

Mit der vhs den
Landkreis Kassel entdecken!





Liebe Interessierte der vhs Region Kassel,

wir erleben gerade eine Zeit großer Veränderungen. In manchen Bereichen sehen wir gar eine Zeitenwende. Das sorgt leider auch für Verunsicherung. Uns allen stellen sich komplexe Zukunftsfragen für viele Bereiche unseres Lebens und Zusammenlebens, die oft nicht einfach zu beantworten sind. Information, Aufklärung und Bildung sind aus unserer Sicht der beste Weg, sich ein Bild zu machen, Erklärungen und manchmal auch Antworten zu finden. Daher freuen wir uns, dass wir Ihnen mit diesem Programm erneut vielfältige Bildungsangebote eröffnen können.

Besonders empfehlen möchten wir Ihnen an dieser Stelle den Vortrag „Russland und Ukraine - Geschichte in der Gegenwart“ (Seite 9), um einen Einblick in die komplexe Vorgeschichte des aktuellen Krieges zu erhalten.

Neben den zahlreichen Herausforderungen möchten wir unser Augenmerk aber auch auf große Ereignisse in unserer Region richten - in diesem Jahr mit der Weltkunstschau documenta fifteen und dem 50-jährigen Jubiläum des Landkreises. Wir möchten Sie daher mit diesem Programm dazu einladen, Bildung mit einem Ausflug in den Landkreis zu verbinden bzw. an unserem Landkreis-Quiz teilzunehmen (mehr dazu finden Sie auf Seite 7).

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken der Angebote des neuen Programmheftes.

Andreas Siebert
Landrat des
Landkreises Kassel

Christian Geselle
Oberbürgermeister der
Stadt Kassel



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
liebe Kursleiterinnen und Kursleiter,

in unserem ersten Vorwort als kommissarische Doppelspitze der vhs Region Kassel möchten wir uns – auch im Namen des gesamten vhs Teams – für Ihre Treue bedanken.

Volkshochschule lebt vom Austausch zwischen Menschen, die gemeinsam miteinander etwas lernen, unternehmen und gestalten wollen. Wir freuen uns daher sehr, dass sich unsere Räume wieder mit engagierten und interessierten Menschen wie Ihnen füllen.

Zusammen mit unserem Team entwickeln wir das Programm der vhs Region Kassel stetig weiter, um unser Angebot kontinuierlich zu verbessern und Ihren Wünschen entsprechend zu gestalten. Und dabei können Sie uns helfen. Auf Seite 181 finden Sie die Möglichkeit, uns eine direkte Rückmeldung zu unserem Angebot und zu Ihren Wünschen zukommen zu lassen.

Sie wollen selbst Ihr Wissen weitergeben und so einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag leisten? Für alle, die sich schon immer gefragt haben, wie sie Kursleitung an der vhs werden können, haben wir auf Seite 5 alle Informationen zusammengestellt. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Das vorliegende Programm lädt dazu ein, wieder in den sozialen Austausch zu kommen, sehenswerte Orte in der Region Kassel kennen zu lernen und mit Freude gemeinsam zu lernen und Neues zu entdecken.

Wir freuen uns, Sie im Herbst bei uns begrüßen zu dürfen.

Sven Hebestreit
komm. Leiter
Bereich Verwaltung

Felicia Toor
komm. Leiterin
Bereich Pädagogik

Folgen Sie unseren Kanälen:



facebook.de/vhs.regionkassel



instagram.com/vhsregionkassel



Hinweise und Informationen

vhs in Kassel und Region	4
Kursleitungen gesucht	5
Mit der vhs den Landkreis entdecken	6
Studium Generale	8
Geschichte und Politik	9
Geschichte	9
Politik	11
Kooperationspartner	13
Kultur und Leben	14
Alltagskultur	14
Land und Leute	15
Kultur im Dialog	17
Philosophie Religion Ethik	18
Literatur	19
Schreib-/Gedicht-/Erzählwerkstätten	20
Hörspiele	22
Theater Kleinkunst	23
Musik	25
Musik verstehen	25
Stimmbildung Gesang Chöre	27
Instrumentalspiel/Ensembles	27
Musikwerkstatt - Instrumentalkurse	28
Hören, Zuhören und Akustik	32
Tanz	33
Zeitgenössische und aktuelle Tanzstile	33
Internationale Volkstänze	36
Gesellschaftstänze	38
Kunst und Gestaltung	39
Kunst und Kultur verstehen	39
Zeichentechniken	40
Illustration Comic Karikatur	43
Maltechniken	43
Malerische und zeichnerische Themen	44
Fotografie Film Bildbearbeitung	47
Bildhauerei	49
Keramik	50
Handwerkstechniken	50
Textiles Gestalten	52
Nähen	53
Persönliche und berufliche Kompetenz	54
Basiswissen Psychologie	54
Lebensgestaltung	55
Farb- und Typberatung	59
Hessencampus-Bildungsberatung	60
Kommunikation Professionalität	61
Lern- und Arbeitstechniken	65
Ehrenamt	66
Prävention	67
Finanzen im Alltag	68

Digitale Welten	69
Bildungsurlaub	69
Digitale Grundlagen	69
Organisieren Planen Präsentieren	73
Digitale Hilfen für den Alltag	76
Social Media	78
Techniken der Medienproduktion	78
Weitere Anwendungen und Tools	80
Künstliche Intelligenz	81
Sprachen	82
Europäischer Referenzrahmen	83
Altgriechisch	84
Arabisch	84
Chinesisch	84
Englisch	85
Finnisch	92
Französisch	93
Gebärdensprache	95
Italienisch	96
Japanisch	97
Kroatisch	98
Latein	98
Neugriechisch	98
Norwegisch	98
Persisch	99
Portugiesisch	99
Russisch	99
Schwedisch	100
Spanisch	100
Tschechisch	103
Türkisch	103
Deutsch und Integration	104
Integrationskurse	105
Alphabetisierungskurse	108
Berufssprachkurse	108
Prüfungen	109
Grundbildung	110
Vorbereitung auf Schulabschlüsse	112
Forum für Gesundheit	113
Bildungsurlaube/Vorträge	113
Alternative Methoden rund um die Gesundheit	114
Gesundheitsreisen	117
Selbständig und kompetent im Alter	120
Entspannung und Körpererfahrung	121
Autogenes Training	122
Progressive Muskelentspannung	123
Feldenkrais-Methode	123
Massage	123
Yoga	124
Qigong	133
Taijiquan	136
Meditation	136

Bewegung und Sport	137
Gymnastik	137
Pilates	139
Rückengymnastik	140
Fitness	143
Tanz Fitness	145
Bodyforming	147
Selbstverteidigung	148
Schwimmen Aqua-Fitness	148
Indoor- Outdoorsport	149
Essen, Trinken und Genuss	152
Regional - Saisonal	152
Internationale Küche	153
Vegane und vegetarische Küche	155
Natur Ökologie Bauen	156
Flora und Fauna	156
Garten	156
Welt und Umwelt	157
Nachhaltigkeit in der vhs	158
Bauen	160
Junge vhs Eltern und Pädagogik	161
Angebote für Kinder/Jugendliche	161
Angebote für Familien	164

Hinweise und Informationen

Malspaß mit Wolke	166
Bildungsurlaub	167
Vorträge	168
Projekte der vhs	172
Ortsregister im Landkreis	174
Stichworte	176
Übersetzungshilfe im Alltag	178
Servicecenter und Bürgerhäuser	179
vhs Team	180
Ihre Meinung ist wichtig	181
Notizen	182
Datenschutzbestimmungen	184
Wissenswertes rund um Ihren Kurs	185
Muster-Widerrufsformular	186
Teilnahmebedingungen	187

Anmeldungen über

- Tel. 0561-1003 1681: montags bis freitags 7 - 18 Uhr, samstags 9 - 13 Uhr
- www.vhs-region-kassel.de

Semesterbeginn

- Herbst/Winter 2022/23: Montag, 12. September
- Frühjahr/Sommer 2023: Montag, 13. Februar

Hessische Schulferien

- Herbst 2022: 24.10. – 28.10.
- Winter 2022/23: 22.12. - 06.01.



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

Die vhs Region Kassel sucht Kursleitungen auf Honorarbasis

Die Kursangebote der vhs Region Kassel werden zum großen Teil durch freiberufliche Kursleitungen auf Honorarbasis durchgeführt. Unsere Kursleitungen tragen daher maßgeblich zum Erfolg unseres Programmes bei – werden auch Sie Teil davon.

Voraussetzungen für eine Tätigkeit als freiberufliche Kursleitung an der vhs sind:

- Fachliche Kompetenzen (Qualifikationen und/oder Erfahrungen)
- Kompetenzen in der Vermittlung von Wissen
- Fähigkeit mit heterogenen Gruppen zu arbeiten
- Interesse an persönlicher Weiterentwicklung, z. B. durch Fortbildungen, Hospitationen
- Interkulturelle Kompetenzen
- Eine offene und wertschätzende Art
- Digitale Kompetenzen sind von Vorteil

Wir suchen:

- Kursleitungen auf Honorarbasis für bereits bestehende Themen
- Kursleitungen auf Honorarbasis für neue Themen
- Kursangebote für Kinder und Jugendliche
- Digitale Kursangebote
- Kursangebote zum Thema Nachhaltigkeit

Wir bieten:

- Freiberufliche Tätigkeit (pro Jahr können Sie im Rahmen der Übungsleiterpauschale 3000,00 Euro steuerfrei dazu verdienen)
- Zugang zu kostengünstigen und geförderten Fortbildungen
- Persönliche Weiterentwicklung
- Die Möglichkeit einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag in Ihrer Region zu leisten

Sie möchten mit Ihrem Angebot Teil der Volkshochschule werden, Ihr Wissen weitergeben und damit einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag in Ihrer Region leisten?

Dann bewerben Sie sich jetzt bei uns. Den Bewerbungsbogen für Kursleitungen und alle weiteren Informationen finden Sie hier:



Aktuell suchen wir besonders in folgenden Bereichen nach Kursleitungen:

*Baby-Kleinkinderschwimmen
Italienisch Kunstgeschichte
Visual Basic for Application
Erziehung und Pädagogik
aktuelle Politik Social Media Englisch
Plastisches Gestalten Kochen
(Holz, Steinbildhauerei, Metall)
Angebote für Kinder und Jugendliche
Geschichte des 20. Jahrhunderts
Design Thinking Literatur
Aqua-Fitness/Aqua-Jogging
Eltern-Kind-Angebote
Nordhessische Geschichte
Projektmanagement
Osteoporosegymnastik
Malen und Zeichnen*

Darüber hinaus freuen wir uns auch auf weitere Themen-vorschläge!

Mit der vhs den Landkreis entdecken

50 Jahre Landkreis Kassel – Wir feiern Jubiläum!

Der Landkreis feiert in diesem Jahr sein 50-jähriges Bestehen. 1972 schlossen sich die drei Altkreise Kassel, Hofgeismar und Wolfhagen zusammen und der Landkreis Kassel konnte entstehen. Als Teil der Landkreisverwaltung möchten wir dieses Jubiläum nutzen und Sie auf eine Entdeckungsreise zu den Wäldern, Burgen und Flüssen der Region einladen. Auf dieser Seite finden Sie daher eine Zusammenstellung von Bildungsangeboten, die Sie in die Natur und Architektur unseres schönen Landkreises führen und andere Blickwinkel eröffnen.

Sie wollen mehr zum Jubiläum erfahren? Dann besuchen Sie die Jubiläums-Homepage des Landkreises Kassel:



Mit der vhs den Landkreis Kassel entdecken:

Bad Karlshafen

- Mit dem Skizzenblock unterwegs in: Bad Karlshafen - Urban Sketching
Seite 42

Breuna

- Kriegsgräber erzählen Geschichten: „Das letzte Aufgebot!“ Die Kriegsgräberstätten des Zweiten Weltkriegs in Breuna
Seite 11

Calden

- Faszination Digitale Welten: Der Fieseler Storch im digitalen Flugsimulator
Seite 81

Hofgeismar

- Ortstermine. Nationalsozialismus in Nordhessen - Das Lager für Zwangsarbeiter*innen am Schäferberg, Exkursion
Seite 11
- Urwald Sababurg und Schloss Beberbeck
Seite 17
- Hofgeismar bei Tag und Nacht: Fotografische Erkundung im ländlichen Raum
Seite 49

Kaufungen

- Kommunikation auf neuen Wegen
Seite 62

Lohfelden

- Welche Knospe gehört zu welchem Baum?
Seite 156

Reinhardswald

- Stilles Qigong und die Kraft der Bäume
Seite 135

Trendelburg

- Historische Architektur, Fotografische Rundgänge in der Diemel- und Weserregion
Seite 48
- Nichts für Angsthhasen! Ein gruseliges Vater-Kind-Wochenende
Seite 164

Zierenberg

- Natur und Kunst - Zeichnen
Seite 42
- Gesund und lecker - Wildkräuter auf den Tisch
Seite 155
- Naturgemäßer Obstbaumschnitt
Seite 157

Mit der vhs den Landkreis entdecken

Wolkes Landkreis-Quiz für Groß und Klein

Stellen Sie Ihr Wissen zum Landkreis Kassel auf die Probe – wir haben in diesem Heft ein Quiz zu sechs Orten des Landkreises vorbereitet.

