie, Boris Pfeiffer, liest nicht nur aus Band 25 „In letzter Sekunde“ vor sondern bezieht die jungen Hörerinnen auch mit ein. Im Anschluss können die Kinder Fragen an den Autor stellen. Dieser wird die Fragen auf spannende Art und Weise beantworten. Anmeldung über das Generationenhaus Hümme.

**211-22052 / Boris Pfeiffer**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal

Fr. 11.6. / 16:00 - 17:30 Uhr / 3 €

## Schreibwerkstatt

### 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 Schreibarbeiten 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).

**211-22055 / Nicole Zaspel;  
Markus Keiner-Rockenbach  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 19.7. - Do. 22.7. / 9:30 - 13:00 Uhr / 4  
Termine / 56 €  
Anmeldung bis: 9.7.

## Kreativität

### Die Welt der Formen und Farben - Kreativität für Kinder

*Für Kinder von 5 - 12 Jahren*

Habt ihr Lust auf Kneten, Körbe flechten, mit Stoffen experimentieren, Kinderschminken, Malen, Zeichnen, Schmuck basteln, Filzen und vieles mehr? Dann seid ihr hier genau richtig. Gruppenbilder und Gruppenspiele gehören natürlich dazu.

**211-22083 / Václava Frycová  
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 20.4. / 15:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 59 €  
+ Material

**211-22085 / Václava Frycová  
Ahnatal-Heckershausen**

Grundschule, An der Ahna 9  
Do. 22.4. / 14:30 - 15:30 Uhr / 11 Termine / 65 €  
+ Material

## Nähen

### 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.

**211-22100 / Malali Rasa  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo. 12.4. - Do. 15.4. / 10:00 - 12:30 Uhr /  
4 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 31.3.  
+ Material 7 Euro

## Nähen und Upcycling

**NEU**

*Für Jugendliche von 13-16 Jahren*

### Ferienkurs

Du magst keine Klamotten von der Stange, sondern stylist dich lieber individuell? Wenn du jetzt auch noch etwas Näherfahrung an der Nähmaschine hast, bist du genau richtig in diesem Kurs. Hier bekommst du ganz viele Tipps und Tricks zum Thema Nähen und kannst dir dein Lieblingsstück einfach selber nähen oder ein Kleidungsstück, welches schon so lange im Schrank verstaubt, umnähen.

Beim ersten Termin gibt es eine Vorbesprechung, damit wir deine Idee besprechen können und du genügend Zeit hast die passenden Materialien zu besorgen. Am Wochenende kann es dann losgehen mit deinem individuellen Nähprojekt. Wenn vorhanden bitte die eigene Nähmaschine mitbringen sowie eine Steckerleiste.

**211-22102 / Dagmar Engelbrecht-  
Eggers**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Fr. 9.4. / 15:00 - 16:00 Uhr (Vorbesprechung)  
Fr. 16.4. / 10:00 - 16:00 Uhr  
Sa. 17.4. / 10:00 - 16:00 Uhr  
3 Termine / 50,50 €  
Anmeldung bis: 31.3.

## Lernen

### Lernen macht Spaß!

**NEU**

*Eine Lernförderung für 5-6-Jährige*

In diesem Kurs erwarten Ihr Kind unterhaltsame Spiele und Übungen, die die Entwicklung des Kindes in verschiedenen Bereichen unterstützen. Im Vordergrund steht die Freude am Lernen, mit dem Ziel, eine gute Grundlage für das zukünftige Lernen zu schaffen.

Fast nebenbei trainiert Ihr Kind soziale Kompetenz, Regelverständnis, Selbstvertrauen und Frustrationstoleranz. Spielerisch fördern wir die Konzentration und Aufmerksamkeit. Außerdem werden die unterschiedlichen Wahrnehmungsbereiche (auditiv, visuell, taktil u.a.) gestärkt. Sprachliches und mathematisches Verständnis wird ebenso gefördert.

Die Inhalte des Kurses werden auf den Bedarf der Kinder abgestimmt, um jedes Kind gezielt zu fördern. Es sollen Voraussetzungen geschaffen werden, die besseres Lernen ermöglichen. Es werden auch noch ausbaufähige Lernvoraussetzungen gefördert und gefestigt.

Der erste Termin findet gemeinsam mit einem Elternteil statt (max. 6 Kinder). Anmeldung bitte nach Rücksprache mit der Kursleitung (kurzes Kennenlernen am Telefon): 0177-3986443

**211-22330 / Tanja Hasper  
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 19.4. / 15:00-16:30 Uhr / 12 Termine / 141 €  
+ Material 20 Euro  
Anmeldung bis: 7.4.



## Lernwerkstatt: Tipps, die uns die 1-er Schüler\*innen nicht verraten

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.

### 211-22335 / Lisa Coburger Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 12.4. - Do. 15.4. / 10:00 - 14:00 Uhr /  
4 Termine / 79 €  
Anmeldung bis: 31.3.

## Mathematik

### Mathe für die Klasse 9 und 10

Vorzugsweise für Klasse 9 und 10. In der Lerngruppe mit maximal 12 TeilnehmerInnen bzw. Teilnehmern können Wissenslücken mittels ausgewählter Aufgaben beseitigt werden. Auch eigene Vorschläge sind willkommen. Hausaufgaben können sofort gemailt werden. Alles wird durch Modelle, maßstäbliche Darstellungen, lebensnahe Bilder, Diagramme, Experimente und anderes veranschaulicht. Übliche Aufgaben in abstrakter Form werden somit für jeden nachvollziehbar erklärt. Auch durch Testaufgaben vermittelt der Kurs mehr Sicherheit in Klassenarbeiten und in der Abschlussprüfung.

Für Schülerinnen und Schüler der Klasse 11 ist der Kurs S 5010 geeignet.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck o.ä. (mind. 20 cm)

### 211-22350 / Rudolf Daum Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mi. 21.4. / 16:00 - 17:30 Uhr / 8 Termine / 81 €  
Anmeldung bis: 11.4.



## Digitale Welten

### Tastschreiben am Computer - Kurzlernmethode

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 3

#### Ferienkurs

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Tastschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es dir, den Computer zu bedienen. Du lernst mit vielen Sinnen (multi-sensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und in kurzer Zeit „blind“ zu schreiben.

Inhalte:

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei kurze Texte schreiben und gestalten

### 211-22355 / Angelika Wolnarek Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum  
Mo. 12.4. / 9:00 - 12:30 Uhr / 5 Termine / 70,30 €  
Anmeldung bis: 22.3.  
Inkl. Fachbuch 16,30 Euro

### Referate mit digitalen Medien rocken und selbstsicher präsentieren

Für Jugendliche ab 13 Jahren

#### Ferienkurs

Gute Referate können mit digitalen Mitteln noch besser werden. Die anschauliche Darstellung von Inhalten erleichtert es Zuhörern und Vortragenden dem Referat zu folgen.

In dem Kurs beschäftigen wir uns zum einen mit Recherchetechniken und dem Umgang mit Informationen. Wie kann ich effektiv Material finden (u.a. Schlagwörter, Schneeballmethode)? Nach welchen Kriterien kann ich Informationen bewerten (u.a. Umgang mit Quellen, Seriosität)? Wie bereite ich meine Ergebnisse langfristig und effektiv gut auf?

Zum anderen setzen wir uns damit auseinander, wann eine Präsentation und in welcher Form sinnvoll ist und arbeiten individuell und aktiv mit den verschiedenen Möglichkeiten von Power Point und Prezi. Wie kann ich verschiedene Foliendesigns und Folienübergänge gut einbauen? Wie kann ich Grafiken, Objekte und Videos einbinden? Welche Variationen gibt es mit denen

ich aus der Präsentation gute eigene Notizen („Karteikarten“) erstellen kann?

Am Ende des Seminars kannst du die kleinen Tricks und Kniffe, die das Arbeiten mit Präsentationsprogrammen erleichtern sowie die verschiedenen Möglichkeiten die sie bieten, zielgerichtet einsetzen.

### 211-22362 / Lisa Coburger Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 7.4. - Fr. 9.4. / 10:00 - 13:30 Uhr  
3 Termine / 49,50 €  
Anmeldung bis: 29.3.

### Wordpress - ansprechende Webseiten in wenigen Schritten

Für Jugendliche ab 14 Jahren

#### Ferienkurs

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

### 211-22375 / Dominik Scharf Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 7.4. - Fr. 9.4. / 15:00 - 19:00 Uhr  
3 Termine / 59,50 €  
Anmeldung bis: 28.3.

## 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\*innen ein Beruf geworden. Mit ihren Kanälen, wie „Flying Uwe“, „Bibis Beauty Palace“ oder „Simon Desue“ machen YouTuber\*innen 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 aussehen 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!

**211-22377 / Dominik Scharf  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Sa. 10.4. + So. 11.4. / 10:00 - 16:00 Uhr  
2 Termine / 59,50 €  
Anmeldung bis: 31.3.

## YouTube (2) - Vlog- und Videotechnik



*Für Jugendliche von 11 bis 17 Jahren  
Ferienkurs*

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Kurs „YouTube - Was macht den Vlog zum Vlog?“ besucht haben oder schon eine gewisse Erfahrung mit dem Medium Youtube und zugehöriger Technik mitbringen.

Es geht in diesem Kurs für Fortgeschrittene zum einen darum, die Videotechnik für einen eigenen Film genauer kennenzulernen:

- Wie muss ich das Licht ausrichten, damit mein Greenscreen perfekt funktioniert?
- Welche Kamera ist die richtige und welchen Einfluss haben Blende, ISO-Wert und Brennweite?
- Welche verschiedenen Mikrofontypen gibt es und wie unterscheiden sie sich?
- Wie komme ich mit meiner Videoschnittsoftware möglichst schnell zum gewünschten Ergebnis  
Gleichzeitig sollten wir uns aber auch darüber Gedanken machen...
- Ob YouTuber\*in wirklich der perfekte Berufswunsch ist

- Welche Gefahren und welche Illusionen hinter YouTube-Kanälen mit tausenden Abonnent\*innen lauern
- Welche Alternativen es gibt, seine kreativen Ideen und die Faszination für Technik im Alltag zu nutzen

Abhängig von euren Wünschen werden wir verschiedene Genres von YouTube-Videos ansehen, besprechen und eigene kleine Videos drehen. Anders als im Einsteigerkurs, werden wir uns auch Zeit für ein Drehbuch nehmen und ein eigenes kleines Filmteam mit verteilten Aufgaben aufbauen.

**211-22378 / Dominik Scharf  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 12.4. - Mi. 14.4. / 15:00 - 19:00 Uhr  
3 Termine / 59,50 €  
Anmeldung bis: 1.4.

## Ballett/Tanz

Ballett-Unterricht ist die Einführung des Kindes/Jugendlichen in die Welt der Schönheit und Grazie. Im Raum der Musik entfalten sich Körperhaltung und Ausstrahlung - auf dem Weg zur Harmonie von Musik und Bewegung. Im Ballett werden altersgemäß Körperbewusstsein, Gehör und Selbstvertrauen gefördert. Gerade jüngere Kinder üben hier auf leichte und spielerische Art. In dieser Konzentration kommen die Kinder zur Ruhe, und in ihrem Tun kommunizieren sie intensiv.