Rahmenbedingungen für die Teilnahme:

1. Suchen Sie die sechs Quizbilder im Heft, finden Sie die richtigen Antworten und tragen Sie die Lösungsbuchstaben unten ein.
2. Posten Sie das Lösungswort auf Instagram unter den Post zum Quiz oder schreiben Sie eine Mail mit dem richtigen Lösungswort an vhs@landkreiskassel.de (Einsendeschluss ist Montag, der 12.09.2022, 12:00 Uhr).
3. Unter allen Einsendungen lösen wir zehn Gewinner*innen aus.
4. Zu gewinnen gibt es jeweils einen nachhaltigen vhs-Beutel mit einem vhs To-Go-Becher und einem vhs Regenschirm. Zusätzlich erhält der erste Platz einen 150 Euro vhs-Gutschein, der zweite Platz erhält zusätzlich einen 100 Euro vhs-Gutschein und der dritte Platz erhält zusätzlich einen 50 Euro vhs-Gutschein.

Die Teilnahmebedingungen finden Sie online:



Wolkes Lösungswort lautet:



Flughafen Kassel-Calden

Rätsel #1

Wie viele neue VW Golf könnten man hintereinander auf der Startbahn des Flughafens Kassel-Calden aufreihen?



- weniger als 400 ... F
- 500 - 600 ... A
- mehr als 700 ... R



Der Flughafen Kassel-Calden wurde im Jahr 2013 eröffnet.
Er ist nach Frankfurt der einzige Verkehrsflughafen Hessens.

Studium Generale

Team:

Regina Piller,
Gunnar Zamzow

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

STUDIUM GENERALE: Geschichte

Deutsche Geschichte vom Mittelalter bis zur Französischen Revolution

In diesem Kurs werden grundlegende Entwicklungen der deutschen Geschichte dargestellt und erläutert. Dabei wird stets auch der Blick auf die Lebensverhältnisse der "kleinen Leute", also der Mehrheit der Bevölkerung, gerichtet.

- Das frühe Mittelalter und das ostfränkische Reich
- Die mittelalterlichen Herrscher seit Otto dem Großen, ihre Machtpolitik und ihr Verhältnis zu Papst und Kirche
- Das Rittertum - Höhepunkt und Niedergang
- Die Auseinandersetzungen zwischen Kaiser und Territorialherrschern
- Die Reformation als Wendepunkt der Machtverhältnisse
- Der dreißigjährige Krieg und seine Folgen
- Die deutsche Kleinstaaterei
- Aufklärung und Französische Revolution

222-01001 / Thomas Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €
Anmeldung bis: 6.9.

STUDIUM GENERALE: Kunstgeschichte

Kunstgeschichte vom Mittelalter bis zum 19. Jahrhundert

Das Studium Generale der Kunstgeschichte zeigt die relevanten Entwicklungslinien und Epochenmerkmale vom Mittelalter bis zur Vorgeschichte der Moderne im 19. Jahrhundert auf. Dabei werden stilistische, ästhetische oder ikonografische (bildthematische) Charakterzüge von Kunstperioden durchgenommen und die geistesgeschichtlichen Hintergründe diskutiert.

Alle Teilnehmenden sind zu Beobachtungen, Beiträgen, Fragen oder eigenen Beschreibungen der vorgestellten Kunstwerke, Denkmäler und Beispiele aus der Architektur herzlich eingeladen, so dass die drei Themenabende als lehrreicher und anregender Mix von Vorträgen, Diskussionen und individueller bzw. gemeinsamer Reflexion zur klassischen Kunstgeschichte gestaltet werden.

222-01002 / Silke Renner-Schmittziel Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 2.11. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €
Anmeldung bis: 25.10.

STUDIUM GENERALE: Literatur

Deutsche Literaturgeschichte, Teil 1: Von den Anfängen im Mittelalter bis zum späten 18. Jahrhundert

Die Literatur ist ein wichtiger Teil der Kulturgeschichte. Sie zeigt uns nicht nur, wie die Menschen in der Vergangenheit ihre Welt erlebten, welches Selbstverständnis sie hatten und was sie dachten, fühlten oder hofften. Sie ist zugleich wie ein Spiegelbild, das mitunter überraschend aktuelle Parallelen zur Gegenwart bietet. Rund 900 Jahre liegen zwischen den Merseburger Zaubersprüchen und Goethes Werther. Der erste Teil der Literaturgeschichte erläutert an drei Abenden neben dem zeitgeschichtlichen Hintergrund die wichtigsten Autoren und Werke der Epochen Mittelalter, Humanismus, Barock, Aufklärung sowie Sturm und Drang.

222-01004 / Jürgen Strothmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 30.11. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €
Anmeldung bis: 22.11.



STUDIUM GENERALE: Naturwissenschaften

Geschichte der Erde

Die Erde ist im steten Wandel. Die Gesteine an ihrer Oberfläche erzählen in vielfältiger Weise ihre viereinhalb Milliarden Jahre andauernde Geschichte. Zweimal im Verlauf der Erdgeschichte gab es anstatt der sieben Kontinente, wie sie heute bekannt sind, nur einen einzigen Großkontinent. Große Bereiche der Erdoberfläche waren vor 360 Millionen Jahren Tiefseeboden und etwa 100 Millionen Jahre später Wüste. Wie ist das möglich? Was passierte mit dem Leben, das sich vor etwa 500 Millionen Jahren entwickelte und anhand von Fossilien belegt ist? Die Geschichte der Erde ist auch eine spannende Reise durch die Entwicklung des Lebens, in der der Mensch tatsächlich erst seit kurzem eine Rolle spielt.

222-01007 / Dr. Marion Irmgard Müller Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 18.1. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €
Anmeldung bis: 10.1.

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. Exkursionen machen komplexe Themen und Entwicklungen anschaulich.

Politische und historische Themen werden auch im Studium Generale angeboten.

Team:

Regina Piller,
Gunnar Zamzow

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.

222-02100 / Dr. Jürgen Kneipp
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Fr. 16.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 93 €
Anmeldung bis: 6.9.

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.

222-02101 / Christian Klobuczynski
Gruppengröße 7-8
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 20.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 8 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 11.9.

Dokumente, Akten, Findbücher

NEU

Einführung in das Arbeiten im Archiv Exkursion

Der Leiter des Kasseler Stadtarchivs stellt sein Haus und die Möglichkeiten für eine intensive Recherche bspw. zur eigenen Familiengeschichte in den Beständen dieser Institution vor. Es geht dabei unter anderem um folgende Fragen:

- Was macht ein Archiv? Welche Akten sind dort zu finden?
- Darf man da überhaupt ohne Weiteres rein?
- Wo finde ich weitergehende Informationen über die Bestände des Stadtarchivs und anderer Dokumentationen?

222-02102 / Dr. Stephan Schwenke
Kassel

Stadtarchiv, Wildemannsgasse 1 (Marstallgebäude)
Mi. 12.10. / 17:00 - 18:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 5.10.

Russland und Ukraine - Geschichte in der Gegenwart

Vortrag

Der Krieg gegen die Ukraine ist auch ein Krieg um die Geschichte. Russland begann seinen Angriff als historische Mission, die Größe des einstigen Imperiums wiederherzustellen. In dieser „russischen Welt“ war für die unabhängige Ukraine kein Platz. Zugleich ist dieser Krieg ohne die Geschichte Russlands im 21. Jahrhundert nicht zu verstehen. Immo Rebitschek wirft ein Licht auf die komplizierte

Töteten sie, weil sie durften?

Holocaust-Täter im Osten

Vortrag

Der amerikanische Historiker Timothy Snyder bezeichnet die Gebiete des Baltikums, Polens, Weißrusslands und der Ukraine als Bloodlands. Nirgendwo haben die Deutschen während des Zweiten Weltkrieges mehr Menschen ermordet als hier. Der Vortrag beschäftigt sich mit einigen der hierfür verantwortlichen Tätergruppen, ihren Motiven und Handlungsweisen sowie ihrer sozialen Herkunft. Das, was die Forschung bislang herausgefunden hat, zwingt uns, viele bislang akzeptierte Erklärungen mit großer Skepsis zu betrachten. Die mittlerweile gewonnenen Erkenntnisse sind sehr beunruhigend. Der Satz „Es war viel schlimmer als bislang angenommen“ hat seine Berechtigung.

222-02104 / Thomas Ewald
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 29.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 25.9.

Beziehung beider Länder und stellt einerseits wichtige Etappen in der gemeinsamen Geschichte vor. Andererseits lenkt er den Blick auf die Gegenwart und beleuchtet, wie die Geschichte dieser Nachbarschaft zur Rechtfertigung des Krieges instrumentalisiert wird. Dr. Immo Rebitschek ist Historiker an der Friedrich-Schiller-Universität Jena

222-02103 / Immo Rebitschek
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 15.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 12.9.

Den Nationalsozialismus erforschen

Fragen, Diskussionen und Zäsuren der NS-Geschichtsschreibung

Vortrag

Hitler als Alleintäter, Faschismus, eliminatorischer Antisemitismus, Volksgemeinschaft. Diese Liste von Schlagwörtern aus der NS-Forschung ließe sich noch beliebig verlängern. Im Laufe der Jahrzehnte hat sich eine sehr vielfältige Geschichtsschreibung entwickelt, die das nationalsozialistische Regime aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet hat. Prof. Dr. Michael Wildt wird als ausgewiesener Experte die verschiedenen Erkenntnisinteressen der Geschichtswissenschaften beschreiben, Zäsuren der Forschung hervorheben und die folgenreichsten Diskussionen nachzeichnen.

222-02105 / Prof. Dr. Michael Wildt Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 13.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 10.10.

Geschichte des Antiamerikanismus in Deutschland

Vortrag

Bereits im 19. Jahrhundert findet man im konservativen politischen Milieu antiamerikanische Einstellungen. Die USA galten als Verkörperung der verhassten Moderne. In der Zeit der Weimarer Republik und dann während des Nationalsozialismus sind Antiamerikanismus und Antisemitismus nahezu Zwillingbrüder, so der Historiker Dan Diner. Nach dem Zweiten Weltkrieg, insbesondere seit den sechziger Jahren, ist auch auf der politischen Linken ein zum Teil massiver Antiamerikanismus zu beobachten.

Prof. Dr. Jens Flemming wird Ursachen und Erscheinungsformen des Antiamerikanismus in seinem Vortrag erläutern und zur Diskussion stellen.

222-02110 / Prof. Dr. Jens Flemming Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 24.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 21.11.

Kassel und die Region

Die Neuerfindung von Kassel

Bestimmt die Dienstleistung Kassels Wirtschaft?

Vortrag

War die Nachkriegszeit der Kasseler Wirtschaft wesentlich von der Industrie bestimmt, so entwickelte sich über die Jahrzehnte die Dienstleistung, zumindest im Hinblick auf die Beschäftigung, zum dominanten Sektor. Dies entsprach der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung in der Bundesrepublik Deutschland und führte die Kasseler Wirtschaft aus ihrem krisenhaften Modus der Deindustrialisierung heraus. Mit einem Höchststand an Beschäftigung und sinkender Arbeitslosigkeit erfindet sich Kassel in den letzten 20 Jahren neu. Ob dies auch für die jüngste Entwicklung der Coronakrise gilt und inwiefern bestimmte Beschäftigtengruppen unterschiedlich von der Krise betroffen sein könnten, sollen Fragen sein, denen im Vortrag nachgegangen wird.

222-02207 / Michael Lacher Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 22.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 19.9.

Die Gegenwart eines Erinnerungsortes

Der Russische Friedhof Niederzwehren und der Niederzwehren Cemetery

Vortrag

Kriegsgräberstätten sind nicht nur letzte Ruheplätze von Kriegsteilnehmern und -opfern, sie sind auch Erinnerungsort, Mahnmal und Lern- und Begegnungsstätte. Im Vortrag geht es um die Geschichte des ehemaligen Lagerfriedhofs in Kassel-Niederzwehren, der vom Ersten Weltkrieg jenseits der Front erzählt. Es soll aber auch darum gehen, was heute mit solchen Orten anzufangen ist: Der Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge präsentiert seine Bildungsarbeit vor Ort. Eine Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen.

222-02208 / Maike Bartsch Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 18.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 13.10.