### Ballett

*Für Kinder von 5 - 10 Jahre*

*Waganowa-Methode*

**211-22465 / Irina Kotovitch  
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 19.4. / 15:30 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nach Beratung durch Frau Kotovitch:  
0561-4000265

### Ballett

*Für Kinder und Jugendliche von 11 - 17 Jahre*

*Waganowa-Methode*

**211-22470 / Irina Kotovitch  
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 23.4. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nach Beratung durch die Kursleitung:  
0561-4000265

## Bewegung

### Sport, Spiel und Spaß an der Bewegung

*Kinderturnen ab 3 Jahren*

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

**211-22500 / Ute Rost  
Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7  
Mo. 19.4. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

**211-22505 / Ute Rost  
Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7  
Di. 20.4. / 16:15 - 17:15 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

### Baby- und Kleinkinderschwimmen

Sensomotorische Früherziehung und spielerischer Umgang mit dem Element Wasser in der Kleingruppe.

*Kinder im Alter von 5 - 10 Monaten  
mit einem Elternteil*

**211-22580 / Sandra Lohr  
Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5  
Di. 20.4. / 10:00 - 10:45 Uhr / 10 Termine / 67 €  
Anmeldung bis: 5.4.  
Inkl. Eintritt

*Kinder im Alter von 10 Monaten - 1,5  
Jahren mit einem Elternteil*

**211-22581 / Sandra Lohr  
Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5  
Mi. 21.4. / 15:00 - 15:45 Uhr / 10 Termine / 67 €  
Anmeldung bis: 5.4.  
Inkl. Eintritt

### Kleinkinderschwimmen

*Kinder im Alter von 2 - 4 Jahren mit  
einem Elternteil*

**211-22583 / Sandra Lohr  
Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5  
Mi. 21.4. / 15:45 - 16:30 Uhr / 10 Termine / 67 €  
Anmeldung bis: 5.4.  
Inkl. Eintritt

## Kleinkinderschwimmen

*Kinder im Alter von 4 - 5 Jahren mit einem Elternteil*

**211-22586 / Sandra Lohr**

**Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5

Mi. 21.4. / 16:30 - 17:15 Uhr / 10 Termine / 67 €

Anmeldung bis: 5.4.

Inkl. Eintritt

## Schwimmen für Kinder

*Wassergewöhnung, Gleiten, Tauchen, Springen*

Ziel des Kurses ist es, das Schwimmen mit Hilfsmitteln zu erlernen.

**211-22587 / Veronika Humburg**

Ab 4 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Di. 20.4. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079

+ Eintritt



## Schwimmen für Kinder

*Grundkurs*

Ziel des Kurses ist das Schwimmen ohne Hilfsmittel und der Erwerb des Schwimmabzeichens „Seepferdchen“.

**211-22588 / Veronika Humburg**

Ab 5 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Di. 20.4. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079

+ Eintritt

**211-22591 / Veronika Humburg**

Ab 5 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Do. 22.4. / 14:30 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079

+ Eintritt

## Schwimmen für Kinder

*Aufbaukurs*

Durch intensives Training kann das Bronze- oder Silberabzeichen erworben werden.

**211-22594 / Veronika Humburg**

Ab 5 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Di. 20.4. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079

+ Eintritt

**211-22597 / Veronika Humburg**

Ab 5 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Do. 22.4. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079

+ Eintritt

**211-22600 / Veronika Humburg**

Ab 5 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Do. 22.4. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079

+ Eintritt

## Schwimmen für Kinder - Juniorretter

Durch intensives Training kann der Juniorretter erworben werden.

**211-22603 / Veronika Humburg**

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Fr. 23.4. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079

+ Eintritt

**211-22606 / Veronika Humburg**

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Fr. 23.4. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079

+ Eintritt

## Angebote für Familien

### Auf ins Abenteuer

#### Flusspiraten

*Ein Vater-Kind-Kanu- und Zeltwochenende an der Diemel (ab 7 Jahre)*

*Wochenendseminar*

Am Wasserschloss Wülmersen werden die Zelte aufgeschlagen und ein Piratenlager eingerichtet. Am Samstag werden nach einem Fußmarsch zur Domäne in Trendelburg die Kanus gekapert. Danach ist die Diemel flussabwärts bis Bad Karlshafen fest in der Hand von Kindern und Vätern (Väter und Kinder müssen schwimmen können). Die Abende klingen nach Piratensitte am Lagerfeuer aus.

Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e.V.

**211-22700 / Tobias Hoose; Achim**

**Mathusek**

**Trendelburg-Wülmersen**

Wasserschloss

Fr. 9.7. / 16:30 - 21:00 Uhr

Sa. 10.7. / 9:00 - 21:00 Uhr

So. 11.7. / 9:00 - 13:45 Uhr / 122 €

Anmeldung bis: 23.4.

Leistungen: Seminar- Kanu- und Zeltplatzgebühr

für Vater /Erwachsene

+ Selbstverpflegung

+ Kanu- und Zeltplatzgebühr 33 € pro Kind



**Bewegung**

**Eltern-Großeltern-Kind-Turnen**

ab 1,5 Jahren

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

**211-22780 / Ute Rost  
Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7  
Mo. 19.4. / 17:00 - 18:00 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

**211-22781 / Ute Rost  
Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7  
Di. 20.4. / 17:15 - 18:15 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

**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.

**211-22785 / Claudia Scheffler  
Ahnatal-Heckershausen**

Lamatherapie Claudia Scheffer, Harleshäuser Str. 8

So. 25.7. / 10:00 - 12:00 Uhr / 22 €

Die Teilnahmegebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kindpaar

Anmeldung bis: 12.7.

**211-22786 / Claudia Scheffler  
Ahnatal-Heckershausen**

Lamatherapie Claudia Scheffer, Harleshäuser Str. 8

So. 15.8. / 10:00 - 12:00 Uhr / 22 €

Die Teilnahmegebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kindpaar

Anmeldung bis: 2.8.

**Eltern und Pädagogik**

**YouTube aus der Eltern-Perspektive**

**NEU**

Viele Eltern beobachten ihre Kinder derzeit beim stundenlangen Konsum der Plattform YouTube - häufig ohne genau zu wissen, was dahinter steckt und welche Chancen und Risiken sich darin verbergen. Die Faszination für die dahintersteckende Technik und die Ausstrahlung gewisser YouTube\*rinnen oder dort hochgeladener Filme vereint möglicherweise beide Generationen. Wir wollen in diesem Kurs die Plattform YouTube und deren Mitbewerber\*innen, die angebotenen Genres inklusive der Protagonist\*innen beleuchten, kritisch hinterfragen und versuchen, eine optimale Nutzungsdauer der Plattform festzulegen.

Dazu gehört natürlich ebenso, die Technik junger YouTube\*rinnen kennenzulernen - theoretisch und im Selbstversuch. Sie lernen Kamera-, Licht- und Tontechnik sowie einfache und kostenfreie Bearbeitungssoftware kennen. So sollen am Ende des Kurses auch kurze Filme der Eltern entstehen, die gegebenenfalls nach dem Abendessen zuhause mit den Ergebnissen der Kinder verglichen werden können.

**211-22800 / Dominik Scharf  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 22.4. + Fr. 23.4. / 18:15 - 21:15 Uhr  
2 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 12.4.

**Kinder brauchen Leitwölfe - Stärke statt (Ohn-)Macht**

**NEU**

*Ein Kurs für Eltern zur „Elterlichen Präsenz“ nach Haim Omer*

Vor ca. 20 Jahren hat der israelische Psychologe Haim Omer das Konzept der Elterlichen Präsenz entwickelt, angelehnt an die gewaltfreie Haltung von Gandhi und Martin Luther King. In dem Kurs werden die Haltung und wesentliche Handlungssaspekte dieses Konzeptes vermittelt. Dies soll Erziehende in einem gelingenden Erziehungsalltag unterstützen und ihre Handlungsmöglichkeiten, insbesondere in Konfliktsituationen, erweitern. Eine wesentliche Basis hierfür ist eine tragfähige Eltern-Kind-Beziehung, die auf Eigenverantwortung und Stärke von Eltern als Führende in der Familie und dem Verzicht auf jegliche Form von Gewalt beruht. Theoretische Inputs werden durch praktische Übungen und Austausch in Kleingruppen ergänzt und mit Ihren eigenen Erfahrungen in Verbindung gebracht. Mit diesem Kurs sind alle Eltern und elterlichen Bezugspersonen angesprochen, die mit leiblichen oder auch angenommenen Kindern zusammenleben, die für sich selbst und rund um ihre Familie neue Entwicklungsschritte gehen möchten.

**211-22805 / Anette Werner  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Di. 27.4. / 19:00 - 21:00 Uhr

Di. 4.5. / 19:00 - 21:00 Uhr

Di. 18.5. / 19:00 - 21:00 Uhr

Di. 1.6. / 19:00 - 21:00 Uhr

Di. 8.6. / 19:00 - 21:00 Uhr

5 Termine / 37,50 €

Anmeldung bis: 15.4.



**Kursbeginn Sommer 2021!  
Jetzt informieren und bewerben!**

**RUDOLF STEINER INSTITUT KASSEL**  
Fachschule für Sozialpädagogik

**Was machen Sie ab Sommer 2021?**

Sich ausbilden und trotzdem weiter für den Lebensunterhalt sorgen können – mit einer Teilzeitausbildung.

Die Ausbildung zur/m staatlich anerkannten ErzieherIn bietet dazu die Möglichkeit – praxisnah, intensiv und berufsbegleitend. Wir laden Sie gerne zu einer Hospitation ein!

Alle Infos unter: [www.teilzeit.steiner-institut.eu](http://www.teilzeit.steiner-institut.eu)

Wilhelmshöher Allee 261 34131 Kassel Tel: 0561 930 88 30 [info@steiner-institut.eu](mailto:info@steiner-institut.eu)

Die vhs.cloud ist die Lernplattform und das Online-Netzwerk für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen zur Verfügung. Volkshochschulen können in der vhs.cloud „virtuelle“ Kurse einrichten. Dabei kann es sich um Kurse handeln, die Präsenzkurse um einige Online-Angebote ergänzen oder auch um Kurse, die überwiegend oder ausschließlich online durchgeführt werden.

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



### Ihr Kurs in der vhs.cloud



Besonders in Zeiten, in denen keine Präsenz möglich ist, kann die vhs.cloud für die Durchführung von Online-Kursen genutzt werden. Aber wir nutzen sie auch, um unser Programm mit vielen interessanten Online-Angebote zu bereichern.

Der Kurs in der vhs.cloud ersetzt in vielen Fällen aber nicht das gemeinsame Lernen in der Volkshochschule. Je nach den Zielsetzungen Ihrer Kursleitung ergänzt dieser oftmals Ihren Präsenzkurs: Beispielsweise erhalten Sie in der vhs.cloud Zugriff auf Kursmaterialien und Inhalte, Möglichkeiten zur Vertiefung von Lerninhalten oder zum Austausch mit Ihren Mitlernenden.

Ob Ihr Kurs von der vhs.cloud unterstützt wird, steht in der jeweiligen Kursbeschreibung. Wie genau Ihr Kurs dann ablaufen wird, erfahren Sie von Ihrer Kursleitung.