Der Casseler Frauen-Ruder Verein

Vortrag

Am 19. Mai 1913 gründeten Lehrerinnen und Schülerinnen des Casseler Lyzeums am Ständeplatz den Casseler Frauen-Ruder-Verein (CFRV). Anfangs kam man in einem Schuppen auf dem Grundstück der Gärtnerei Gerhardt in der Jahnstraße 28 unter. Die Studienrätin Emmy Möller wurde erste Vorsitzende des neuen Vereins. Gerudert wurde in dieser Zeit noch in langen schwarzen Wollstrümpfen, Pumphosen und Matrosenbluse. Das hört sich sehr sittsam an,

Unsere Region steckt voller Energie.

Setzen Sie auf unsere regionale Nähe und auf die positive Energie aus regenerativen Quellen.

www.EAM.de

Positive Energie aus der Mitte



empörte aber viele Väter, die ihre Töchter wieder aus dem Verein nahmen, weil sie beim Rudern zu viel Bein gezeigt haben. Der Sport, so erkennt man an dieser kurzen Episode sofort, hatte viel mit Vorstellungen männlicher und weiblicher Rollen zu tun. Anhand der spannenden Geschichte des CFRV, soll diesen Rollenerwartungen und deren Überwindungen nachgegangen werden.

Eine Kooperation mit dem AddF - Archiv der deutschen Frauenbewegung, Forschungsinstitut und Dokumentationszentrum, Kassel.

222-02209 / Dr. Kerstin Wolff

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 3.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 31.10.



Pest, Gelage und Fegefeuer

Kassel am Ende des Mittelalters

Vortrag

Im 15. Jahrhundert konsolidierte sich Kassel als Residenzstadt der sich vergrößernden Landgrafschaft Hessen in Konkurrenz zu Marburg. Die Martinskirche wurde vollendet und ein neues Stadtschloss erbaut. Landgraf, Stadtrat, Zünfte und Klerus regelten das Leben der Menschen. Die Kasseler erlebten die Pest ebenso wie ausgelassene Feiern. Durch Stiftungen und Schenkungen versuchte man die Geschicke der Stadt zu lenken. Der Vortrag zeichnet die Entwicklung Kassels vom Bau des Druselturms (1415) bis zur Errichtung der ersten Steibrücke über die Fulda (1512) nach.

222-02210 / Albert Walch

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 17.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 14.11.

Kriegsgräber erzählen Geschichten: „Das letzte Aufgebot!“ Die Kriegsgräberstätten des Zweiten Weltkriegs in Breuna

Exkursion

Fritz Körner war noch nicht 15 Jahre alt, als er im April 1945 bei den letzten Kämpfen ums Leben kam. Fritz war Wehrmachtshelfer, heute würde man sagen, er war ein Kindersoldat. Er wurde auf der Kriegsgräberstätte in Breuna begraben - zusammen mit fast 500 Soldaten, die zur gleichen Zeit wie er und genauso sinnlos wie er gefallen sind. Nicht weit von ihm entfernt ruhen Zwangsarbeiter. Einige von ihnen konnten im Laufe der Jahre identifiziert werden, aber viele bleiben für immer namenlos. Anhand verschiedener Schicksale werden die Folgen des Nationalsozialismus und des Krieges beschrieben. Eine Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen.

Anmeldung bis 22. September 2022 ausschließlich unter hessen.nord@volksbund.de
Treffpunkt: Breuna, Schulstraße, Eingang zur Gräberstätte der Zwangsarbeiter

Dr. Bettina Dodenhoeft Breuna

Kriegsgräberstätte

Sa. 24.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 22.9.

History Caching an der Kriegsgräberstätte Ludwigstein

Exkursion

Für das erlebnispädagogische Modul History Caching wurden im Rahmen eines Forschungsprojektes sechs Einzelschicksale herausgearbeitet: Schicksale von Menschen, die unter sehr unterschiedlichen Umständen Opfer des Zweiten Weltkriegs wurden. Erleben Sie einen Geocaching-Nachmittag rund um das weitläufige Gelände der Burg Ludwigstein und folgen Sie den Spuren eines vergangenen Krieges - auch und gerade, um gemeinsam über den aktuellen Krieg in Europa zu sprechen.

Eine Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen und der Jugendbildungsstätte Ludwigstein Für Familien geeignet
Anmeldung bis 6. Oktober 2022 ausschließlich unter: hessen.nord@volksbund.de
Treffpunkt: Burghof der Jugendbildungsstätte Ludwigstein in Witzenhausen

Maike Bartsch Witzenhausen

Jugendburg Ludwigstein

Sa. 8.10. / 15:00 - 18:00 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 6.10.

Ortstermine. Nationalsozialismus in Nordhessen

Das Lager für Zwangsarbeiter*innen am Schäferberg

Exkursion

NEU

Im Espenauer Ortsteil Schäferberg befand sich in der zweiten Hälfte des Zweiten Weltkriegs ein großes Lager für ausländische Zwangsarbeiter*innen, die v.a. in der Kasseler Rüstungsindustrie eingesetzt wurden. Im Rahmen dieser Exkursion werden wir das Gelände des damaligen Lagers erkunden, die Geschichte einiger der inhaftierten Menschen kennenlernen und uns über die Entwicklung der Erinnerungskultur an den Nationalsozialismus austauschen.

Eine Veranstaltung in der Reihe „Ortstermine. Nationalsozialismus in Nordhessen“, in der die politischen und sozialen Realitäten des nationalsozialistischen Regimes an ausgewählten Orten in Nordhessen nachvollzogen und diskutiert werden.

Bitte auf wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk achten.

222-02214 / Gunnar Zamzow Espenau-Mönchehof

Treffpunkt: Bahnhof

Sa. 15.10. / 10:00 - 12:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 5.10.

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 Referent*innen eingeladen. Auf Wunsch finden auch Ausstellungen- und Theaterbesuche, Besichtigungen und Exkursionen statt.

222-02401 / Heidrun Schmidt-Ewald Gruppengröße 7-8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 12.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 90 €
Anmeldung bis: 1.9.

222-02402 / Heidrun Schmidt-Ewald Gruppengröße 7-8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 12.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 90 €
Anmeldung bis: 1.9.

222-02403 / Dr. Barbara Richarz-Riedl Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 12.10. / 10:45 - 12:15 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 3.10.

Das politische System der Bundesrepublik Deutschland

Eine Einführung

NEU

Das politische System der Bundesrepublik Deutschland ist vielfältig und komplex. In einzelnen Schritten lernen Sie die verschiedenen politischen Institutionen kennen, machen sich mit dem Wahlrecht und der Gewaltenteilung vertraut und diskutieren die entstehenden Fragen mit der Gruppe und dem erfahrenen Kursleiter. Für Einsteiger*innen genauso geeignet wie für erfahrene Beobachter*innen des politischen Geschehens.

222-02404 / Rüdiger Nordheim

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 12.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 8 Termine / 48 €
Anmeldung bis: 4.9.

Das Ganze und seine Teile

NEU

Soziologie im Alltag

Im Alltag meist unbemerkt, lauert die Soziologie hinter jeder Ecke. Alles was um uns passiert - vom Zähneputzen bis zum Regierungsbeschluss - ist eine soziologische Betrachtung wert. Dabei versucht die Soziologie zu erklären, warum die Dinge sind, wie sie sind, warum sie so bleiben und warum nicht.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die theoretischen Perspektiven der Soziologie näher zu bringen. Dazu werden immer wieder aktuelle und alltägliche Fälle herangezogen, an denen sich Stärken und Schwächen der Theorien in gemeinsamen Diskussionen zeigen sollen. Es wird kein Vorwissen benötigt, es sollte aber ein Interesse am aktuellen gesellschaftlichen Geschehen vorhanden sein. Zudem sollten Sie sich nicht von der gelegentlichen Lektüre wissenschaftlicher Texte abschrecken lassen.

222-02405 / Julian Höhmann

Gruppengröße 7-8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 90 €
Anmeldung bis: 4.9.

Grün lesen

NEU

Lektürekurs: „Unsere Welt neu denken“

Wollten Sie immer schon mal wissen, was der Klimawandel eigentlich bedeutet? Haben Sie sich an die grüne Fachliteratur bislang nicht recht herangetraut? Kommen Sie in unseren Kurs - wir lesen und diskutieren gemeinsam das Buch „Unsere Welt neu denken“ von Maja Göpel. Prof. Dr. Maja Göpel ist Ökonomin, sie berät die Bundesregierung und hat „Scientists for Future“ mitgegründet.

222-02406 / Kezia Rosenkranz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 8.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 30.10.



Streitet Euch!

Argumentationstraining gegen Stammtischparolen

Wochenendseminar

Man erlebt es immer wieder: In Gesprächen im Kreise der Nachbarschaft, des Kollegiums oder in der Familie werden abwertende oder gar hasserfüllte Ansichten geäußert. Oft verharren wir dann in einer lähmenden Ohnmacht. Dabei lebt unsere Demokratie von (auch) kontrovers geführten Auseinandersetzungen. Das Ziel des Workshops ist es, Sie zu ermutigen, sich auch an Diskussionen um polarisierende Themen zu beteiligen. Auf eine handlungsorientierte Weise lernen Sie im Training, wie Sie Stammtischparolen begegnen können. Lassen Sie uns gemeinsam Politik wagen!

222-02409 / Max Barnewitz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Sa. 3.12. und So. 4.12. / 10:00 - 16:00 Uhr / 57 €
Anmeldung bis: 23.11.

Was bedeutet eigentlich queer?

Eine Einführung zu geschlechtlicher Vielfalt

Was ist geschlechtliche Vielfalt? Was bedeutet trans? Was ist Geschlechtseuphorie und wie kann sich diese ausdrücken? Welche weiteren Pronomen (neben „er“ und „sie“) gibt es? Wie äußern sich Diskriminierungen gegenüber trans, nicht-binären und queeren Menschen? Und wie kann ich selbst etwas gegen Diskriminierungen tun? In dem zweiteiligen Kurs setzen wir uns mit grundlegenden Fragen rund um den Themenbereich geschlechtliche Vielfalt auseinander. Dabei werden eigene Annahmen über Geschlecht erweitert und Möglichkeiten einer alltäglichen geschlechtersensiblen Praxis reflektiert. Zielgruppe sind alle, die mehr zu geschlechtlicher Vielfalt erfahren möchten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

222-02410 / Ivo Boenig; zora

Lovrekočić

Gruppengröße 7-8

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 103
Do. 15.9. / 17:00 - 20:00 Uhr / 2 Termine / 30 €
Anmeldung bis: 4.9.

Machtspiele

Fußball in Propaganda, Krieg und Revolution

Vortrag

Der Fußball sei unpolitisch, betonen Funktionäre weltweit, wenn sie auf die Rolle ihres Sports bei gesellschaftlichen Entwicklungen angesprochen werden. Zwar versuchen nicht nur die Fußballverbände öffentliche Statements zu politischen Fragen zu vermeiden und auch die Spieler*innen in dieser Hinsicht zu beeinflussen, aber ohne gesellschaftspolitische Auswirkungen ist der Ballsport natürlich nicht. Anhand aktueller Entwicklungen - der Sportjournalist Blaschke analysiert zum Beispiel die Fußball-WM in Katar und organisierte Fußballfans in der Ukraine und Russland - wird der Fußball in Propaganda, Krieg und Revolution beschrieben.

222-02411 / Ronny Blaschke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 20.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 €
Anmeldung bis: 17.10.

Freiwilligen Dienste

GÖNN DIR EIN JAHR!

- Freiwilliges Soziales Jahr
- Bundesfreiwilligendienst
- Internationale Freiwilligendienste

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

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

Ein Angebot des **IB**

Gefördert vom **Unsere Programme**

Mehr Demokratie wagen mit Wahlalter 16?

Vortrag

Wählen ab 18 - das geht in Deutschland seit 1972. Damals wollte Willy Brandt „mehr Demokratie wagen“. Nun will die neue Ampel-Koalition „mehr Fortschritt wagen“ und das aktive Wahlalter für den Deutschen Bundestag und das Europäische Parlament auf 16 Jahre absenken. 16-Jährige dürfen bereits in Baden-Württemberg, Brandenburg, Bremen, Hamburg und Schleswig-Holstein die Länderparlamente sowie in neun Ländern die Kommunalparlamente wählen. Der Vortrag reflektiert die demokratietheoretischen, rechtswissenschaftlichen und entwicklungspsychologischen Argumente und wertet die bisherigen Erfahrungen mit Wahlalter 16 aus. Lukas Kiepe ist Politikwissenschaftler an der Universität Kassel

222-02412 / Lukas Kiepe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 29.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 27.11.

Kooperationspartner der vhs

Gedenkstätte Breitenau

Für die politischen Gegner des Nationalsozialismus aus dem Bereich des Regierungsbezirks Kassel wurde schon im Juni 1933 das Lager Breitenau eingerichtet. Hier waren bis März 1934 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.

Leiterin der Gedenkstätte ist Dr. Ann-Katrin Düben

Kontakt:

Brunnenstr. 12, 34302 Guxhagen, 05665-3533,
info@gedenkstaette-breitenau.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:

0561-87947954, info@cjz-kassel.de
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:

Arbeitsgemeinschaft Kassel, Vorsitzender:
Rupert Lang
kassel@digev.de, www.digkassel.de

Der Naturpark Habichtswald

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.

Kontakt:

Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg
05606-533266 und 533327
info@naturpark-habichtswald.de
www.naturpark-habichtswald.de

Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V.

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

Kontakt: Hans-Peter Klein, 05661-53670

Archiv der deutschen Frauenbewegung

Das AddF - Archiv der deutschen Frauenbewegung sammelt, forsch und publiziert zur Geschichte von Frauen und Frauenbewegungen von 1800 bis in die 1960er Jahre. Die Verbreitung des Wissens über die Frauenbewegung und ihre Protagonistinnen in der Öffentlichkeit durch Vorträge, Lesungen, Konzerte und Ausstellungen ist das große Anliegen dieser Kasseler Institution. Als wissenschaftliches Institut betreibt das AddF eigene Forschungen und regt Arbeiten im Bereich der Frauen- und Geschlechtergeschichte des 19. und 20. Jahrhunderts an. Mit einer vielfältigen Bildungs- und Kulturarbeit will das AddF in der Öffentlichkeit ein stärkeres Bewusstsein für Frauengeschichte wecken und die vielverzweigten Wurzeln heutigen Frauenlebens in der Geschichte sichtbar machen.

Kontakt:

Gottschalkstraße 57, 34127 Kassel
0561-989 36 70, info@addf-kassel.de
www.addf-kassel.de

Sara-Nussbaum-Zentrum

Das Sara-Nussbaum-Zentrum ist eine neue Wirkungsstätte für jüdisches Leben in Kassel. Während die Synagoge das Gebets- und Versammlungshaus für Jüdinnen und Juden ist, steht das Sara-Nussbaum-Zentrum als weltlicher Ort allen Menschen offen. Es gibt Dauer- und Wechselausstellungen, kulturelle Veranstaltungen, politische Diskussionen sowie Bildungsangebote. Das Zentrum ist nach der Kasseler Ehrenbürgerin Sara Nussbaum benannt. 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
Ludwig-Mond-Straße 127, 34121 Kassel
info@sara-nussbaum-zentrum.de

Verein „Stolpersteine“

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 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. Paten zur Finanzierung der Steine werden gesucht.

Kontakt: www.kassel-stolper.com

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
0561-2876024, ruediger.jungbluth@ekkw.de

Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen

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 übertragen. Vor dem Hintergrund des zeitlichen Abstands zu den Weltkriegen und der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft verblasst die mahnende Wirkung der Gräberstätten. Der Volksbund entwickelt daher ausgewählte Kriegsgräberstätten im In- und Ausland zu Lernorten der historisch-politischen Bildungsarbeit.

Weitere Informationen über:

Regionalstelle Hessen Nord: 0561-7009103

Kultur und Leben

Team:

Barbara Benedix,
Regina Piller,
Anna Rein,
Jörg Stange

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

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

Alltagskultur

„Primitivismus“

Von der Steinzeitkunst direkt in die Moderne?

Vortrag

„40.000 Jahre Moderne Kunst“: So waren zwei Ausstellungen überschrieben, die 1948 in London und 1953 in Paris stattfanden. Der Titel war Programm: Er zog eine direkte Linie von den Anfängen prähistorischer Kunst zur Aktualität der Gegenwartskunst. Das Schlagwort dazu brachte 1984 das New Yorker Museum für Moderne Kunst in Umlauf: „Primitivismus“. Ein so betitelter Katalog spürte allüberall Vorbilder archaischer Stammeskunst in den Kunstwerken des 20. Jahrhunderts auf. Die Entdeckerfreude bei dieser Spurensuche vermittelt auch dieser Vortrag an prominenten Beispielen (z.B. Matisse, Picasso, Brancusi, Giacometti). Am Schluss des Bilderreichens steht die Kritik am Konzept der „ewigen Moderne“ (Horst Bredekamp 2019).

**222-03200 / Ekkehard Jürgens
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 8.12. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 27.11.



© Pascal Violo

Indien - Mystik, Menschen, Maharadschas

Live-Reportage

Am größten Pilgerfest der Erde - dem Kumbh Mela - feiert Pascal Violo mit Millionen Menschen. Tief taucht er ein in die indische Welt der Religionen und Mythen. Das quirlige Varanasi ist eine der ältesten Städte der Welt. Hier schlägt das Herz des Hinduismus.

Der Süden des Subkontinents ist eine völlig andere Welt. Da Pascal Violos Frau Karin fließend Tamil beherrscht, öffnen sich der reisenden Familie viele Türen und es entstehen intensive Reportagen. Ob Kathakali Tänzer, Teepflückerinnen oder Bergvölker, immer spürt man in den

Begegnungen eine starke Authentizität, die von einer sensiblen Fotografie begleitet wird. Indien ist ein Land der Vielfalt, der Farben und einer nicht enden wollenden Faszination für die Sinne. In Pascal Violos Geschichten und Bildern spürt man hautnah die Begeisterung, die von diesem mystischen Land ausgeht.

Anmeldung ausschließlich über das Generationenhaus Hümme (<https://www.generationenhaus-huemme.de/>).

**Pascal Violo
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal
Sa. 8.10. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €

Land und Leute

Per Fahrrad 6.000 km von Vancouver nach Halifax

Digitale Multivisionsshow

Der Reisejournalist und Buchautor Reinhard Pantke radelte im Sommer 2018 über 6.000 km quer durch Kanada, das zweitgrößte Land der Erde. Bilder dieser Reise wird er in einer faszinierenden Multivisionsshow präsentieren. Beginn der abenteuerlichen Reise war im Mai in Vancouver an der Westküste, im September endete die Reise im beginnendem Indian Summer in Halifax an der Ostküste. Dazwischen liegen vier Monate durch die spektakulären Rocky Mountains, die Seen- und Waldlandschaften von Ontario, das vielfältige Quebec, das maritime Nova Scotia und viele witzige, abenteuerliche und interessante Begegnungen mit Land, Leuten und der einheimischen Tierwelt. Aber auch Bilder einiger Städte wie Vancouver, Calgary und Quebec werden in faszinierenden Bild- und Filmsequenzen gezeigt.

222-03204 / Reinhard Pantke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 1.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 27.10.

Faszination Norwegen

Vortrag

Norwegens Nationalhymne beginnt mit einer Lieblingserklärung an dieses schöne und so vielfältige Land: „Ja, wir lieben dieses Land wie es aufsteigt aus dem Wasser, zerfurcht, gegerbt vom Wetter, mit seinen tausend Heimen...“. Die landschaftliche Vielfalt des kleinen Königreichs ist einzigartig. Hier wo Europa am einsamsten und am ursprünglichsten ist, lässt die Mitternachtssonne die Tage nie enden und scheint mit einem nahezu magischen Licht auf mächtige Gletscher, Fjorde, bizarre Felsformationen und schöne Städte. Längst ist Norwegens wildromantische Schönheit in die Liste des UNESCO-Welterbes aufgenommen. Genießen sie die Aufnahmen von Michael Stuka, die Live kommentiert werden und mit einfühlsamer Musik unterlegt sind.

222-03207 / Michael Stuka Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 26.1. / 19:30 - 21:30 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 23.1.

Wen interessiert denn sowas?

Die Warhaftige Historia Hans Stadens und ihre Leserschaft

Ausstellung

Wie kaum ein anderes Werk hat Stadens Warhaftige Historia unser Wissen über die Frühzeit Brasiliens bereichert. Das Buch verbindet einen packenden Reisebericht mit der detaillierten Schilderung des Lebens der indigenen Bevölkerung, wie es in Europa bis dahin nicht bekannt war. Hans Staden ist durch seine Warhaftige Historia, die im Jahr 1557 erschien, weltweit bekannt geworden. Da er seinen Reisebericht als Bürger Wolfhagens schrieb, ist sein Wirken eng mit der Geschichte der Stadt verknüpft. In der Sonderausstellung werden schlaglichtartig bedeutende Ereignisse der Zeit beleuchtet. Hans Stadens Werk wird vorgestellt, es wird aufgezeigt, welche Bevölkerungsgruppen sich für den Reisebericht interessierten und welchen Einfluss es auf andere Werke hatte.

Donnerstag, 8. September, 18 Uhr bis Sonntag, 7. November, 17 Uhr
Ausstellungseröffnung Eintritt frei, sonst Museumseintritt.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land.

Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Do. 8.9. / 11:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei

Stadens erste Leser

Das neu entdeckte Exemplar einer Erstaussgabe von Hans Stadens Warhaftiger Historia in Halle und weitere Zeugnisse zu frühen Lesern

Vortrag

Wer waren die ersten Leser von Hans Stadens Reisebuch, das 1557 in Wolfhagen entstanden war? Franz Obermeier widmet sich den Spuren, die diese ersten Leser in den heute noch erhaltenen Erstaussgaben hinterlassen haben. Dazu gehören Eigentümereinträge, Herkunft aus bestimmten Sammlungen, oder Zusammenfassung mit anderen Werken der Zeit in Bindeeinheiten. Waren es mehr Protestanten oder auch Katholiken? Lasen auch Gebildete das Werk von Staden? Wurde es auch als wissenschaftlicher Beitrag zur Reiseliteratur gelesen? Der Vortrag versucht erste Antworten zu geben.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land.

Begrenzte Teilnehmendenzahl; Anmeldungen bitte ausschließlich per E-Mail an: info@regionalmuseum-wolfhager-land.de

Dr. Franz Obermeier Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Di. 27.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 3 €



SYLT
Jugendseeheim

Jugend- und Freizeiteinrichtungen
Eigenbetrieb des Landkreises Kassel
Wilhelmshöher Allee 19-21 34117 Kassel

Anmeldung und Information
05 61/1003-1100 www.jufkk.de

Angebote für alle
Landkreis Kassel

Hans Staden in der „Neuen Welt America“

Oder: *Wie lebte die indigene Bevölkerung Brasiliens im 16. Jahrhundert*

Vortrag

Hans Stadens in Wolfhagen geschriebener und 1557 erstmals gedruckter Reisebericht über den Aufenthalt bei den Tupinambá im heutigen Brasilien war eine ungeheuerliche Sensation. Er schockierte die Zeitgenossen mit Eindrücken, deren Wirkung heute nur die Begegnung mit einer außerirdischen Zivilisation wiederholen könnte. Schon bald erschienen weitere Reiseberichte aus Amerika. Heiner Borggrefe betrachtet darin das reale Leben der Einwohner von Amerika, vor der Ankunft der Europäer. Wie lebten und wirtschafteten die Menschen, welche religiösen Vorstellungen und sozialen Bräuche pflegten sie? Worin unterschied sich ihr damaliges von unserem modernen gesellschaftlichen Leben?

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land.

Begrenzte Teilnehmerszahl; Anmeldungen bitte ausschließlich per E-Mail an: info@regionalmuseum-wolfhager-land.de

Heiner Borggrefe Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Di. 18.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / gebührenfrei

Vom Einzeller zum Sapiens oder: Was haben wir von wem?

Vortrag

Die rote Linie führt von den Archaeobakterien vor vier Milliarden Jahren über die Quallen, Fische, Reptilien zu den Säugetieren. Die Betrachtung Lindenmeyers konzentriert sich auf den Aspekt: „Was haben wir von wem?“. Anhand von Beispielen wird aufgezeigt, welche Bestandteile von Lebewesen über lange Zeiträume erhalten geblieben sind.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land.

Begrenzte Teilnehmerszahl; Anmeldungen bitte ausschließlich per E-Mail an: info@regionalmuseum-wolfhager-land.de

Klaus Lindenmeyer Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Di. 8.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / 3 €

Hann. Münden

Rundgang durch die Drei-Flüsse-Stadt

Am historischen Bahnhof beginnt der Rundgang durch Hann. Münden. Es schließt sich der vor 170 Jahren gegründete Botanische Garten an. Der weitere Weg führt zum Stadtschloss mit dem Museum. Der hier neu gestaltete Weg entlang der Werra führt über die alte Steinbrücke zum Doktorwerder, eine Flussinsel mit einem Kunstpfad. Anschließend geht es zum Packhof mit der erneuerten Bremer Schlagt. Der Abschluss ist mitten in der Stadt am Rathausplatz.

**222-03327 / Harald F. Schmidt
Hann. Münden**

Bahnhofsvorplatz

So. 9.10. / 14:00 - 17:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 29.9.