### Erste Schritte in der vhs.cloud als Teilnehmende\*r

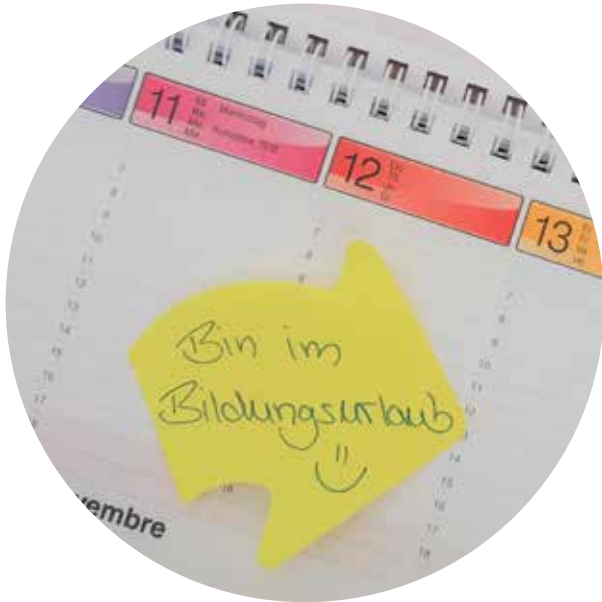
Wenn Sie sich für einen Kurs angemeldet haben, der die vhs.cloud nutzt, legen wir Ihnen automatisch einen vhs.cloud-Account mit Ihrer bei uns hinterlegten E-Mail-Adresse an. Die Login-Daten erhalten Sie per Mail. Anschließend werden Sie ebenfalls automatisch dem Kurs zugeordnet und finden ihn nach dem Login auf Ihrem Schreibtisch unter „Meine Kurse“.

Gerne können Sie auch eines unserer kostenfreien Online-Seminare besuchen, das Ihnen die Oberfläche der vhs.cloud näher bringt:

→ **Einführung in die vhs.cloud für Teilnehmende**  
am 12.03., 19.03. und 22.03.  
weitere Details und Inhalte siehe Seite 67

→ Hier sehen Sie ein kurzes Video zur Nutzung der vhs.cloud als Teilnehmende\*r:





## **Ansprechpartnerin:**

Felicia Toor

Telefon: 0561 1003-1670

[felicia-toor@landkreiskassel.de](mailto:felicia-toor@landkreiskassel.de)

Die nachfolgend aufgeführten Veranstaltungen sind bereits als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt bzw. im Anerkennungsverfahren.

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie in der betreffenden Kursbeschreibung unter der angegebenen Kursnummer in den Themenfeldern.

## **Fit im Büro mit Office**

**211-12215 / Peter Brockmann**

**Hofgeismar**, vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 22.3. - Fr. 26.3. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 17.2.

## **Stressbewältigung**

*Ausgeglichen leben durch Achtsamkeit und ressourcenorientiertes Selbstmanagement auf der Grundlage des „Züricher Ressourcen Modells“ (ZRM)*

**211-11005 / Alfons Claes; Birgitt R. Repke, Heilpraktikerin**

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

Mo. 12.4. - Fr. 16.4. / 5 Termine / 256 €

Anmeldung bis: 26.2.

## **Wege in eine enkeltaugliche Zukunft**

**211-21000 / Anette Jensen; Thomas Handrich**

Schloss Trebnitz, Müncheberg

So. 25.4. - Fr. 30.4. / 6 Termine / 350 €

Anmeldung bis: 6.4.

## **Englisch Refresher B1**

**211-13001 / Isolde Linton**

**Baunatal-Altenbauna**, vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mo. 17.5. - Fr. 21.5. / 5 Termine / 195 €

Anmeldung bis: 30.4.

## **Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen -**

**211-12238 / Olaf Hartmann**

**Lohfelden-Vollmarshausen**, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9,

EDV-Raum 101

Mo. 5.7. - Fr. 9.7. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 5.6.

## **Burnout-Prävention**

*Gesunde Lebensbalance mit Meditation, Yoga und Achtsamkeit*

**211-17002 / Anke Conrad, Dipl.-Pädagogin, Referentin für Salutogenese; Volker Sütterlin, Dipl.-Ing., Heilpraktiker Psychotherapie**

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

Mo. 19.7. - Fr. 23.7. / 5 Termine

jeweils 9:00 - 17:00 Uhr / 257,50 €

Anmeldung bis: 7.6.

## **Konfliktbewältigung und Work-Life-Balance für eine Gesunde Arbeitswelt**

**212-17004 / Anke Conrad, Dipl.-Pädagogin, Referentin für Salutogenese; Volker Sütterlin, Dipl.-Ing., Heilpraktiker Psychotherapie**

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

Mo. 11.10. - Fr. 15.10. / 5 Termine / 257,50 €

Anmeldung bis: 27.8.

## **Effektiver lernen - effektiver arbeiten**

**212-11300 / Peter Brockmann**

**Lohfelden-Vollmarshausen**, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 15.11. - Fr. 19.11. / 5 Termine / 180 €

Anmeldung bis: 6.10.

## **Fit im Büro mit Office**

**212-12215 / Peter Brockmann**

**Hofgeismar**, vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 22.11. - Fr. 26.11. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 19.10.

## **Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen**

**212-12238 / Olaf Hartmann**

**Lohfelden-Vollmarshausen**, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9,

EDV-Raum 101

Mo. 6.12. - Fr. 10.12. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 6.11.



# Veranstaltungen/Vorträge

## März

### Heilpflanzen der Kelten

online

211-17012 / Thomas Otterpohl  
Online

Do. 11.3. / 20:00 - 21:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 8.3.

### Anders gedeutscht

Lesung und Akrobatik Eine „Kopf- und Körper-Veranstaltung“ mit Marcus Jeroch

211-05310 / Hofgeismar-Hümme

Dorf- und Kulturscheune  
Fr. 12.3. / 20:00 - 20:00 Uhr / 8 €  
Anmeldung über das Generationenhaus Hümme

### „How to destruct yourself!“

Eine humorvolle Anleitung zum Unglücklich sein und was dagegen helfen kann.

online

211-11068 / Dr. Torsten Reters  
Online

Mo. 15.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 11.3.

### Smart Democracy: Die Digitalisierung der Gesellschaft - Beitrag zu einer nachhaltigen Transformation?

online

211-21010 / Online

Mi. 17.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 14.3.

### Himalaya - Gipfel, Götter, Glücksmomente

Nepal - Buthan - Ladakh - Tibet

211-03200 / Pascal Violo  
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Do. 18.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 €  
Anmeldung über das Generationenhaus Hümme



Für unsere Vorträge ist coronabedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist wie gewohnt an der Abendkasse zu bezahlen.

### Natürliche Antibiotika

online

211-17014 / Thomas Otterpohl  
Online

Do. 25.3. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 19.3.

### Volk, Volksgemeinschaft, AfD

211-02105 / Prof. Dr. Michael Wildt

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 25.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 22.3.

### Völkische Bewegung und Ideologie - damals und heute. Gemeinsamkeiten und Unterschiede

211-02106 / Helmut Kellershohn

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 30.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 28.3.

## April

### Ursachen und Auswirkungen des 9. November 1989

211-02112 / Dr. Stefan Wolle

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 19.4. / 18:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 15.4.

### Wolfhagen und der deutsch-französische Krieg 1870/71

211-02230 / Dirk Ziesing

Wolfhagen, Stadthalle, Kurfürstenstr. 22  
Di. 20.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 3 €  
Anmeldung über das Museum Wolfhager Land

### „Einer / der die Gesänge zer-schlug“. Paul Celan liest/ schreibt Hölderlin

211-05123 / Axel Schmitt

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 20.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Der Heiligenberg in der NS-Zeit - Ein Burgberg zwischen Propaganda und Politik

211-02202 / Carolin Sohl

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 22.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 19.4.

### Bienen im eigenen Garten

211-21202 / Thomas Otterpohl

Wolfhagen, vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
Do. 22.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 6,50 €  
Anmeldung bis: 12.4.

### Große Musiker\*innen im Portrait

Der bekannteste Unbekannte der Filmmusik - Martin Böttcher, Komponist der Winnetou-Melodie

211-08055 / Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 22.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 9.4.

### Wie die Corona- Pandemie die Welt verändert - Teil 1

Die Entwicklung des Virus zur Pandemie.

211-17004 / Johnny Erling

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Fr. 23.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 16.4.

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

211-21300 / Volkhard Bouchon

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Fr. 23.4. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 13.4.

### „Vom Porträtrecht zur Porträtpflicht. Die Darstellung des Menschen in der bildenden Kunst“

Digitale Führung durch die Kunstgeschichte

online

21-10056 / Karina Chernenko, Kunsthistorikerin (MA); Anjelika Spöth, Kunsthistorikerin (MA)

Online  
Sa. 24.4., 8.5., 15.5. / 16:00 - 17:30 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 19.4.

### Schutz digitaler Identitäten - auch „über den Tod hinaus“

211-11424 / Aniane Emde

Wolfhagen, vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 205  
Mo. 26.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 22.4.

# Veranstaltungen/Vorträge

## Krankheit, Pest, Ärzte, Heilungen, Medikamente, Wundermittel (samt Hexenverbrennungen) in der Kunstgeschichte

211-10050 / Konrad Nachtwey, Kunsthistoriker/Politologe  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 26.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

## Basenfasten und Kräuterteeur

211-17018 / Thomas Otterpohl  
Naumburg, Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10  
Mo. 26.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 19.4.

## Psychiatrie im Alltag I

211-11014 / Stefan Mennemeier, Psychiater/ Psychotherapeut  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Di. 27.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 16.4.

## Erholsamer Schlaf - Wie geht das?

Alexandra Galauch  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 27.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 23.4.

## „Echo-Kammer“

Theodor W. Adornos Philosophie der neuen Musik und Thomas Manns Doktor Faust

211-04002 / Axel Schmitt  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 28.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 25.4.

## Apokalyptik

von Weltuntergängen und anderen kleinen und größeren Katastrophen

211-04008 / Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mi. 28.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 18.4.

## Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten

211-11433 / Kezia Rosenkranz  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 29.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 20.4.

## Die Zerstörung der Weimarer Republik - nur ein historisches Ereignis unter vielen?

211-02104 / Prof. Dr. Jens Flemming  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 29.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 26.4.

## Joseph Beuys und die Musik - zum 100. Geburtstag eines großen Wegbereiters

211-08060 / Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 29.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 16.4.

## Wie die Corona- Pandemie die Welt verändert - Teil 2

Die Tücken der Globalisierung.

211-17005 / Johnny Erling  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Fr. 30.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 23.4.

## Transsib - Wodka Weite Abenteurer

Live-Film-& Fotoreportage von Holger Fritzsche

211-03204 / Pascal Violo  
Hofgeismar-Hümme  
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Fr. 30.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 8 €  
Anmeldung über das Generationenhaus Hümme

## Akustische Ökologie I

Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge  
Kassel, Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Fr. 30.4. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 16.4.

Für unsere Vorträge ist coronabedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist wie gewohnt an der Abendkasse zu bezahlen.

## Radio zum Anfassen - Freies Radio Kassel

Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge  
Kassel, Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Fr. 30.4. / 16:00 - 18:00 Uhr / Eintritt frei!  
Anmeldung bis: 16.10.

## Mai

## Smart Democracy: Smarte Mobilität für alle - Wie gestalten wir die Verkehrswende?

online

211-21012 / Online  
Di. 4.5. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 2.5.

## Die Zukunft der Regiotram

Regionalpolitische Gedanken - Vortrag mit Lichtbildern und Diskussion

211-02211 / Dr. Klaus-Peter Lorenz Liebenau  
Kulturscheune  
Di. 4.5. / 19:30 - 21:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 2.5.

## Einführung in die ayurvedischen Grundprinzipien

Corinna Thamke  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 4.5. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 29.4.

## Arbeit am Geist der Zeit: Journalisten, Schriftsteller, Professore

211-02104A / Prof. Dr. Jens Flemming  
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 6.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 3.5.

# Veranstaltungen/Vorträge

## Bienen im eigenen Garten

**211-21203 / Thomas Otterpohl**  
**Kassel**, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Kleiner Saal  
Do. 6.5. / 18:30 - 20:00 Uhr / 6,50 €  
Anmeldung bis: 26.4.

## Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf

**211-21302 / Petra Kilimann-Bouchon**  
**Kassel**, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 108  
Fr. 7.5. / 17:00 - 20:00 Uhr / 50 €  
Anmeldung bis: 26.4.

## Wie die Corona- Pandemie die Welt verändert - Teil 3

*Lehren für Deutschland, Europa und die Welt.*

**211-17006 / Johnny Erling**  
**Kassel**, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Fr. 7.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 30.4.

## Attribute, Herrschaftssymbole und der Wert der Farbe in der Kunstgeschichte

**211-10052 / Konrad Nachtwey, Kunsthistoriker/Politologe**  
**Kassel**, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 10.5. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

## Gelenk-Entspannung

**211-17029 / Brigitte Göbel**  
**Naumburg**, Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10  
Mo. 10.5. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 3.5.

## Heilpraktiker/in Psychotherapie

*Vortrag/Info-Abend*

**211-17027 / Thomas Wiebke, Heilpraktiker**  
**Kassel**, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Kleiner Saal  
Mo. 10.5. / 20:00 - 21:30 Uhr / Eintritt frei  
Anmeldung bis: 30.4.

 Für unsere Vorträge ist coronabedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist wie gewohnt an der Abendkasse zu bezahlen.

## In Zeiten des abnehmenden Lichts

*Klaus-Peter Lorenz liest aus Eugen Ruge: „In Zeiten des abnehmenden Lichts“*

**211-02114 / Dr. Klaus-Peter Lorenz**  
**Kassel**, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 11.5. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 9.5.

## Große Musiker\*innen im Portrait

*Aus den Armenvierteln von New Orleans in die Konzertsäle der Welt zum 50. Todestag von Louis Armstrong*

**211-08050 / Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler**  
**Kassel**, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Kleiner Saal  
Do. 20.5. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 7.5.

## Psychologie des Geldes

**211-11430 / Kezia Rosenkranz**  
**Kassel**, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Raum 304  
Di. 8.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 25.5.

## Endlich „Ich-sein“

*Schein oder Sein?*

**211-11010 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin**  
**Kassel**, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Kleiner Saal  
Mi. 26.5. / 19:45 - 21:45 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 14.5.

## Zwischen talken und stalken

*Die Privatsphäre im Spannungsfeld der Selbstoffenbarung und Daten-Spionage*

**211-11426 / Aniane Emde**  
**Kassel**, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 27.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 24.5.

## Juni

### Prachtbauten weltlicher und religiöser Führer in der Kunstgeschichte

**211-10054 / Konrad Nachtwey, Kunsthistoriker/Politologe**  
**Kassel**, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 7.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

### Südtirol und Gardasee

**211-03214 / Michael Stuka**  
**Kassel**, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 8.6. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €  
Anmeldung bis: 6.6.

### Die drei ???

*Lesung*

**211-22052 / Hofgeismar-Hümme**  
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Fr. 11.6. / 16:00 - 17:30 Uhr / 3 €  
Anmeldung über das Generationenhaus Hümme

### Psychiatrie im Alltag II

**211-11015 / Stefan Mennemeier, Psychiater/ Psychotherapeut**  
**Kassel**, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,  
Kleiner Saal  
Di. 29.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 18.6.

### Fotos aus Sobibor

**211-02107 / PD Dr. Martin Cüppers**  
**Kassel**, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mi. 30.6. / 18:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 27.6.

## Juli

### ROKI - Kuddelmuddel im Klassenzimmer

*Ein Roboter in der Schule*

*Lesung*

**211-22050 / Andreas Hüging**  
**Hofgeismar-Hümme**  
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Mi. 7.7. / 10:00 - 11:30 Uhr / 3 €  
Anmeldung über das Generationenhaus Hümme





## Themenfeld-Teams von A bis Z

### Barbara Benedix

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

### Brigitte Böhle

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

### Jörg Bollerhey

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

### Susanne Ebbers

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

### Elvira Gebauer

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

### Jenny Giambalvo Rode

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

### Heiko Griesel

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

### Thomas Günther

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

### Sven Hebestreit

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

### Katharina Hecht

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

### Marco Hellwig

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

### Helgard Hesse

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

### H.-Friedrich Lammers

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

### Anna Maria Möller

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

### Regina Piller

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

### Achim Rache

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

### Anna Rein

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

### Stephanie Reuter

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

### Martin Rode

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

### Elfriede Schäth

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

### Jörg Stange

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

### André Tentrop

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

### Felicia Toor

Tel. 0561 1003-1670  
felicia-toor@landkreiskassel.de

### Nils Torbohm

0561 1003-1696  
nils-torbohm@landkreiskassel.de

### Klaudia Vogt

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

### Sabine Weigelt-Scharla

Tel. 0561 1003-1099  
sabine-weigelt@landkreiskassel.de

### Kerstin Wetzel

Tel. 0561 1003-2224  
kerstin-wetzel@landkreiskassel.de

### Bernhard Wolff

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

## Finanz- und Rechnungswesen

### Sabine Lenhard

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

### Christina Prell

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

### André Tentrop

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

## Kundenmanagement

### Jörg Stange

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

## Öffentlichkeitsarbeit/ Marketing

### Christina Prell

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

### Martin Rode

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

## vhs.digital

### Martin Rode

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

## Leitungsteam

### Gesamtleitung

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

### Verwaltungsleitung

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

### Leitungsassistentz

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

**Zentrale Beratung und Anmeldung:**  
**0561 1003-1681 oder vhs@landkreiskassel.de**

# Projekte der vhs



Mobiles Beratungsteam gegen Rassismus und  
Rechtsextremismus für demokratische Kultur in Hessen e.V.



Das Mobile Beratungsteam (MBT Hessen) wurde als Verein im Jahr 2003 gegründet und ist mittlerweile als Beratungsstelle in den Regionen Nord- und Osthessen tätig. Ab dem Jahr 2007 ist das MBT Teil des hessischen Beratungsnetzwerkes und seit 2015 ein Projekt der Volkshochschule Region Kassel. Das MBT Hessen unterstützt demokratische Initiativen, Institutionen, Vereine und Einzelpersonen, die sich gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus und für die Stärkung einer menschenrechtsorientierten demokratischen Kultur einsetzen. Das Angebot reicht von Bildungs- und Beratungsangeboten bis hin zu langfristiger Begleitung lokaler Prozesse gegen rechtsextremistische Tendenzen.

Kontakt: 0561-8616766, [info@mbt-hessen.org](mailto:info@mbt-hessen.org), [www.mbt-hessen.org](http://www.mbt-hessen.org)

## Selbständig und kompetent im Alter

Die Volkshochschule ist im Stadtgebiet Kassel als Kooperationspartner im Präventionsprojekt „GRIPS-kompetent im Alter“ aktiv.

Das Projekt „GRIPS – kompetent im Alter“ - bietet an über 30 Standorten im Stadtgebiet Kassel älteren Menschen die Möglichkeit, gemeinsam und kostenlos Gedächtnis, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Darüber hinaus werden Themen, die im Alter wichtig werden, bearbeitet.

Möglich ist dieses bundesweit einzigartige, vom städtischen Referat für Altenhilfe, dem Seniorenreferat der Evangelischen Kirche Kassel und der vhs Region Kassel koordinierte Angebot durch das ehrenamtliche Engagement der fast 60 GRIPS-Trainerinnen und –Trainer.

Weitere Informationen: Nina Hesemeier, Referat für Altenhilfe des Sozialamtes der Stadt Kassel, Tel: 0561787-5024, E-Mail: [nina.hesemeier@kassel.de](mailto:nina.hesemeier@kassel.de)

Im Landkreis Kassel initiiert die vhs Region Kassel seit 2014 unter dem Motto „Selbständig und kompetent im Alter – gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität“ den Aufbau dezentraler Gruppenangebote. Bitte beachten Sie die Angebote im Themenfeld „Forum für Gesundheit“ ab Seite 103.

Der Ausbau der Arbeit im Landkreis Kassel wurde im Zeitraum März 2018 bis Dezember 2020 durch das Hessische Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungspaktes gefördert.



In Stadt und Landkreis Kassel engagiert sich die vhs besonders in der Aus- und Fortbildung der Gruppenleitungen. Ein ideales Angebot für alle, die auf dem Weg ins aktiv gestaltete Alter, sich selbst qualifizieren möchten und an einem vitalen Netzwerk interessiert sind. (vgl. Themenfeld „Persönliche und berufliche Kompetenz“, Seite 67).

Weitere Informationen: Elfriede Schäth, vhs Region Kassel  
Tel: 0561-1003 3193, E-Mail: [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de)

## Grundbildung - Lesen und Schreiben für Erwachsene



Trotz Schulpflicht gibt es viele Menschen, die nur unzureichend lesen und schreiben können. Dies wird im Alltagsleben oft als sehr belastend erlebt, zum Beispiel beim Ausfüllen von Formularen und im Umgang mit Behörden. Kennen Sie jemanden, der betroffen ist und sich vorstellen kann, wieder mit dem Lernen zu beginnen? Hier können wir helfen und unterstützen.

In unseren Kursen in Stadt und Landkreis Kassel für Erwachsene, die das Schulsystem in Deutschland durchlaufen haben, geht es in erster Linie darum, selbständig lesen und schreiben zu lernen. Weiterhin ist es wichtig, wesentliche soziale und politische Institutionen einordnen zu können. Auch kulturelle Einrichtungen unserer Region werden vorgestellt und besucht. Die Angebote werden durch offene Lerntreffs ergänzt.

Am Anfang steht ein Beratungsgespräch in geschütztem Rahmen. Es soll dabei helfen, vorhandene Hemmnisse und Ängste abzumildern und einen guten Start in einem passenden Kurs zu ermöglichen. Wir beraten kostenlos und anonym. Rufen Sie uns unverbindlich an und vereinbaren Sie einen ersten Gesprächstermin mit uns. Gemeinsam finden wir einen passenden Kurs.

Neben den fortlaufenden Kursen gibt es offene Lerntreffs in Kassel und Hofgeismar, demnächst auch in Wolfhagen. Diese Lerntreffs sind anonym und bieten neben der Möglichkeit zu Information und Austausch auch zahlreiche Materialien zum Lernen. Eine pädagogische Fachkraft ist immer anwesend und berät alle Interessenten individuell. Wer sich über Kurse „Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene“ informieren möchte, ist hier ebenso willkommen wie Lernende, die bereits einen Kurs besuchen und sich mit anderen austauschen möchten. Auch wer beispielsweise Hilfe bei Bewerbungs- oder Behördenschreiben benötigt, findet hier qualifizierte Ansprechpartner.