+ Eintritt Museum (3,50 Euro, vor Ort zu zahlen)

45 Euro sind Ihnen sicher!



Wir checken Ihre Versicherungen

Wir meinen, dass Sie bei einem Wechsel von mindestens drei Versicherungen – z. B. Ihrer Hausrat-, Haftpflicht- und Unfallversicherung – zur HUK-COBURG mindestens 45 Euro im Jahr sparen.

Sollte die HUK-COBURG nicht günstiger sein, erhalten Sie einen 45-Euro-Amazon.de-Gutschein – als Dankeschön, dass Sie verglichen haben.

Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

Mehr Informationen und Teilnahmebedingungen finden Sie unter [HUK.de/check](https://www.huk.de/check)

Kundendienstbüro

Stephan Wassmuth

Tel. 0561 94020046

Mobil 0172 5649900

stephan.wassmuth@HUKvm.de

Elisabeth-Selbert-Str. 5

34253 Lohfelden Ochshausen

Öffnungszeiten finden Sie unter

[HUK.de/vm/stephan.wassmuth](https://www.huk.de/vm/stephan.wassmuth)

Kundendienstbüro

Daniela Radke

Tel. 0561 94910594

daniela.radke@HUKvm.de

Bahnhofstr. 2

34246 Vellmar Obervellmar

Öffnungszeiten finden Sie unter

[HUK.de/vm/daniela.radke](https://www.huk.de/vm/daniela.radke)

Kundendienstbüro

Eileen Nicole Rowbut

Tel. 05601 9690906

eileennicole.rowbut@HUKvm.de

Rostocker Str. 13

34225 Baunatal Großenritte

Öffnungszeiten finden Sie unter

[HUK.de/vm/eileennicole.rowbut](https://www.huk.de/vm/eileennicole.rowbut)



HUK-COBURG

Aus Tradition günstig

Urwald Sababurg und Schloss Beberbeck

Exkursion

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

222-03328 / Harald F. Schmidt
Hofgeismar-Beberbeck

Wanderparkplatz am Schloss
 So. 16.10. / 14:00 - 16:30 Uhr / 12,50 €
 Anmeldung bis: 6.10.



© Harald F. Schmidt

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.

1. Treffpunkt: Tor zum Aueeingang, Heinrich-Heine-Str. 1

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

222-03400 / Angela Landgrebe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
 Di. 6.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 72 €
 14-tägig
 + Eintritte

222-03402 / Angela Landgrebe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
 Do. 8.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 72 €
 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.

1. Treffpunkt: Tor zum Aueeingang, Heinrich-Heine-Str. 1

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

222-03420 / Angela Landgrebe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
 Mi. 7.9. / 15:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 47,50 €
 14-tägig
 + Eintritte

222-03422 / Angela Landgrebe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
 Mi. 7.9. / 16:00 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 47,50 €
 14-tägig
 + Eintritte

Die Harzer Schmalspurbahnen

Geschichte und Gegenwart eines lebendigen technischen Denkmals

Vortrag

Die Harzer Schmalspurbahnen stehen in der Eisenbahnwelt einzigartig da und sind das Rückgrat des Tourismus: Sie fahren von der Kaiserstadt Quedlinburg über Gernrode mit der romanischen Stiftskirche in das von Schinkel geplante Alexisbad. Hinauf nach Harzgerode, fürstliche Residenz mit Eisen- und Silberhütten. Durch das liebeliche Selketal nach Hasselfelde und zur die Harzquerbahn mit der idyllischen Eisfelder Talmühle. Von Nordhausen kommend wird der Oberharz überquert, hinauf auf den 1125 Meter hoch gelegenen Brockenbahnhof. Von dort sieht man Wernigerode liegen, die „Bunte Stadt am Harz“ mit ihrer großen Fachwerk-Altstadt. Die Bahnen erschließen den Harz mit 25 Dampflokomotiven auf 140 Kilometern Streckennetz: 365 Tage im Jahr. Mit Dampf auf den Berg - davon machen jährlich mehr als eine Million Menschen Gebrauch. Bis zur Wende war die Bahn auch Rückgrat der industriellen Erschließung der Harzberge und -täler und hatte auch militärische Aufgaben zu erfüllen.

Die „Größte unter den Kleinen“ Bahnen wird mit ihrer Eisenbahngeschichte im Rahmen von Sozial- und Zeitgeschichte vorgestellt.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten, unter Tel: 05675-2519871 oder office@generationenhaus-huemme.de

222-03325 / Dr. Klaus-Peter Lorenz
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal
 So. 11.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / gebührenfrei

Das letzte Dampfparadies

Foto-Ausstellung

Der Bahn-Fotograf Olaf Haensch präsentiert im Generationenhaus Hümme seine aktuelle Ausstellung. In atemberaubenden Bildern zeigt er Dampflokomotiven, Züge und - ganz nebenbei - herausragend schöne Landschaften.

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
 Fr. 24.6. / 10:00 - 18:00 Uhr / 74 Termine / gebührenfrei

Brocken und Brockenbahn

Exkursion

Schon im Bahnhof Schierke wird uns der erste Brockenzug begegnen, der vor der anstrengenden Bergfahrt hier Wasser nehmen muss. Auf den höchsten Harzgipfel führt der Wanderweg über 7,6 Kilometer weitgehend entlang des 1000 mm-Schienenstranges. Geübte und gut ausgerüstete Menschen haben dabei etwa 500 Höhenmeter zu bewältigen, davon 700 Meter Strecke im steilen Anstieg auf felsigem Weg. Am Brockenbahnhof erwartet die Gruppe bei gutem Wetter eine herrliche Rundum-Fernsicht. Vor dem Besuch des neugestalteten Brockenmuseums belohnt den Aufstieg eine Einkehr in die einfache Brockenwirtschaft. Für den Rückweg ist als Alternative zu Schusters Rappen die Fahrt mit der Brockenbahn bis Bahnhof Schierke möglich.

Eigene Anreise bis zum Treffpunkt: Bahnhof Schierke, 24.9.22, 10:00 Uhr.

222-03326 / Dr. Klaus-Peter Lorenz

Schierke am Brocken
 Sa. 24.9. / 10:00 - 17:00 Uhr / 23,50 €
 Anmeldung bis: 14.9.
 + Eintritt Museum (4 Euro, vor Ort zu zahlen)
 + bei Bedarf: Fahrkarte Brockenbahn (34 Euro, vor Ort zu zahlen)

Philosophie | Religion | Ethik

Team:

Regina Piller,
Gunnar Zamzow

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.

Jürgen Habermas - Das unvollendete Projekt der Moderne

online

Jürgen Habermas zählt zu den einflussreichsten Intellektuellen Deutschlands. Sein Werk und seine Theorien finden auch international große Anerkennung. Habermas bezeichnete die Moderne als „unvollendetes Projekt“ und sprach damit in gewisser Weise auch über sein eigenes Tun. Das Fortschrittsnarrativ der Moderne findet sich bei ihm zentriert um den Topos der „herrschaftsfreien Kommunikation“. Da Sprache auf Verständigung hin angelegt sei, müssten alle am gewaltfreien öffentlichen Diskurs Beteiligten trotz der Vielfalt der Stimmen letztlich die Einheit der Vernunft anerkennen. Dieser „zwanglose Zwang des besseren Arguments“ wird so zum Prüfstein der Kritik, der sich jede Behauptung stellen muss. So zahlreich die Anfeindungen gegenüber der Moderne auch sind, mit Habermas lässt sich die Hoffnung begründen, dass über das, was in ihrem Potential nach angelegt ist, die herrschaftsfreie Gesellschaft, abschließend noch nicht entschieden ist.

Bei diesem Kursangebot handelt es sich um eine Fortsetzung aus dem voran gegangenen Semester. Interessierte Neueinsteiger*innen sind aber immer willkommen.

Jürgen Habermas, Theorie des kommunikativen Handelns, 2 Bde., Frankfurt am Main 1981

222-04001 / Jürgen Lachmann

Online

Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 89 €
Anmeldung bis: 4.9.



Woran wir glauben! Rundgang durch die Gotteshäuser Kassels

In der Fortsetzung des Rundgangs durch die Gotteshäuser Kassels mit dem Religionssoziologen Christian Klobuczynski erkunden die Teilnehmer*innen Kirchen der Reformation und verschiedener Bewegungen. Thema ist die Vielfalt christlichen Glaubenslebens als Antwort auf die Frage nach Alternativen. Gewährt werden Einblicke in Lehre, Gemeindestruktur und Gottesdienst.

222-04100 / Christian Klobuczynski

Gruppengröße 7-8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Do. 29.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 5 Termine /

39,50 €

Anmeldung bis: 18.9.

Zwischen Fake News und globalen Verschwörungen

*Von Echsenmenschen, geheimen
Kinderschändersyndikaten und
Chemtrails*

Vortrag

Nicht erst in Zeiten von Corona kursieren angebliche Theorien, nach denen die Menschheit von geheimen mächtigen und miteinander verschworenen Zirkeln beherrscht wird. Von den Illuminaten über die Protokolle der Weisen von Zion bis hin zu Q-Anon, werden wir angeblich von der Lügenpresse und der Schulwissenschaft fremdbestimmt und eine Corona Epidemie gibt es gar nicht. Wie kann ich berechnete, auf Fakten begründete, Kritik von Fake Facts unterscheiden? Wie kann ich mit Anhängern von Verschwörungsmethoden diskutieren ohne den Verstand zu verlieren? Neben notwendigen Informationen können wir anschließend ins Gespräch kommen und Erfahrungen austauschen.

222-04101 / Dr. Jürgen Wolf Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mi. 23.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 6 €

Anmeldung bis: 20.11.

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:

Barbara Benedix,
Jörg Stange



Transmediales Erzählen - Vom Roman auf die Leinwand

online

Vortrag

Die immer vielfältiger werdende Auswahl an Medien erlaubt es auch der Literatur, neue Wege zu gehen. Besonders beliebt ist dabei natürlich die Übertragung eines Romans in einen Film (Literaturverfilmung). Das sogenannte transmediale Erzählen befasst sich damit, welche Möglichkeiten und Grenzen es dabei gibt und wie sich die Erzählungen verändern (können), sobald sie in ein anderes Medium eintreten. Der Vortrag erklärt die literaturwissenschaftlichen Grundlagen dieses uralten Phänomens - Beginnend mit der Frage "Was ist eine Erzählung?" bis hin zu konkreten Beispielen für das transmediale Erzählen. Als Teilnehmerin oder Teilnehmer benötigen Sie ein Tablet, Laptop oder PC mit Tonausgabe. Ein Mikrofon (das eingebaute reicht) wäre darüber hinaus gut, um auch Fragen stellen zu können und in den Austausch zu kommen. Durchführung: über zoom. Der Link wird Ihnen nach dem Anmeldeschluss zugemailt.

222-05216 / Beatrice Philipp
Online

Sa. 8.10. / 16:00 - 19:00 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 4.10.

Klassische bis moderne Märchen und ihre transmedialen Adaptionen

online

Märchen sind und bleiben ein wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft und das im Zeitalter der Medien nicht mehr nur in den Kinderzimmern. Vom klassischen Sammelband über Filme und Ausstellungen, die Geschichten unserer Kindheit prägen uns bis heute auf verschiedenste Weisen. Der Kurs widmet sich ausgiebigen Diskussionen rund um verschiedene Märchen, die mit dem benötigten (wissenschaftlichen) Theoriewissen unterfüttert werden. Außerdem sollen die Geschichten mit neuen Interpretationen, wie etwa Filmen, verglichen werden. Ein Besuch in der GrimmWelt Kassel rundet den Einblick in die Märchenwelt ab.

Zur ersten Sitzung ist, falls vorhanden, ein eigenes Märchenbuch/ eine eigene Märchensammlung mitzubringen.

Sie benötigen ein Tablet, Laptop oder PC mit Tonausgabe. Ein Mikrofon (das eingebaute reicht) wäre darüber hinaus gut, um auch Fragen stellen zu können und in den Austausch zu kommen. Durchführung: über Zoom. Der Link wird Ihnen nach dem Anmeldeschluss zugemailt.

222-05218 / Beatrice Philipp
Online

Do. 3.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 41 €
Anmeldung bis: 24.10.

Literaturkreis: Ernest Hemingway: In einem anderen Land

Ausgehend von Literaturbeispielen unterschiedlicher Art (erzählende, poetische und andere Texte), werden gesellschaftlich relevante Themen und individuelle Erfahrungen diskutiert. Hemingways Erlebnisse im Ersten Weltkrieg bilden das Motiv für den Roman, der 1929 unter dem Titel "A Farewell to Arms" erschien und Hemingway als Schriftsteller berühmt machte. Erzählt wird die Geschichte eines jungen US-Amerikaners, der als Sanitätsoffizier an der Front zwischen Österreich und Italien stationiert ist. Dort lernt er eine englische Krankenschwester kennen und verliebt sich in sie. Vor dem Hintergrund des grausamen Stellungskrieges werden die beiden getrennt, finden sich aber wieder. Das tragische Ende des Romans hat Hemingway neununddreißig Mal neu geschrieben.