Bedingt durch die aktuelle Situation - Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie - stand bei Drucklegung noch nicht fest, zu welchem Zeitpunkt die Kurse starten und wann die Lerntreffs wieder öffnen können. Es wird aber so bald wie möglich Angebote für verschiedene Kenntnisstufen geben. Rufen Sie uns an und informieren Sie sich, wir freuen uns auf Sie.

**Projektverantwortung:**  
H.-Friedrich Lammers  
Telefon: 0561 1003-1687

**Pädagogische Mitarbeit:**  
Sabine Weigelt-Scharla  
Telefon: 0561 1003-1697

**Grundbildungs-  
Telefon**

montags bis freitags

9:00 bis 11:30 Uhr

0561 1003-1687

Mail: [vhs-grundbildung@landkreiskassel.de](mailto:vhs-grundbildung@landkreiskassel.de)



Das Projekt „Grundbildung - Weiterbildungszugänge im Bereich der Grundbildung ermöglichen, verstetigen und weiterentwickeln“ wird seit Januar 2021 durch das Hessische Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungspaktes gefördert.



## Ahnatal

|                                      |                    |
|--------------------------------------|--------------------|
| Gitarre                              | 29                 |
| Biodanza                             | 130                |
| Bodyforming                          | 132                |
| Englisch                             | 81f                |
| Italienisch                          | 85f                |
| Kreativität für Kinder               | 143                |
| Pilates                              | 124                |
| Rückenfitness                        | 126                |
| Selbstständig und kompetent im Alter | 103                |
| Spanisch                             | 89                 |
| Wandern mit Lamas                    | 147                |
| Yoga                                 | 110, 112, 114, 116 |

## Bad Emstal

|       |    |
|-------|----|
| Malen | 44 |
|-------|----|

## Baunatal

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| Aquarell- und Acrylmalerei          | 42      |
| Autogenes Training                  | 105     |
| Deutsch-/Integrationskurse          | 93ff    |
| Englisch                            | 75, 81f |
| Französisch                         | 84      |
| Hairstyling                         | 62      |
| Kajak                               | 135     |
| Kochen                              | 136     |
| Nordic Walking                      | 134     |
| Obstbaumschnitt                     | 140     |
| Partnermassage                      | 108     |
| Pilates                             | 123     |
| Progressive Muskelentspannung (PME) | 106     |
| Selbsteilungskräfte                 | 101     |
| Selbstverteidigung                  | 133     |
| Sensomotorik                        | 123     |
| Taijiquan                           | 120     |
| Yoga                                | 110ff   |

## Breuna

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Aqua-Fitness       | 133 |
| Energy Dance®      | 131 |
| Ganzkörpertraining | 123 |
| Wellness           | 105 |

## Calden

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Ausgleichsgymnastik | 122 |
| Englisch            | 80  |
| Nähen               | 54  |
| Rückengymnastik     | 125 |
| Yoga                | 110 |

## Espenau

|          |     |
|----------|-----|
| Spinning | 134 |
|----------|-----|

## Fuldabrück

|              |     |
|--------------|-----|
| Fit im Alter | 123 |
|--------------|-----|

## Fuldatal

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Aquarellmalerei     | 42     |
| Backen              | 138    |
| Bogenschießen       | 135    |
| Französisch         | 85     |
| Orientalischer Tanz | 34     |
| Zeichnen            | 41, 46 |

## Grebenstein

|               |     |
|---------------|-----|
| Rückenfitness | 126 |
|---------------|-----|

## Habichtswald

|                                |               |
|--------------------------------|---------------|
| Ausgleichsgymnastik            | 121, 125      |
| Eltern-Kind-Turnen             | 147           |
| Körpertraining und Entspannung | 105           |
| Nähen                          | 55            |
| Sport und Spiel für Kinder     | 145           |
| Yoga                           | 108, 110, 114 |

## Helsa

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Rückenfitness         | 126 |
| Tanzkreis - Für Paare | 39  |

## Hofgeismar

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Adobe InDesign CS6         | 73  |
| Android-Smartphone/-Tablet | 69  |
| Aqua-Jogging               | 134 |
| Ausgleichsgymnastik        | 121 |

|                               |          |
|-------------------------------|----------|
| Autogenes Training            | 106      |
| Ayurveda                      | 136      |
| Deutsch-und Integrationskurse | 93ff     |
| Englisch                      | 79       |
| Farb- und Typberatung         | 62       |
| Fitness                       | 129      |
| Gesundheitssport              | 123      |
| Gitarre                       | 29       |
| Hairstyling                   | 62       |
| Himalaya                      | 15       |
| Holzbildhauerei               | 49       |
| Kochen                        | 137f     |
| Lesung für Kinder             | 142f     |
| Nähen                         | 55f      |
| Nähen für Jugendliche         | 143      |
| Office                        | 70       |
| Pilates                       | 123      |
| Qigong                        | 118, 125 |
| Regionalgeschichte            | 16       |
| Salsa                         | 35       |
| Schlagfertigkeit              | 65       |
| Schwimmen für Kinder          | 146      |
| Selbsthypnose                 | 101      |
| Spanisch                      | 89       |
| Steuerrecht für Vereine       | 67       |
| Transsibirische Eisenbahn     | 15       |
| Schwimmen                     | 133      |
| Yoga                          | 109, 112 |

## Immenhausen

|                                |          |
|--------------------------------|----------|
| Ausgleichsgymnastik            | 122      |
| Baby- und Kleinkinderschwimmen | 145      |
| Energy Dance®                  | 131      |
| Englisch                       | 80       |
| Nähen                          | 55       |
| Osteoporosegymnastik           | 126      |
| Rückengymnastik                | 125      |
| Yoga                           | 110, 112 |

## Kaufungen

|             |     |
|-------------|-----|
| Englisch    | 80  |
| Entspannung | 104 |
| Französisch | 85  |
| Italienisch | 85f |
| Klappeln    | 53  |

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Fitness             | 128      |
| Kreatives Schreiben | 22       |
| Nähen               | 45       |
| Orientalischer Tanz | 34       |
| Yoga                | 111, 113 |

## Liebenau

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Zukunft der Regiotram | 11 |
|-----------------------|----|

## Lohfelden

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Autogenes Training                  | 105 |
| Badminton                           | 135 |
| Digitale Bildbearbeitung mit GIMP   | 73  |
| Englisch                            | 79f |
| Englisch für Senioren               | 78  |
| Feldenkrais-Methode®                | 106 |
| Fitness                             | 122 |
| Französisch                         | 84  |
| Hairstyling                         | 62  |
| Italienisch                         | 86  |
| Kommunikation                       | 64  |
| Kreativität für Kinder              | 143 |
| Lernen für Kinder                   | 143 |
| Obstbaumschnitt                     | 140 |
| Präsentationen mit Powerpoint       | 72  |
| Progressive Muskelentspannung (PME) | 106 |
| Resilienz                           | 61  |
| Rhetorik                            | 64  |
| Rückengymnastik                     | 125 |
| Russisch                            | 88  |
| Spanisch                            | 89f |
| Steuerrecht für Vereine             | 67  |
| Tabellenkalkulation in Excel        | 71f |
| Tastschreiben                       | 70  |
| Tastschreiben für Kinder            | 144 |
| Textverarbeitung in Word            | 71  |
| Tschechisch                         | 91  |
| Visual Basic for Applications       | 74  |
| Wildbienen                          | 141 |
| Windows 10                          | 68  |
| Yoga                                | 111 |
| Zeichnen und Malen                  | 44  |
| Zumba®                              | 131 |

## Naumburg

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Basenfasten        | 100 |
| Gelenk-Entspannung | 100 |
| Rückengymnastik    | 125 |

## Niestetal

|             |     |
|-------------|-----|
| Italienisch | 85f |
| Yoga        | 114 |

## Schauenburg

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Ausgleichsgymnastik | 122 |
| Yoga                | 111 |

## Söhrewald

|                |     |
|----------------|-----|
| Qigong         | 117 |
| Rückenwellness | 126 |

## Trendelburg

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Holzbildhauerei               | 49  |
| Rückengymnastik               | 125 |
| Vater-Kind-Erlebniswochenende | 146 |

## Vellmar

|  |               |
|--|---------------|
| Aroha  | 129           |
| Ausgleichsgymnastik                            | 121           |
| Englisch                                       | 80, 82        |
| Englisch für Senioren                          | 78f           |
| Faszien  | 127           |
| Feldenkrais-Methode®                           | 106           |
| Gymnastik                                      | 122           |
| Holzbildhauerei                                | 49            |
| Italienisch                                    | 86            |
| Latino Dance                                   | 131           |
| Osteoporosegymnastik                           | 127           |
| Pilates  | 123f          |
| Rückengymnastik                                | 125f          |
| Selbstständig und kompetent im Alter -vhs Kurs | 103           |
| Spanisch                                       | 90            |
| Tennis   | 134           |
| Yoga   | 109, 111, 113 |

## Wolfhagen

|   |          |
|---|----------|
| Afrikanische Percussion                     | 32       |
| Allround-Training                           | 129      |
| Ausstellung                                 | 16       |
| Autogenes Training                          | 105      |
| Bienen                                      | 141      |
| Bodyforming                                 | 131      |
| Dance im Flow                               | 131      |
| Deutsch-/Integrationskurse                  | 93ff     |
| Englisch                                    | 79       |
| Englisch für Senioren                       | 78       |
| Exkursion                                   | 16       |
| Farb- und Typberatung                       | 62       |
| Fitness                                     | 122, 129 |
| Geschichtlicher Rundgang                    | 16       |
| Hairstyling                                 | 62       |
| Interkulturelle Kommunikation und Kompetenz | 64       |
| Kochen                                      | 137      |
| Körpersprache                               | 65       |
| Make-Up                                     | 62       |
| Microsoft Office                            | 70       |
| Osteoporosegymnastik                        | 127      |
| Piloxing                                    | 129      |
| Regionalgeschichte                          | 12       |
| Rückengymnastik                             | 125      |
| Schutz digitaler Identitäten                | 66       |
| Sprache und Kommunikation                   | 22       |
| Tabellenkalkulation mit Excel               | 71f      |
| Tanzkreis - Für Paare                       | 39       |
| Textverarbeitung mit Word                   | 71       |
| Völkerkunde                                 | 15       |
| Yoga  | 111f     |
| Zumba®                                      | 131      |

## Zierenberg

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| Baumbestimmung                       | 141      |
| Erlebniskochen                       | 101      |
| Nähen                                | 55       |
| Selbstständig und kompetent im Alter | 103      |
| Wildkräuter                          | 136      |
| Yoga                                 | 111, 116 |

|   |          |                            |             |                                  |                  |
|---|----------|----------------------------|-------------|----------------------------------|------------------|
| Abitur                                      | 97       | Cajón                      | 32          | Gitarre                          | 29 ff            |
| Achtsame Sprache                            | 61       | Charleston                 | 35          | Goldschmieden                    | 51               |
| Achtsamkeit                                 | 103      | Cha-Cha-Cha                | 39          | Grundbildung                     | 97               |
| Acrylmalerei                                | 42       | Chinesisch                 | 77,         | Grundbildungszentrum             | 97               |
| Action Painting                             | 43       | Chöre der vhs              | 32          | Gudensberg                       | 16               |
| Aerobic                                     | 132      | Clowns-Workshop            | 25          | Gymnastik für Männer             | 121, 126         |
| Afrikanische Percussion                     | 32 ff    | Coaching                   | 58, 61      |                                  |                  |
| Akkordeon                                   | 31 ff    | Comiczeichnen              | 46          |                                  |                  |
| Aktiv- und Wellnessstag                     | 108      | Computer-Einstieg          | 68          | Haiku                            | 20               |
| Aktzeichnen                                 | 42       | Corona Pandemie            | 98 ff       | Hairstyling                      | 62               |
| Alexander-Technik                           | 100      | Crossover Fitness          | 128         | Handy                            | 69               |
| Allgemeinbildung                            | 7        | Curvy Fitness              | 132         | Hatha-Yoga                       | 110              |
| Alphabetisierungskurse                      | 97       |                            |             | Hausbau                          | 141              |
| Alter                                       | 103      |                            |             | Haussanierung                    | 141              |
| Alternative Methoden rund um die Gesundheit | 98 ff    | Dance Fitness              | 130 f       | Health Ballett                   | 36               |
| Altgriechisch                               | 77       | Dance im Flow              | 131         | Heilkräuter                      | 99               |
| Althebräisch                                | 77       | Dänisch                    | 77          | Heilpraktiker für Psychotherapie | 100              |
| Ängste-Phobien                              | 57       | DanseVita®                 | 37          | Herkulesbahn                     | 11               |
| Apple                                       | 69, 73   | DDR                        | 10          | Hochsensibilität                 | 59 f             |
| Aqua Fitness                                | 133      | Demokratie                 | 139         | Holocaust                        | 9                |
| Aquarellmalen                               | 42       | Der Darm                   | 101         | Homerecording                    | 33               |
| Arabisch                                    | 77       | Digitale Gewalt            | 66          | Hören, Zuhören, Akustik          | 33 ff            |
| Arbeitssuche                                | 63       | Digitale Identität         | 66          | Hörspiele                        | 23 ff            |
| Archäologie                                 | 8        | Digitale Medien für Kinder | 144         | Hugenotten                       | 16               |
| Aroha                                       | 129      | Digitalisierung            | 139         | Hypnose                          | 101              |
| Atemarbeit nach Middendorf                  | 100      |                            |             |                                  |                  |
| Ausgleichsgymnastik                         | 121      | Eltern-Kind-Beziehung      | 147         | Ikebana                          | 52               |
| Auszeit                                     | 105      | Energie Dance              | 131         | Impro-Theater                    | 24 ff            |
| Autogenes Training                          | 105      | Englisch                   | 77          | Indoor Cycling                   | 134              |
| Ayurveda                                    | 100, 136 | Englisch für den Beruf     | 77          | Instrumentalkurse                | 28 ff            |
|   |          | Englisch für Senioren      | 78          | Integrales Yoga                  | 109              |
|   |          | Entspannung                | 100, 104 ff | Interkulturelle Kompetenz        | 64               |
|   |          | Erholsamer Schlaf          | 99          | Internationale Küche             | 137              |
|   |          | Ernährung                  | 136         | Internet                         | 68               |
|   |          |                            |             | iPad                             | 73               |
| Baby- und Kleinkinderschwimmen              | 146      | Familienforschung          | 8           | Irish Dance                      | 38               |
| Ballett für Kinder/Jugendliche              | 145      | Faszientraining            | 113, 125 ff | Italienisch                      | 85               |
| Band-Projekt                                | 28       | Feldenkrais-Methode        | 106         |                                  |                  |
| Baumbestimmung                              | 141      | Ferienkurse für Kinder     | 143         | Japanisch                        | 87               |
| Betriebssysteme                             | 68       | Filzen                     | 53          | Jüdische Geschichte              | 16               |
| Bewerbung                                   | 63       | Finnisch                   | 83          |                                  |                  |
| Bienen                                      | 141      | Fitness & Tanz             | 129 f       | KAHA®                            | 130              |
| Bildhauerei                                 | 4 f      | Fitnessgymnastik           | 128         | Kalligrafie                      | 49               |
| Bildungsberatung                            | 63       | Flamenco                   | 35          | Kelten in Nordhessen             | 10               |
| Bildungsurlaub 57, 66, 70 ff, 98,           | 139      | Fondant Motivtorten        | 138         | Keramik                          | 50               |
| Biodanza                                    | 130      | Forum für Gesundheit       | 98 ff       | Keyboard                         | 31 ff            |
| Blickwinkel                                 | 47       | Fotografie                 | 47          | Kinderturnen                     | 145              |
| Blockflöte                                  | 28 f     | Französisch                | 84          | Kleinkinderschwimmen             | 145              |
| Body Workout                                | 132      | Frauen                     | 21, 121     | Klöppeln                         | 53               |
| Bodyforming                                 | 132      |                            |             | Kommunikation                    | 58, 64           |
| Body-Tuning                                 | 128      | Garage Band                | 32          | Kompetenz                        | 58, 64           |
| Bogenschießen                               | 135      | Gebärdensprache            | 67          | Konditions- und Fitnessgymnastik | 128              |
| Buchführung                                 | 65       | Gedächtnistraining         | 58, 66, 103 | Konfliktmanagement               | 64               |
| Bundesrepublik                              | 8        | Geld und Finanzen          | 58, 66      | Konzentration                    | 58, 66, 103, 105 |
| Burnout Prävention                          | 98       | Gesundheitsreisen          | 102 ff      | Kräuter                          | 101              |
| Business English                            | 77,      | Gewaltfreie Erziehung      | 147         | Kreatives Schreiben              | 21               |
|   |          | Gewaltfreie Kommunikation  | 61          | Kreistänze                       | 38               |
|   |          | Gewaltprävention           | 133         | Krizzelschule                    | 42               |



|                         |          |                                |           |  |                  |
|-------------------------|----------|--------------------------------|-----------|--|------------------|
| Kriegsgräber            | 12       | <b>P</b> atchwork              | 53        | Stimmtraining                          | 27               |
| Kum Nye                 | 114      | <b>P</b> âtisserie             | 138       | Stressbewältigung                      | 57 f, 103 f, 118 |
| Kundalini-Yoga          | 108 ff   | <b>P</b> ersisch               | 88        | Stricken                               | 53               |
| Kunstgeschichte         | 7, 40 f  | Persönliche und Berufliche     |           | Sturzprophylaxe                        | 103, 125         |
| Kunst-Online            | 40       | Kompetenz                      | 57 ff     | Sylt                                   | 48, 102          |
| Kurzgeschichte          | 20       | Persönlichkeitsentwicklung     | 58 ff, 64 |  |                  |
| K-Pop                   | 37       | Pflanzenschutz                 | 140       |  |                  |
|                         |          | Philosophie                    | 18        | <b>T</b> aijiquan                      | 119 ff           |
| <b>L</b> änderkunde     | 15       | Photoshop                      | 48        | Tango                                  | 35               |
| Laptop                  | 68       | Pilates                        | 123       | Tastschreiben am Computer              | 144              |
| <b>L</b> asercutter     | 53       | Piloxing                       | 129       | Tennis-Fitness                         | 134              |
| Latein                  | 87       | Polnisch                       | 88        | Theater                                | 24 ff            |
| Latin Fitness           | 130 f    | Portraitzeichnen               | 41        | Themen im Gespräch                     | 14               |
| Lebensfreude            | 59       | Portugiesisch                  | 88        | Töpfern                                | 50               |
| Lernen lernen           | 144      | Power Moves                    | 131       | Torten dekorieren                      | 138              |
| Lernförderung           | 143      | Power-Yoga                     | 109 ff    | Traditionelle Chin. Medizin            | 116 ff           |
| Lerntechniken           | 103      | Progressive                    |           | Tschechisch                            | 91               |
| Lesen und Schreiben für |          | Muskelentspannung              | 106       | Türkisch                               | 91               |
| Erwachsene              | 97       | Psychiatrie im Alltag          | 57 ff     | Typberatung                            | 62               |
| Line Dance              | 37       | Punisch                        | 88        |  |                  |
| Literatur               | 7, 19    |                                |           | <b>Ü</b> ber den Dächern der Uni       | 11               |
| Lyrik                   | 20       | <b>Q</b> igong                 | 116 ff    | Ukulele                                | 30 ff            |
|                         |          |                                |           | Upcycling für Kinder                   | 143              |
| <b>M</b> ake-Up         | 62       | <b>R</b> eisen und Gesundheit  | 102       | Urban Sketching                        | 46               |
| Malen                   | 42       | Resilienz                      | 91        |  |                  |
| Mappenvorbereitungskurs | 44       | Rock´n´Roll                    | 35        | <b>V</b> egetarische Küche             | 138              |
| Massage                 | 107 ff   | Ruder                          | 135       | vhs.cloud                              | 37, 69 ff, 73    |
| Mathematik              | 97       | Rückengymnastik, -schule       | 125       | Vini Yoga                              | 112              |
| MBSR                    | 60       | Russisch                       | 88        | Vinyasa Yoga                           | 115              |
| Medical Move            | 123      |                                |           | Virtueller Klassenraum                 | 69 f, 73         |
| Messerschärfen          | 52       | <b>S</b> alsa Aerobic          | 132       |  |                  |
| Mobilität               | 139      | Schlagfertigkeit               | 65        | <b>W</b> ebseiten erstellen für Kinder | 144              |
| Moderation              | 65       | Schmieden                      | 51        | Weimarer Republik                      | 8                |
| Modern Dance            | 36       | Schminken                      | 62        | Weltkrieg                              | 8                |
| Mundharmonika           | 30       | Schmuck                        | 51        | Weser                                  | 16               |
| Musik                   | 7, 26 ff | Schönau                        | 48        | Wildbienen                             | 140              |
| Musikgeschichte         | 7, 26 ff | Schreibwerkstatt               | 21        | Wildkräuter                            | 101, 136         |
| Musiktheorie            | 27       | Schrott kreativ                | 51        | Windows                                | 68               |
|                         |          | Schwedisch                     | 91        | Wolfhagen                              | 11               |
| <b>N</b> ähen           | 54       | Schwimmen                      | 133       | Wolfhager Land                         | 16               |
| Nähen für Kinder        | 143      | Selbstbehauptung               | 58        | Work-Life-Balance                      | 61               |
| Nationalsozialismus     | 9        | Selbstheilungskräfte           | 59, 101   |  |                  |
| Nachtfotografie         | 48       | Selbstverteidigung             | 133       | <b>Y</b> oga                           | 108 ff           |
| Neugriechisch           | 87       | Seniorengymnastik              | 103, 122  | Yogilates                              | 123              |
| Niederländisch          | 87       | SimA® - Selbstständig im Alter | 67        | Youtube für Eltern                     | 147              |
| Nordic Walking          | 134      | Singen                         | 27 ff     | Youtube für Kinder                     | 145              |
| Norwegisch              | 87       | Slowfox                        | 39        |  |                  |
| Notebook                | 68       | Smartphone                     | 69        | <b>Z</b> eichnen                       | 41 f             |
|                         |          | Somatisches Yoga               | 115       | Zumba®                                 | 131              |
| <b>O</b> bstbaumschnitt | 140      | Sowjetunion                    | 10        | Zumba®Gold                             | 131              |
| Obstkultur              | 140      | Spanisch                       | 89        |  |                  |
| Ölmalerei               | 43       | Spinning                       | 134       | <b>#</b> 3D-Druck                      | 52               |
| Orchester der vhs       | 28       | Standard- und                  |           |  |                  |
| Orientalischer Tanz     | 34 ff    | Lateinamerikanische Tänze      | 38        |  |                  |
| Osteoporosegymnastik    | 126      | Steinbildhauerei               | 50        |  |                  |
| Outdoor Workout         | 134      | Steptanz                       | 36 ff     |  |                  |
|                         |          | Steuerrecht für Vereine        | 67        |  |                  |
|                         |          | Stilberatung                   | 62        |  |                  |



# Datenschutzbestimmungen

## Der Umgang der Volkshochschule Region Kassel mit Ihren Daten und Ihre Rechte.

Informationen nach Artikeln 13, 14 und 21 Datenschutz-Grundverordnung – DSGVO

Wir informieren Sie hiermit über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch die vhs Region Kassel und über die Ihnen nach den datenschutzrechtlichen Regelungen zustehenden Rechte und Ansprüche.