222-05220 / Jürgen Strothmann
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 14.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 58 €

Schreib-, Gedicht- und Erzählwerkstätten

Schreibwerkstatt

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

222-05400 / Nicole Zaspel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 14.9. / 16:00 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 46,50 €
14-tägig
Anmeldung bis: 27.9.

222-05402 / Nicole Zaspel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Fr. 23.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 46,50 €
14-tägig
Anmeldung bis: 7.10.

Schreibwerkstatt - Trotz Abstand dicht am Text

online

In sechs Online-Einheiten gehen wir Fragestellungen auf den Grund, die die TeilnehmerInnen beim ersten Termin gemeinsam mit der Kursleiterin festlegen.

Jedem digitalen Treffen folgt eine Schreibeinheit, die von den TeilnehmerInnen zu Hause bearbeitet und im virtuellen Kursraum den anderen zur Verfügung gestellt wird. Reihum geben sich die TeilnehmerInnen Feedback zu ihren Texten. Ziel dieser Schreibwerkstatt soll es sein, literarischen Fragestellungen gezielt im weiten Raum der Literatur auf den Grund zu gehen. Keine Vorkenntnisse nötig, aber Lust am Lesen und Schreiben sollte vorhanden sein.

Die Schreibwerkstatt findet 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), einen Lautsprecher sowie Mikro und Kopfhörer oder Headset, Kamera.

222-05404 / Nicole Zaspel

Online

Mi. 2.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 50,50 €
vierzehntägig
Anmeldung bis: 27.10.

online

Seminarreihe: Techniken des Schreibens

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

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

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.

222-05040 / Nicole Zaspel

Online

Do. 12.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 9.1.

Mein Leben als Roman

Autobiografisches Schreiben für Frauen

Wochenendseminar

Stellen Sie sich Ihr Leben einmal für einen Moment als Roman vor - um welch eine Art von Buch handelt es sich dabei? Ist es ein Entwicklungsroman, ein Märchen, ein Reisebericht oder eher ein Heimatroman? In diesem Kurs soll es darum gehen, behutsam den Staub von der Schatzkiste der Erinnerungen zu pusten und auf Spurensuche zu früheren Erlebnissen zu gehen. Über insgesamt zwei Wochenenden werden Sie Übungen kennenlernen, die entweder die ganze Biografie in den Blick nehmen, einzelne Epochen Ihrer Lebensgeschichte beleuchten oder auch einzelnen Themen, die dann über die gesamte Lebensspanne verfolgt werden. In einer vertrauensvollen und behutsamen Atmosphäre mit bis zu neun Teilnehmerinnen wollen wir fremde Texte lesen und hören und eigene verfassen und uns

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.

222-05041 / Nicole Zaspel

Online

Do. 19.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 16.1.

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.

222-05042 / Nicole Zaspel

Online

Do. 26.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 23.1.

gegenseitig vorstellen. Fantasiereisen, Lieder, Bewegungs- und Malübungen werden uns dabei unterstützen. Der Fokus dieses Kurses liegt vorrangig auf dem Aspekt der Selbsterfahrung und nicht auf einer möglichen Veröffentlichung der Texte.

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

222-05420 / Angelika Reimer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 21.10. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 22.10. / 10:00 - 17:00 Uhr
So. 23.10. / 10:00 - 13:00 Uhr
Fr. 25.11. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 26.11. / 10:00 - 17:00 Uhr
So. 27.11. / 10:00 - 13:00 Uhr
6 Termine / 178 €
Anmeldung bis: 10.10.

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

222-05450 / Kirsten Alers
Kaufungen-Niederkaufungen
 Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
 Mo. 12.9. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 70 €

222-05452 / Kirsten Alers
Kaufungen-Niederkaufungen
 Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
 Mi. 14.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 Termine / 70 €

222-05454 / Kirsten Alers
Kaufungen-Niederkaufungen
 Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
 Do. 15.9. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 70 €

24 Türchen ohne Schokolade:

Kreatives Schreiben (per Mail) im Advent

online

Vor Weihnachten jeden Morgen ein Türchen im Adventskalender öffnen zu können - das erfreut auch Erwachsenenherzen. Und was könnte es Besseres geben als eine tägliche Wartezeitverfüßung mit kreativen Schreibimpulsen?! Schreiben macht Spaß, führt in die Weite und in die Tiefe, aktiviert unsere Lebensenergien, drängt das Gefühl des Wartens in den Hintergrund. Hier setzt die Idee des Adventskalenders mit 24 virtuellen Türchen an. Jeden Morgen verschickt die Kursleiterin per Mail einen einfachen, manchmal gar minimalistischen Schreibimpuls. Das Schreiben gestalten die Teilnehmenden selbst - ob mit oder ohne Schokolade. Es besteht die Möglichkeit, einmal in der Woche einen kurzen Text als Gastbeitrag auf dem Blog der Kursleiterin zu veröffentlichen (www.wortwechsel-kaufungen.de/blog/). Vorkenntnisse im Schreiben sind nicht erforderlich. Sie benötigen ein internetfähiges Gerät (Computer, Tablet, Smartphone etc.) zum Empfangen der täglichen Mails.

222-05457 / Kirsten Alers
Online
 Do. 1.12. / 9:00 - 9:45 Uhr / 24 Termine / 40 €
 Beratung durch die Kursleiterin: kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de
 Tel: 05605-926271
 Anmeldung bis: 24.11.



Schreibwerkstatt (per E-Mail)

online

Kreativ schreiben und Feedback bekommen

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

222-05458 / Kirsten Alers
Online
 Fr. 16.9. / 0:00 - 24:00 Uhr / 7 Termine / 64 €
 Beratung durch die Kursleiterin: kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de
 Tel: 05605-926271
 Anmeldung bis: 12.9.

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/Kurzgeschichten 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 Kurs-/Semesterende besteht für jeden Interessierten die Möglichkeit, seine Geschichte in einer Anthologie (inkl. ISBN-Nummer, und damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten 25 Euro, nicht in der Kursgebühr enthalten!).

222-05471 / Thomas Opfermann
Online
 Anmeldung ausschließlich per E-Mail an: vhs@landkreiskassel.de (Bitte Kursnummer, Kontaktdaten und Name unbedingt angeben) / 119 €

Kreatives Schreiben (Grundkurs)

online

Neben der Theorie des "Kreativen Schreibens" vermittelt dieser Kurs in vielen Praxis-Übungen einen Einblick in die Ausgestaltung. 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, mit den erlernten Methoden Ihre kreativen Schreibfertigkeiten zu trainieren und selbständig zu erweitern. Jeweils im Januar und August eines Jahres besteht für jeden Interessierten die Möglichkeit, maximal 3 eigene Texte in einer Anthologie (inkl. ISBN, und damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten 25 Euro, nicht in der Kursgebühr enthalten!).

222-05472 / Thomas Opfermann
Online
 Anmeldung ausschließlich per E-Mail an: vhs@landkreiskassel.de (Bitte Kursnummer, Kontaktdaten und Name unbedingt angeben) / 119 €

Kreatives Schreiben (Aufbaukurs)

online

Dieser Kurs führt die im Grundkurs gewonnenen Schreiberfahrungen in vielen Praxis-Übungen fort: Elfchen, Synonyme, Vorgegebenes Ende, Text ohne "E", Pleonasmen, Interview und einige mehr... 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, mit den erlernten Methoden Ihre kreativen Schreibfertigkeiten zu trainieren und selbständig zu erweitern. Jeweils im Januar und August eines Jahres besteht für jeden Interessierten die Möglichkeit, maximal 3 eigene Texte in einer Anthologie (inkl. ISBN, und damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten 25 Euro, nicht in der Kursgebühr enthalten!).

222-05473 / Thomas Opfermann
Online
 Anmeldung ausschließlich per E-Mail an: vhs@landkreiskassel.de (Bitte Kursnummer, Kontaktdaten und Name unbedingt angeben) / 119 €

Haiku - Charakteristik, Geschichte, Beispiele, Übungen

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 PDF-Dokumente mit einer Vielzahl an Beispielen. Im Anschluss bearbeiten 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 (Videochat/Mail) zu vertiefen. Am Kurs-/Semesterende besteht für jeden Interessierten die Möglichkeit, bis zu 5 Haiku in einer Anthologie (inkl. ISBN, und damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten 15 Euro, nicht in der Kursgebühr enthalten!).

222-05474 / Thomas Opfermann
Online

Anmeldung ausschließlich per E-Mail an: vhs@landkreiskassel.de (Bitte Kursnummer, Kontaktdaten und Name unbedingt angeben) / 119 €

Hörspiele

Hörspiele sprechen

Wochenendseminar

Hörspiele sprechen ist anders als Lesen und auch anders als Schauspiel. Wir müssen Rollen spielen, können aber weder Gestik noch Mimik nutzen. Unser einziges Instrument ist die Stimme. Wie geht das? Sie lernen Übungen aus den Bereichen Stimmbildung, Sprecherziehung und Schauspiel kennen und sie hörspielgerecht einzusetzen. Wir erschaffen Imaginationsräume und schlüpfen in Rollen, die sowohl dem realen Leben als auch den fantastischen Welten entspringen und sind so in einem Augenblick ein finsterner Gangster und im nächsten ein plappernder Keks. Willkommen sind alle, die sich im Hörspiel ausprobieren möchten. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken sowie ausreichend Getränke (Mineralwasser ohne Kohlensäure) mitbringen. Der Kurs kann in Abhängigkeit von der pandemischen Situation alternativ online stattfinden.

222-05500 / Natalie Gorris
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Sa. 5.11. und So. 6.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 60 €
Anmeldung bis: 21.10.

Hörspiele und Hörbücher einfach selbst vertonen

online

Wochenendseminar

Eine besondere Gattung unter den Hörbüchern ist die 'Inszenierte Lesung', zu denen auch Hörspiele zählen. Der Fokus liegt in diesem Kurs auf Weihnachtsgedichten, die von der Kursleitung zur Verfügung gestellt werden, es können aber auch eigene Texte genutzt werden. Voraussetzung ist, dass diese kurz und rechtfrei sind. 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. Für ausreichend Pausen, Bewegung und Bewegungsfreiheit ist gesorgt.

Der Kurs findet über die Online-Plattform "Zoom" statt. Der entsprechende Zugangs-Link und weitere Infos werden 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 Aufnahmegereäte 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. Willkommen sind alle, die sich ausprobieren möchten, gleich ob ohne und mit Vorkenntnissen.

222-05505 / Natalie Gorris
Online

Sa. 3.12. und So. 4.12. / 13:00 - 18:00 Uhr / 65 €
Anmeldung bis: 18.11.

Unibuch GmbH • www.Kassel-Buch.de

Bei uns finden Sie **die Fachliteratur**, die Sie für Ihre Weiterbildung, Ihre Leidenschaft, für Ihren neuen **vhs-Kurs** benötigen!

EINFACHE BESTELLUNG – bequem und zuverlässig!

- Telefonisch
- WhatsApp
- unibuch@unibuch-kassel.de
- www.Kassel-Buch.de



- Portofreie kurzfristige Abholung in der Buchhandlung
- Neue Bücher gibt's nirgends günstiger!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß im Kurs!

Ihr Unibuch-Team



Friedrich-Ebert-Straße 130
34119 Kassel
Fon/WhatsApp: 0561 14433

Gottschalkstraße 8-10
34127 Kassel
Fon/WhatsApp: 0561 897007



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.

Team:

Barbara Benedix,
André Tentrop

Alles Theater!

Die Spielzeit 2022/23 des Staatstheaters Kassel

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

Termine und Themen:

- 27.9.2022 Schauspiel „Etwas Besseres als den Tod finden wir überall“, Katja Prussas, Schauspiel dramaturgin, Schauspiel foyer
- 4.10.2022 Koproduktion Musiktheater und Schauspiel „Les contes d'Hoffmann“, Teresa Martin, Musiktheater dramaturgin, und Dirk Baumann, Schauspiel dramaturg, Opern foyer
- 1.11.2022 Tanz „Domröschen / Sleeping Beauty / A Bela Adormecida“ (UA), Silke Meier-Brösicke, Tanz dramaturgin, Opern foyer
- 29.11.2022 Musiktheater „Pique Dame“, Cornelius Paede, Chef dramaturg Musiktheater, Opern foyer
- 20.12.2022 Schauspiel „Bunbury oder Ernst sein ist wichtig“, Dirk Baumann, Schauspiel dramaturg, Opern foyer
- 17.1.2023 JUST+ „Dark Matter / Dunkle Materie“ (UA), Bernadette Binner, Dramaturgin JUST+, Opern foyer

Änderungen vorbehalten.