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Landkreis Kassel, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel, ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

Wir benötigen und verarbeiten personenbezogene Daten, die wir im Rahmen unserer Geschäftsbeziehung von Ihnen erhalten. Relevante personenbezogene Daten sind Personalien (Name, Adresse und andere Kontaktdaten). Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse und Integrationskurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in Ihrem Interesse, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Mit den Angaben IBAN sowie Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Sepa-Lastschriftmandat erteilen. Ist der Vordruck des Lastschriftmandats abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftverfahrens. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns

beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Wir verarbeiten personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) sowie dem Hessischen Datenschutzgesetz.

### 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Tele-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten nach den gesetzlichen Vorgaben an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) und andere am Verfahren beteiligte Behörden weitergeben. Ferner kann bei Kursen, die vom Land Hessen und bzw. oder von der Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Des Weiteren verarbeiten wir, sofern erforderlich, Ihre Daten über die eigentliche Erfüllung des Vertrages hinaus zur Wahrung berechtigter Interessen von uns oder Dritten, zum Beispiel für:

- Geltendmachung rechtlicher Ansprüche
- Verhinderung und Aufklärung von Straftaten
- Videoüberwachungen und Maßnahmen zur Gebäude- und Anlagensicherheit
- Maßnahmen zur Sicherstellung des Hausrechts

### 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur

Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche (z.B. BHO/ LHO) Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft nach Art. 15 DS-GVO über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten nach Art. 16 DSGVO zu korrigieren sowie Daten nach Art. 17 DSGVO sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns nach Art. 20 DSGVO auf eine andere Person übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde (Art. 77 DSGVO i.V.m. §19 BDSG), zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Telefon: 0561 1003-3270  
Telefax: 0561 1003-3200  
E-Mail: datenschutz@landkreiskassel.de  
Anschrift: Ritterstraße 1, 34466 Wolfhagen



## Den richtigen Kurs finden!

Sie finden die im Semester angebotenen Kurse in der gedruckten Ausgabe ungefähr 3 Wochen vor dem jeweiligen Semesterbeginn in ca. 100 Geschäften, Sparkassen, Rathäusern usw. in Stadt und Landkreis Kassel. Zeitnah wird das Programm ebenfalls online unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) gestellt. Falls Sie Fragen zu den Kursen haben oder Unsicherheiten im Bezug auf Ihre Kursauswahl bestehen, können Sie sich in unseren Programmbereichen und Geschäftsstellen kostenfrei beraten lassen. Sie finden die jeweiligen Ansprechpartner mit Telefonnummer im Programmheft und im Internet. In einigen Bereichen empfehlen wir eine Beratung, z.B. im Sprachenbereich.

## Sich anmelden / einen Platz reservieren

Sie können sich jederzeit online unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) und telefonisch unter 0561-1003-1681 wochentags von 7 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr anmelden. Darüber hinaus über unsere Anmeldekarte, diese ist im Heft abgedruckt bzw. in den Geschäftsstellen oder beim Kursleiter erhältlich. Natürlich können Sie sich auch formlos per Brief, Fax oder E-Mail bei uns anmelden. Sie können Ihre Anmeldung auch persönlich unseren Mitarbeitern und Kursleitern übergeben. Über diese Kommunikationswege besteht ebenfalls die Möglichkeit sich einen Platz im Kurs reservieren zu lassen. Wir möchten Sie im Rahmen der Anmeldung bitten, uns alle in den Vordrucken vorgesehenen Datenfelder auszufüllen. Dies dient der eindeutigen Zuordnung und der reibungslosen Kommunikation mit Ihnen. Im Anschluss an Ihre Anmeldung per Telefon, online, per Mail, Brief oder Fax, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung versehen mit einer Widerrufsbelehrung. Bei einer persönlichen Anmeldung, auch beim Kursleiter, erfolgt diese in der Regel nicht. Wenn Sie sich zu einem Kurs oder Seminar angemeldet haben, erhalten Sie in der Regel nach der Anmeldebestätigung keine weitere Kursbestätigung. Wir informieren Sie aber, wenn die Veranstaltung abgesagt wird. Kursbestätigungen verschicken wir nur, wenn hierfür ein besonderer Grund vorliegt. Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, wird Ihre Anmeldung auf eine Warteliste gesetzt. Sie werden dann über die Möglichkeit einer Kursteilnahme vom jeweiligen Programmbereich benachrichtigt.

## Bezahlung der Kursgebühren

Mit Ihrer Anmeldung gehen Sie mit uns einen Vertrag ein und sind gemäß unseren Teilnahmebedingungen zur Entrichtung der Kursgebühr verpflichtet. Der einfachste und für Sie unkomplizierteste Weg ist die Abbuchung von Ihrem Konto per Lastschrift.

Dazu müssen Sie uns im Vorfeld nur eine Ermächtigung (SEPA-Mandat) erteilt haben. Dieses Mandat steht auf unserer Internetseite zum Download bereit, es wird mit der Anmeldebestätigung versandt und ist bei Ihrem zuständigen Kursleiter sowie in unseren vhs-Geschäftsstellen erhältlich. Bei einer Onlineanmeldung und einer Anmeldekarte mit rückseitigem SEPA-Mandat entfällt dieser Schritt, da Sie Ihr Einverständnis bereits dabei erteilen. Das Mandat müssen wir in unterschriebener Papierform von Ihnen vorliegen haben. Sie können es uns auf dem Postweg an eine unserer Geschäftsstellen senden bzw. beim Kursleiter abgeben. Das SEPA-Mandat muss nur einmal von Ihnen ausgestellt werden und seine Gültigkeit verlängert sich bei jeder neuen Kursbuchung automatisch um 36 Monate. Wir werden die Gebühren frühestens zwei Wochen nach dem ersten Kurstag abbuchen. Weiterhin kann Ihnen gegen Zahlung einer Verwaltungsgebühr von 2,50 € eine Rechnung (Gebührenbescheid) ausgestellt werden und Sie überweisen den dort angegebenen Betrag auf unser Konto. Falls Sie die Kursgebühr als Barzahlung entrichten möchten, ist dies unter Angabe der Kursnummer und Ihrer Daten in den Geschäftsstellen der Kreiskasse des Landkreises Kassel möglich. Aufgrund zusätzlicher Gebühren bieten wir keine elektronischen Bezahlfverfahren wie PayPal oder Kreditkarte an.

## SEPA

Die EU-Kommission hat beschlossen, dass die nationalen Zahlverfahren Überweisung und Lastschrift zum 1. Februar 2014 auf den europäischen Standard SEPA umgestellt werden. Das bedeutet, dass ab diesem Zeitpunkt anstelle von Bankleitzahl und Kontonummer nur noch IBAN (International Bank Account Number) und BIC (Business Identifier Code) für Euro-Zahlungen – auch innerhalb Deutschlands - verwendet werden dürfen. Um Ihre Sicherheit bei Abbuchungsvorgängen zu erhöhen, dürfen wir nach europäischem Recht die Kursentgelte künftig nur noch dann von Ihrem Konto abbuchen, wenn uns ein sogenanntes SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Das ist im Prinzip nichts anderes als die bisherige Einzugs-ermächtigung. Wenn Sie Ihre Kursentgelte bisher schon per Bankeinzug bezahlt haben, besteht also der Unterschied nur darin, dass wir jetzt noch einmal eine schriftliche Erlaubnis von Ihnen benötigen. Diese gilt für 36 Monate und verlängert sich automatisch mit jeder Abbuchung eines Kursentgeltes.

## Kursbeginn / Kursausfall

Ein Großteil unseres Kursangebotes beginnt bereits zum Semesterstart bzw. unmittelbar in den folgenden Tagen und Wochen. Daneben fangen viele Veranstaltungen auch

während des Semesters neu an und einige werden auch zusätzlich zum geplanten Programm angeboten. Bitte informieren Sie sich deshalb regelmäßig auf unserer Internetseite oder fragen Sie direkt bei uns nach. Das Zustandekommen eines Kurses richtet sich nach der in den Teilnahmebedingungen oder in Informationen zum Kurs festgelegten Mindestteilnehmerzahl. Sollte diese nicht erreicht werden, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Bei einem kurzfristigen Ausfall einer einzelnen Unterrichtseinheit sind wir bemüht Sie rechtzeitig zu benachrichtigen. Die Unterrichtseinheiten können dann in Absprache mit dem Kursleiter nachgeholt werden.

## Sich abmelden vom Kurs

Sie können sich unter den in den Teilnahmebedingungen genannten Voraussetzungen zum Rücktritt bzw. im Rahmen des Widerrufsrechts vom Kurs abmelden. Die Abmeldung muss in jedem Fall schriftlich bei uns vorliegen. Sie können diese an jede unserer Geschäftsstellen senden. Rücktrittsgebühren entstehen nicht, jedoch wird nach Veranstaltungsbeginn oder Anmeldeschluss die volle Kursgebühr fällig. Sollten Sie erkranken oder durch andere plötzliche Ereignisse an der Kursteilnahme verhindert sein, melden Sie sich bei uns, gern bei unserem Kundenmanagement unter 05692 987-3189 oder [joerg-stange@landkreiskassel.de](mailto:joerg-stange@landkreiskassel.de). Wir werden dann gemeinsam mit Ihnen versuchen eine Lösung zu finden.

## Gutscheine

Wenn Sie gern einen Kurs verschenken möchten, können Sie in unseren Geschäftsstellen Gutscheine erwerben. Dazu können Sie sich telefonisch oder persönlich bei uns melden. Gern senden wir Ihnen diese auf dem Postweg zu.

## Anregungen / Kritik / Kundenmanagement

Sehr gern nehmen wir Ihre Anregungen und auch Kritik entgegen. Kontaktieren Sie uns telefonisch per Mail, Fax oder Brief. Sie können sich aber auch direkt unter 05692 987-3189 oder [joerg-stange@landkreiskassel.de](mailto:joerg-stange@landkreiskassel.de) an unseren Verantwortlichen im Kundenmanagement wenden.

## Interesse an Kursleitertätigkeit

Sie haben Interesse an einer Kursleitertätigkeit für unsere Einrichtung, Sie haben entsprechende Fähigkeiten und Fertigkeiten oder unterrichten schon an anderen Institutionen, dann sprechen Sie uns an. Wir sind ständig auf der Suche nach motivierten Kursleitern, die auf Grundlage eines Honorarvertrages qualitativ hochwertige Kursinhalte vermitteln.





# Muster-Widerrufsformular

An  
vhs Region Kassel  
Wilhelmshöher Allee 19-21  
34117 Kassel

Fax: 0561 1003-1660  
E-Mail: vhs@landkreiskassel.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (\*) den von mir/uns (\*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (\*) / die Erbringung der folgenden Dienstleistung (\*)

Bestellt am \_\_\_\_\_ (\*) / erhalten am \_\_\_\_\_ (\*)

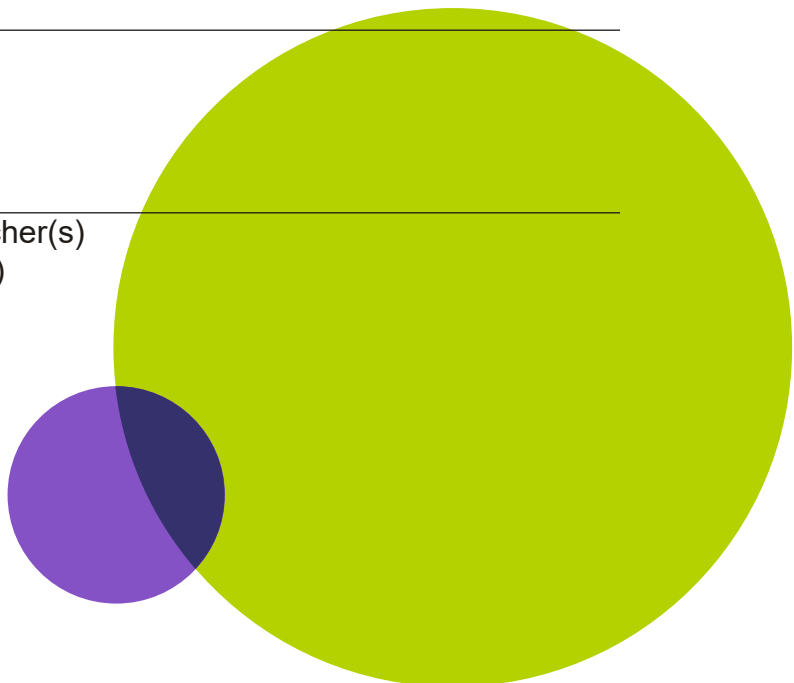
Name des/der Verbraucher(s) \_\_\_\_\_

Anschrift des/der Verbraucher(s)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift des/der Verbraucher(s)  
(nur bei Mitteilung auf Papier)

(\*) Unzutreffendes streichen



# Teilnahmebedingungen



## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch Abgabe der vollständig ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldekarte bzw. per E-Mail an eine unserer vhs-Adressen. Sie haben außerdem die Möglichkeit, sich telefonisch oder online anzumelden. Der Vertragsschluss kommt mit Bestätigung der Anmeldung in Textform durch die vhs zustande. Bei persönlicher Anmeldung erfolgt keine gesonderte schriftliche Bestätigung. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt, wobei die Vorschriften über Fernabsatzverträge keine Anwendung finden auf gebuchte Kurse in dem Bereich Freizeitgestaltung, wenn der Kurs zu einem bestimmten Zeitpunkt oder innerhalb eines genau angegebenen Zeitraumes zu erbringen ist. Mit der Anmeldung werden die Kursgebühren fällig und in der Regel nach Veranstaltungsbeginn vom angegebenen Konto abgebucht bzw. durch Gebührenbescheid (zzgl. 2,50 Euro für den zusätzlichen Verwaltungsaufwand) erhoben.

## Rücktritt

Ein Rücktritt von einer Veranstaltung kann nur schriftlich erfolgen, und zwar bis zum angegebenen Anmeldeschluss, soweit ein solcher vorgesehen ist, bzw. bis zum Veranstaltungsbeginn. Nach Anmeldeschluss bzw. nach Veranstaltungsbeginn werden die Kursgebühren sowie die der vhs entstehenden Kosten (z. B. Umlagen, Aufenthalts- und Fahrtkosten o. ä.) fällig. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. In diesem Fall ist die volle Gebühr zu zahlen. Ein kostenfreier Rücktritt nach Anmeldeschluss bzw. Veranstaltungsbeginn ist nur möglich, wenn der Teilnehmende gleichzeitig die Anmeldung einer Ersatzperson zu den gleichen Veranstaltungsbedingungen benennt.

## Ermäßigung

SGBlI/Arbeitslosengeld II-Empfängern und SGB XII-Empfängern wird gegen Nachweis eine Ermäßigung von 50% auf die Kursgebühr gewährt. 30% Ermäßigung auf die Kursgebühr erhalten Inhaber und Inhaberinnen von Ehrenamtskarten sowie Besitzer einer Juleica-Card (Jugendleiterkarte). Gebührenermäßigung bzw. -befreiung wird nur gewährt, wenn die Berechtigung hierfür bei der Anmeldung nachgewiesen wird. Eine Erstattung bei nachträglichem Nachweis erfolgt nicht. Von dieser Ermäßigungsregelung sind Bildungsurlaubsseminare, Studienfahrten, mehrtägige Exkursionen, Angebote der Kinder und Jugendakademie, Einzel- und Sonderveranstaltungen ausgeschlossen. Umlagen, Fahrt- und Sachkosten, Lehr- und Lernmittel u. ä. sind in voller Höhe zu zahlen.

## Mindestteilnehmerzahl/-innenzahl

Die Gebühren für Kurse und Seminare basieren auf der Teilnehmerzahl von in der Regel mindestens neun angemeldeten Personen. Bei einer Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Es können Sonderregelungen getroffen werden.

## Anmeldebescheinigungen/Zahlungsbeleg

Auf Wunsch wird den Teilnehmenden eine Bescheinigung ausgestellt, aus der das Thema, die Dauer und die Gebührenhöhe der belegten Veranstaltung hervorgehen.

## Haftung

Der vhs-Träger haftet nicht bei Diebstahl, Sachschaden und Verspätungen des Kursbeginns. Bei Unfall haftet der vhs-Träger, wenn ihn ein Verschulden trifft. Für Schäden auf dem Hin- und Rückweg von und zu vhs-Veranstaltungen haftet der vhs-Träger nicht. Dies gilt auch für teilnehmende Kinder und Jugendliche.

## Unterrichtsfreie Tage

Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine vhs-Veranstaltungen statt. Ausnahmen sind bei den entsprechenden Veranstaltungen vermerkt.

## Räume

Die vhs ist zusätzlich zu eigenen Häusern auf Räume von Schulen und anderen Institutionen angewiesen. Die Räume und Einrichtungen sind von den Teilnehmenden schonend zu behandeln. Die jeweilige Hausordnung sowie

die Hinweise der Hausmeister/-innen und Kursleitungen sind zu beachten. Das Rauchen, der Genuss alkoholischer Getränke und der Aufenthalt von Tieren sind in den Kursräumen nicht gestattet. Die Teilnehmenden haften für von ihnen verursachte oder verschuldete Beschädigungen, Verluste oder ungewöhnliche Verunreinigungen in den Kursräumen.

## Anmeldung zu Fahrten und Fahrradtouren

Anmeldungen zu diesen Fahrten erfolgen gemäß diesen abgedruckten Bedingungen. Abweichend hiervon gelten beim Rücktritt die jeweils in der Ausschreibung vermerkten besonderen Rücktrittsbedingungen. Die ausgedruckten Preise der Veranstaltungen entsprechen dem Stand bei Drucklegung. Preisveränderungen bleiben vorbehalten. Programmänderungen, die seitens der Veranstaltungsleitung in Absprache mit der vhs vorgenommen werden, bleiben ebenfalls vorbehalten. Soweit die vhs als Veranstalter haftet, ist die Haftung bei Fahrlässigkeit der Teilnehmenden ausgeschlossen. Die Haftung der beauftragten Leistungsträger (z. B. Busunternehmen) bleibt hiervon unberührt. Zur Absicherung möglicher Risiken empfiehlt die vhs ihren Teilnehmenden den Abschluss entsprechender Versicherungen.

## Hinweis zum Datenschutz

Gemäß § 18, Abs. 2, des Hess. Datenschutzgesetzes (HDSG) informieren wir Sie, dass Ihre persönlichen Angaben über Name, Vorname, Alter, Adresse und Telefon und Bankverbindung (bei Teilnahme am Bankeinzugverfahren) zum Zwecke der Kursbelegung und Gebührenabrechnung in einer automatisierten Datei gespeichert werden. Die Verweigerung der genannten Daten schließt eine Teilnahme an den Veranstaltungen der vhs aus.

## Schlussbestimmung

Mit der Anmeldung werden die vorstehenden Bedingungen sowie die jeweils geltende Entgeltordnung für die vhs Region Kassel anerkannt und dem/der Teilnehmer/-in auf Wunsch ausgehändigt.

Stand 01.12.2011

## Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, vhs Region Kassel, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel, Fax: 0561 1003 1660, E-Mail: vhs@landkreiskassel.de, mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular (letzte Innenseite) verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

## Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

## Impressum

### Herausgeber

Volkshochschule Region Kassel  
Wilhelmshöher Allee 19-21  
34117 Kassel

### Gestaltung und Layout

Christina Prell, vhs Region Kassel

### Bildnachweise

Innenteil: Archiv der vhs, pixabay.com  
Titelbild: iStock.com  
vhs-Waschbär „Wolke“: © Tom Fiedler, Koblenz

### Herstellung

KS OFFSET Druckcenter Frankfurt GmbH

### Bankverbindung der vhs

Kasseler Sparkasse  
IBAN: DE43520503530200000460  
BIC: HELADEF1KAS



... zu biologischer Vielfalt und Artenreichtum – eine Initiative des Landkreis Kassel für ein Mehr an Insektenfreundlichkeit in der Region!

### Informieren & aktiv werden:

Fordern Sie jetzt unsere Produkte wie z. B. Infoflyer, Samentütchen, Insektenhotels u. v. m. zum Thema Insektenfreundlichkeit an!

Mehr zum Thema finden Sie unter:  
[www.landkreiskassel.de](http://www.landkreiskassel.de)



... es brummt im  
Landkreis Kassel!

„Mit Kindern kommt Leben in die Bude...“



Sie suchen eine neue Aufgabe mit Spaß und Verantwortung?  
Werden Sie Tagesmutter oder Tagesvater!

Sprechen Sie uns an:  
Fachbereich Jugend im Landkreis Kassel  
Fachdienst Kindertagespflege  
Tel. 0561 1003-1410 oder -1417



# Beruf mit Perspektive PP KJP

Staatlich anerkannte Ausbildung zum\*  
Psychologischen Psychotherapeut\*in  
oder zum\*r Kinder- und Jugendlichen-  
Psychotherapeut\*in

– Schwerpunkt Verhaltenstherapie –



Regionale Ausbildungsgruppen  
in Kassel, Marburg, Friedrichsdorf  
und Offenbach

für Diplom/MasterPsycholog\*innen,  
Diplom/Master-Pädagog\*innen (KJP),  
Diplom/Master-Sozialpädagog\*innen  
(KJP)

#### Ausführliche Informationen

Dipl.-Psych. Doerthe Klingelhöfer  
Geschäftsführerin awkv  
Tel. 0561/920 19 10 • [gf@awkv.de](mailto:gf@awkv.de)

Frau Westphal, awkv Büro  
Tel. 0561/920 19 10, Fax-11  
[vw-ks@awkv.de](mailto:vw-ks@awkv.de)

Friedrich-Ebert-Str. 110  
34119 Kassel

Aus- und Weiterbildungseinrichtung  
für klinische Verhaltenstherapie

[www.awkv.de](http://www.awkv.de)