222-07050

Kassel

Staatstheater, Friedrichsplatz 15

Di. 27.9., 4.10., 1.11., 29.11., 20.12.2022 und
17.1.2023 / 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.“

**222-07105 / Stephanie Braun
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.26
Fr. 16.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 13 Termine /
100,50 €

Spontanität gefällig!

Improvisationstheater

Wochenendseminar

Was macht den Kopf frei und lässt Ihrer Phantasie freien Lauf?

Entdecken Sie 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. Erfinden Sie mit anderen Mitspielenden spannende und lustige Geschichten und schlüpfen Sie in verschiedene Rollen. Um die Grenzen des Alltags verlassen zu können, begeben wir uns mit den Mitspielenden auf eine ungewöhnliche Impro-Reise. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht, bringen Sie Neugierde und Spielfreude mit.

**222-07110 / Stephanie Braun
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 8.10. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 9.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 55 €
Anmeldung bis: 23.9.

Geistesblitzen

Improvisation für alle Lebenslagen

Tagesseminar

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.

222-07115 / Stephanie Braun

Kassel

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

So. 4.12. / 10:00 - 16:00 Uhr / 36 €

Anmeldung bis: 18.11.

Wer bin ich?

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, Mut haben! Eine Reise, die Überraschungen verspricht und behutsam an die eigene Schaffenskraft heranführt und Selbstvertrauen geben kann.

222-07120 / Eva Maria Balkenhol

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Sa. 5.11. und So. 6.11. / 13:00 - 16:00 Uhr / 33 €

Anmeldung bis: 21.10.

Die Individualität der Masse

Theaterduo Lila Schwarzlicht

Wir sind einzigartig, doch sind wir wirklich frei in unseren Entscheidungen? Warum lebst Du, wo Du lebst? Warum trägst Du, was Du trägst? Warum haben wir im letzten Jahr so viel Toilettenpapier gekauft? Und warum wird über Suizide eigentlich nicht berichtet? Was bewegt uns unterbewusst zum Nachmachen, wo wir doch alle so individuell und besonders sind? Fürchtest Du den Blick in die Tiefen Deiner emotionalen Innenwelt? Das Hessisch-Berliner Theaterduo Lila Schwarzlicht beschäftigt sich in dieser Performance mit gesellschaftlichen und individuellen

Zwängen und fragt, wie viel Individualität eine Gemeinschaft überhaupt verträgt. Entstanden ist eine Theatercollage inspiriert von Zeitgeschehen, Spielszenen und Biografie, in der sich jede/r verlieren und wiederfinden kann.

Coronabedingt sind Tickets ausschließlich im Ticketshop der Stadt Hofgeismar - unter tickets.hofgeismar.de - für 6 Euro (zzgl. Gebühr) oder bei der Tourist-Info in Hofgeismar erhältlich.

222-07130

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal

Fr. 23.9. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €



© Feuerpädagogik e.V.

Feuerbändiger NEU

Impulsworkshop mit Feuerschlucken, Feuerspucken und Feuertanz

In Kooperation mit dem Feuerpädagogik e.V.

Tagesseminar

Dieser Workshop ist für alle feuerbegeisterten Menschen gedacht, die einmal in die Welt der Feuerkunst hineinschauen möchten. Nachdem wir uns mit den Grundlagen und Sicherheitsvorkehrungen beschäftigt haben, gibt es die Möglichkeit, sich an verschiedene Disziplinen heranzutasten. Wir werden Feuerspucken, Feuer auf der Haut spüren, eine Fackelchoreografie erarbeiten und die ganz Mutigen können auch das Feuerschlucken ausprobieren.

222-07125 / Michael Kreiker; Désirée

Schulte

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 8.10. / 10:00 - 16:30 Uhr / 60 €

Anmeldung bis: 30.9.

JUST MAGIC

Musik- und Feuershow

Eine Kooperation von ARTpraxis Ulrike Lentz mit Rhizom e.V. und der Volkshochschule Region Kassel

24.09.2022, 18:30 bis 19:30 Uhr

Das Duo Lentz/Moddrow agiert in seinem melodisch-perkussiven Spiel als eine Art „Brandbeschleuniger“ für die Feuer-Künstler Desiree Schulte und Michael Kreiker. Beide Gruppen sind sich gegenseitig Inspirationsquelle für Aktionen und Reaktionen. So entsteht ein gleichwertiges Durchdringen von Musik und Feuerperformance. Es erwartet Sie ein kunstvolles Zusammenspiel geheimnisvoller, zauberhafter Klangwelten und einer atemberaubenden Feuershow.

Feuer: Desiree Schulte & Michael Kreiker

Musik: Ulrike Lentz & Steffen Moddrow

Naturparkzentrum Habichtswald
Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg
Freifläche vor dem NPZ

Kinder ab 12 Jahren in Begleitung Erwachsener willkommen.

8 Euro Erwachsene 5 Euro Kinder 17 Familienticket ab 3 Personen

Weitere Termine auf www.artpraxis.eu

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.

Team:

Barbara Benedix,
André Tentrop

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.

Das ABC der Musik

Einführung in die Grundlagen der Musik und des Notenlesens

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

222-08105 / Klaus Rothkegel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Di. 13.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

Musik verstehen

In unserer Vortragsreihe „Musik verstehen“ finden Sie nachstehend alle aktuell verfügbaren Online-Vorträge zu vielfältigen Personen und Themen der Musikgeschichte mit unserem Dozent Wolfram Boder.

Wir freuen uns, wenn Sie Interesse daran haben und die Vorträge bei uns abrufen. Die Vorträge sind vom 12.9. - 31.1. abrufbar. Die Gebühr beträgt pro Vortrag 5 Euro.

Wenn Sie einen der Vorträge online hören/sehen wollen, schicken Sie uns einfach eine Mail: vhs@landkreiskassel.de. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode für diesen Vortrag über die vhs.cloud.

Joseph Beuys und die Musik - Zum 100. Geburtstag eines großen Wegbereiters

Große Musiker*innen im Portrait:

Der bekannteste Unbekannte der Filmmusik - Martin Böttcher, Komponist der Winnetou-Melodie

„Keine Macht für den König von Deutschland“ zum 25. Todestag von Rio Reiser

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

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

„Die Godmother of Punk“ - zum 75. Geburtstag von Patti Smith

Engelbert Humperdinck und die Märchenoper

Riot Girls gegen die Autokratie - Die Moskauer Punkband Pussy Riot

Vortrag

Seit über zehn Jahren prangern die Musikerinnen der feministischen, regierungs- und kirchen-kritischen Punkband Pussy Riot die politischen und sozialen Verhältnisse (nicht nur) in ihrem Heimatland an. Bekannt wurden sie durch ihr „Punk Gebet“ in der Moskauer Christus-Erlöser-Kirche im Februar 2012, in dessen Folge die musikalischen Aktivistinnen Nadeschda Tolokonnikowa und Maria Aljochina für zwei Jahre inhaftiert wurden. Der Vortrag stellt das Programm, die Hintergründe und die Musik dieses Kollektivs mit zahlreichen Hörbeispielen vor, macht aber auch die Repressalien deutlich, mit denen diese mutigen Musikerinnen in Putins Russland konfrontiert waren und sind.

222-08050 / Dr. Wolfram Boder Kassel

„Mutter“, Bunsenstr. 15
Do. 29.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 22.9.

Große Musiker*innen im Portrait

In dieser Vortragsreihe stellen wir Musiker*innen und Komponist*innen vor, die z.B. 50./100. Geburts-/Todesstag oder ein anderes Jubiläum haben und daher eine Würdigung ihres Schaffens erhalten sollen.

Thank You for the Music - 50 Jahre ABBA

Vortrag

Vor 50 Jahren formierte sich in Stockholm die Popgruppe ABBA. Heute hat sie längst einen Ehrenplatz in der Musikgeschichte sicher. Mit ihrer Musik haben die ehemaligen Paare Agnetha Fältskog und Björn Ulvaeus sowie Benny Andersson und Anni-Frid Lyngstad das Leben unzähliger Menschen mehrerer Generationen auf der ganzen Welt begleitet. Der Vortrag würdigt diese große kulturelle Leistung, gibt einen Überblick über die Geschichte der Band und führt mit zahlreichen Hörbeispielen in das faszinierende musikalische Universum von ABBA ein.

222-08055 / Dr. Wolfram Boder Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 13.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 6.10.

Outsider aus einer Stadt von Outsidern - Zum 50. Geburtstag von Eminem

Vortrag

Am 17. Oktober 1972 wurde der Rapper Eminem als Marshall Mathers in Detroit geboren. Aus Anlass seines 50. Geburtstages setzt sich der Vortrag mit dieser streitbaren Musikerpersönlichkeit auseinander, die das Musikmagazin „Rolling Stone“ als „King of Hip-Hop“ bezeichnet hat. Ausgehend von der Jugend in schwierigen sozialen Verhältnissen in Detroit wird Eminems Weg als Mensch und Musiker nachgezeichnet. Dabei werden auch die Kontroversen nicht ausgespart, die er durch die Gewaltfantasien und die homophoben Anklänge in seinen Texten ausgelöst hat. Auf der anderen Seite verstand er sich immer als Sprachrohr der Armen, der Outsider und Loser. Anhand einiger seiner Songs geht der Vortrag diesen Widersprüchen im Schaffen Eminems nach.

222-08060 / Dr. Wolfram Boder Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 3.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 27.10.



Respekt



Vielfalt



Weitsicht



Teilhabe



Verantwortung



Vorsorge

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle.
Mehr auf www.kasseler-sparkasse.de/mehralsgeld



Kasseler
Sparkasse



Mehr als der Komponist der Sinfonie in d-Moll - Zum 200. Geburtstag von César Franck

Vortrag

Anlässlich seines 200. Geburtstages am 10. Dezember befasst sich der Vortrag mit dem Leben und Werk des großen französischen Komponisten César Franck. Anhand zahlreicher Tonbeispiele wird deutlich gemacht, welchen großen Einfluss er auf die weitere Entwicklung der Musikgeschichte nicht nur in Frankreich hatte. Neben seinem bekanntesten Werk, der Sinfonie in d-Moll, werden auch seine Variationen für Klavier und Orchester, die Violinsonate und seine Orgelwerke vorgestellt.

222-08065 / Dr. Wolfram Boder
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 10.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 3.11.

Stimmbildung Gesang | Chöre

Singen ist 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!

Stimme als Ausdrucksmittel - Lebendiges Vortragen

Wochenendseminar

Unsere Stimme in all ihrer klanglichen Vielfalt, bietet so viele Möglichkeiten, Texte lebendig werden zu lassen. Oft hindern uns aber Unsicherheiten oder mangelnde Erfahrung an einer lebendigen Vortragsweise. Lernen Sie Übungen kennen, die Ihre Resonanzräume öffnen und Ihre Stimme stärken und neue Klangfarben ermöglichen. Anhand Ihrer Wunschtexte oder selbst erarbeiteten Texten, können Sie Ihre Zuhörer*innen in den Bann ziehen. Das fördert und unterstützt sowohl Ihre gesunde Stimmkraft als auch Ihr Selbstbewusstsein. Die alte Kunst des Vorlesens und Geschichten erzählen, wird spielerisch neu belebt.

222-08204 / Eva Maria Balkenhol
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Sa. 15.10. und So. 16.10. / 12:00 - 16:00 Uhr / 44 €
Anmeldung bis: 30.9.

Sing und Swing

vhs-Chor

Wir beginnen die Chorprobe mit spielerischen Atem- und Stimmbildungsübungen. Bei leichten Kanons beschwingen uns die Mehrstimmigkeit und der besondere Klang, den ein großer Chor so einladend macht. Intensives Proben von drei- bis vierstimmigen Popsongs, Evergreens, internationalen Liedern und gern Gesungenem aus vergangenen Zeiten, erweitert ständig unser Repertoire. Ein winterlich-beschwingtes Weihnachtskonzert am 20.12.2022 im Saal des Kulturzentrums Schlachthof ist Teil des Programms. Neue Sängerinnen und Sänger sind herzlich willkommen.

222-08215 / Ulrike Meyerholz
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 4.10. / 18:30 - 20:00 Uhr / 11 Termine / 41 €

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.

222-08220 / Waldemar Sheljaskow
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mi. 14.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 17 Termine / 58 €

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

Musizieren in der Gemeinschaft, Pflege des Instrumentes, Kennenlernen abwechslungsreicher Literatur, Musizieren im sozialen Kontext, das sind die Schwerpunkte des für jeden zugänglichen Ensembles. Das Repertoire reicht vom Barock bis Gerschwin und wird den individuellen Fähigkeiten angepasst. Für Anfang des Jahres 2023 ist eine kleine konzertante Aufführung angedacht. Anmeldung und weitere Information in den Proben.

222-08250 / Ulrich Moormann
Kassel

Herderschule, Maulbeerplantage 1, Musiksaal
Do. 15.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 18 Termine / 72 €

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. 21.9. 19:30 - 20:30 Uhr.

222-08260 / Christian Christe

Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116

Mi. 28.9. / 19:30 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 129 € + Stadtomiete 15 Euro

Flute-Band

Querflötenensemble



ARTpraxis in Kooperation mit vhs Region Kassel, Glasmuseum Immenhausen und Rhizom e.V.

Die Fluteband sucht Verstärkung! Erfahrene Querflötenspieler*innen sind willkommen, ebenso diejenigen, die erst ab ca. 3 Jahren dabei sind. Es gibt Stimmen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade und gemeinsam studieren wir die Stimmen ein, um ein gutes, grooviges Ensemble zu werden. Damit das Üben der Einzelstimmen auch zu Hause Freude macht, stehen teilweise Lernvideos zum Mitspielen zur Verfügung. Die Stimmen werden ggf. doppelt besetzt. Eine Besonderheit zum Kennenlernen sind leichte Beatboxing-Elemente auf der Flöte, die auch in einem Stück zur Anwendung kommen sollen. Auf dem Programm stehen diese Stücke:

Jelle Hoggenhuis „Silver Seven“, for seven flutes and optional piano / Edward Grieg, „Kobold und andere Stücke“ / Stephanie Wagner, „Four flutes grooving“ / Ulrike Lentz, „Sonic Meditation“
Anmeldung und Information bei: Ulrike Lentz, 05606- 5638877

222-08262 / Ulrike Lentz

Zierenberg

ARTpraxis, Helfensteiner Str. 9

Vorbesprechung/Vorspiel: Fr. 23.9. / 17:30 - 20:30 Uhr,

6 Probenstermine Sa. 1.10. / 15.10. / 5.11. / 19.11. / 3.12. und 17.12. jeweils 11:00 - 13:00 Uhr
Generalprobe Sa. 14.1., 11:00 - 13:00 Uhr
Konzert 15.1., 16:00 Uhr, Glasmuseum Immenhausen / 15 Euro monatlich (Oktober bis Januar) + 3 Euro für Notenmaterial



© Ulrike Lentz

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

Die Altblockflöte, die „flauto dolce“, bietet einen weichen, wohlklingenden Ton, eine bequeme Hand- und Körperhaltung für Erwachsene und eine Menge an Spielliteratur aus allen Sparten der Musik. Wenn Sie zuvor Sopranblockflöte gespielt haben, können Sie leicht auf die Altblockflöte umsteigen. Wenn Sie bisher ein anderes Instrument gespielt haben oder endlich eines lernen möchten, sind Sie herzlich willkommen. Mit der Altblockflöte erschließt sich Ihnen ein Instrument, mit dem man im Zusammenspiel mit anderen, aber auch für sich allein viel Freude am Musizieren haben kann. Notenkenntnisse sind von Vorteil, werden aber auch im Zusammenhang mit dem Instrument erlernt bzw. erweitert. Vermittelt wird das Spiel auf der Altblockflöte mit barocker Griffweise. Eine Instrumentenbesprechung wird Teil der ersten Unterrichtsstunde sein. Für die ersten Stunden können einige Leihinstrumente kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Sie haben Fragen? Lassen Sie sich von uns beraten: 0561-1003-1685.

Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne Altblockflöte erlernen möchten, vielleicht schon mal Sopranblockflöte gespielt haben oder bereits geringe Vorkenntnisse auf der Altblockflöte haben. Wir erarbeiten Haltung, Blastechnik, Griffe auf der Altblockflöte anhand von einfachen 1-3stimmigen Stücken, Tonraum ca. g' bis a'. Bitte Flöte und Notenständer mitbringen, wenn vorhanden. In der ersten Stunde werden wir vor allem sehen, welche Vorkenntnisse Sie mitbringen, unsere Instrumente anschauen und erste Blasübungen machen.

222-08320 / Ina Biesewig

Gruppengröße 5-6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Fr. 16.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 83,50 €

Aufbaukurs XIII

Gemeinsames Üben an ein- und mehrstimmigen Stücken verschiedener Epochen und Musikbereiche. Wiederholung von Verzierungen, oktavierter Notation, Wechsel zwischen Alt-, Tenor- und Sopranblockflöte. Solostücke mit Basso Continuo. Evtl. Einführung in Bassschlüssel.

222-08330 / Ina Biesewig

Gruppengröße 7-9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Fr. 16.9. / 16:30 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 75 €

Gitarre

Grundkurse

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

222-08352 / Ralf Machulik

Gruppengröße 5-6

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2

Di. 20.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 83,50 €

222-08355 / Andreas Goßmann**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 20.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

222-08360 / Klaus Macpolowski

Gruppengröße 5-6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 14.9. / 17:00 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 63 €

222-08365 / Christian Christe

Gruppengröße 5-6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 15.9. / 17:00 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 63 €

Aufbaukurse I

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

222-08370 / Ralf Machulik

Gruppengröße 5-6

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Di. 20.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 83,50 €

222-08380 / Andreas Goßmann

Gruppengröße 6-7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 20.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 87 €

222-08385 / Klaus Macpolowski

Gruppengröße 5-6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 14.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 84 €

222-08400 / Christian Christe

Gruppengröße 5-6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 15.9. / 18:00 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 63 €

Aufbaukurse II

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

222-08405 / Klaus Macpolowski

Gruppengröße 5-6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 14.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 84 €

222-08410 / Christian Christe

Gruppengröße 5-6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 15.9. / 19:00 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 63 €

Fingerstylegitarre

NEU

Die Gitarre ist nicht nur eines der wichtigsten Instrumente der modernen (Pop-)Musik sondern auch ein sehr vielseitiges. Ob im Vordergrund als Melodiestimme und Solo, im Hintergrund als Begleitung oder ganz alleine als Rhythmus- sowie Melodiestimme und Begleitung gemeinsam: Die Gitarre kann einfach alles. Dieser Kurs will deshalb in eine der vielseitigsten Techniken des Gitarrenspiels einführen: die Fingerstyle-Technik. Ziel des Kurses ist es, die wichtigsten Komponenten des Fingerstyle Spiels, wie etwa Wechselbass und Walking Bass, kennenzulernen. Dabei soll auch gezeigt werden, wie diese Technik die eigene Kreativität fördern kann bspw. beim Arrangieren moderner (Pop) Songs oder der Begleitung von Gesang. Der Kurs richtet sich an Menschen, die ein grundlegendes Verständnis des Gitarrenspiels mitbringen und sich schon mit einfachem Akkordspiel selbst begleiten können.

222-08440 / Julian Höhmann

Gruppengröße 5-6

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Di. 27.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 83,50 €

Ukulele**Ukulele lernen - mit den schönsten Liedern der Welt****Aufbaukurs II**

Manche mögen's leicht. Wer Lust auf Liedbegleitung hat, kann mit der viersaitigen Schwester der Gitarre fast alles machen: vom einfachsten Kinderlied bis zum swingenden „Somewhere over the Rainbow“. Melodie- und Akkordspiel mit aufbauenden Anschlag- und Grifftechniken abwechselnd für die rechte und linke Hand. Gespielt wird in der Stimmung g-c-e-a. Fortführung des Kurses aus dem letzten Semester. Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs und Aufbaukurs I. Der Kurs findet in Präsenz und/oder - je nach Bedarf - über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Neuaufnahme/Quereinstieg ist nicht möglich!

222-08445 / Bernd Meyerholz**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 6.10. / 15:00 - 16:15 Uhr / 10 Termine / 62,50 €
Anmeldung bis: 23.9.

Ukulele - Labor

Blues, Swing, Schlager, Liedermacher. Nichts, was auf der kleinen Viersaitigen nicht möglich wäre. Das „Uke-Lab“ ist der Treffpunkt, um alles auszuprobieren. Ausgehend von den Wünschen der Teilnehmer tasten wir uns gemeinsam an neue Stücke heran. Der Schwerpunkt liegt auf der Liedbegleitung mit passenden Voicings. Lagenwechsel, Melodiespiel und Grundlagen der Improvisation. Der Kurs findet in Präsenz und/oder - je nach Bedarf - über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Voraussetzung: Teilnahme an den bisherigen Aufbaukursen. Ein Quereinstieg ist nicht möglich!

222-08450 / Bernd Meyerholz**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 6.10. / 16:30 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 62,50 €
Anmeldung bis: 23.9.

**Mundharmonika****Folk- und Countryharp****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 34 € erworben werden. Außerdem sind spezielle Lehrbücher (mit CD) erhältlich, die es erleichtern, zu Hause alleine weiterzumachen. Weitere Infos unter: www.didi-neumann.de

222-08460 / Didi Neumann**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
So. 20.11. / 11:00 - 18:00 Uhr / 45,50 €
Anmeldung bis: 4.11.



Keyboard/Klavier

Grundkurse

Am Beginn steht das spielerische Heran“tasten“ an Rhythmus und Notation, um dann 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 theoretischem Verständnis. So erhalten Sie nach und nach ein Handwerkszeug, mit dem Sie zu Hause eigenständig Ihre Wunschlieder umsetzen und einüben können. Im Unterricht stehen Ihnen geeignete Instrumente zur Verfügung. Zu Hause sollte ein Keyboard oder Klavier vorhanden sein. Geeignet für Interessierte ab 14 Jahren. Vorkenntnisse sind für diesen Keyboard-Grundkurs nicht notwendig - nur die Lust, musikalisch zu wachsen.

222-08500 / Krystian Köhn
Gruppengröße 5-6

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 20.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 14 Termine / 97,50 €

222-08505 / Krystian Köhn
Gruppengröße 5-6

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 21.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 14 Termine / 97,50 €

222-08510 / Krystian Köhn
Gruppengröße 5-6

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 21.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 14 Termine / 97,50 €

222-08512
Gruppengröße 5-6

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mi. 21.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 84 €

Aufbaukurse I

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

222-08525 / Krystian Köhn
Gruppengröße 5-6

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 20.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 14 Termine / 97,50 €

222-08530 / Krystian Köhn
Gruppengröße 5-6

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 21.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 14 Termine / 97,50 €

Aufbaukurs IV

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

222-08535 / Krystian Köhn
Gruppengröße 5-6

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 21.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 14 Termine / 97,50 €

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 mit vermittelt. Im Vordergrund steht die Freude am Musizieren. Lediglich ein eigenes Instrument (Tastena-kkordeon) ist erforderlich.

Grundkurs

222-08550 / Petra Bühler
Gruppengröße 5-6

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 26.9. / 17:00 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 52,50 €

Aufbaukurs I

222-08555 / 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. 26.9. / 19:00 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 52,50 €

Aufbaukurs II

222-08560 / 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. 26.9. / 18:00 - 18:45 Uhr / 10 Termine / 52,50 €

Perkussion

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

Afrikanische Percussion

Grund- und Aufbaukurs

Sie lernen die Grundkenntnisse der afrikanischen Percussion auf Djembe, Basstrommel und verschiedenen Percussions-Instrumenten unter Einbezug von Körper und Stimme kennen. Rhythmus und Bewegung sind eng miteinander verknüpft, können ungeahnte Energien freisetzen und viel Spaß bereiten! Im Mittelpunkt stehen einfache Basis-Grooves und die Freude am gemeinsamen Trommeln und Grooven. Ziel ist es, einen einfachen traditionellen afrikanischen Rhythmus mehrstimmig zu spielen. Instrumente können gegen eine Gebühr geliehen werden.

222-08580 / Birgit Schließer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Do. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 11 Termine / 64 €
+ Leihgebühr 10 Euro

222-08585 / Birgit Schließer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 16.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 11 Termine / 64 €
+ Leihgebühr 10 Euro

Afrikanische Perkussion

Einführung - Tagesseminar

Trommeln sind wie Magneten, ihre Anziehungskraft ist groß und einladend. Rhythmus und Bewegung sind eng miteinander verknüpft, können ungeahnte Energien freisetzen und viel Spaß bereiten! Nach einer kurzen Einführung steht die Vermittlung der verschiedenen Techniken im Vordergrund, vor allem aber die Freude am gemeinsamen Trommeln und Grooven. Spüren und erfahren Sie die Kraft dieser Musik! Bei der Anmeldung bitte angeben, ob ein Leihinstrument gewünscht wird.

222-08590 / Kokou Placktor

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
So. 4.12. / 11:00 - 16:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 18.11.
+ 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.

222-08595 / Lars Kraume

Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116
Sa. 24.9. und So. 25.9. / 11:00 - 15:00 Uhr / 50 €
Anmeldung bis: 16.9.
+ Raumnutzung 5 Euro
+ ggf. Leihgebühr 10 Euro

222-08597 / Lars Kraume

Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116
Sa. 26.11. und So. 27.11. / 11:00 - 15:00 Uhr / 50 €
Anmeldung bis: 11.11.
+ Raumnutzung 5 Euro
+ ggf. Leihgebühr 10 Euro

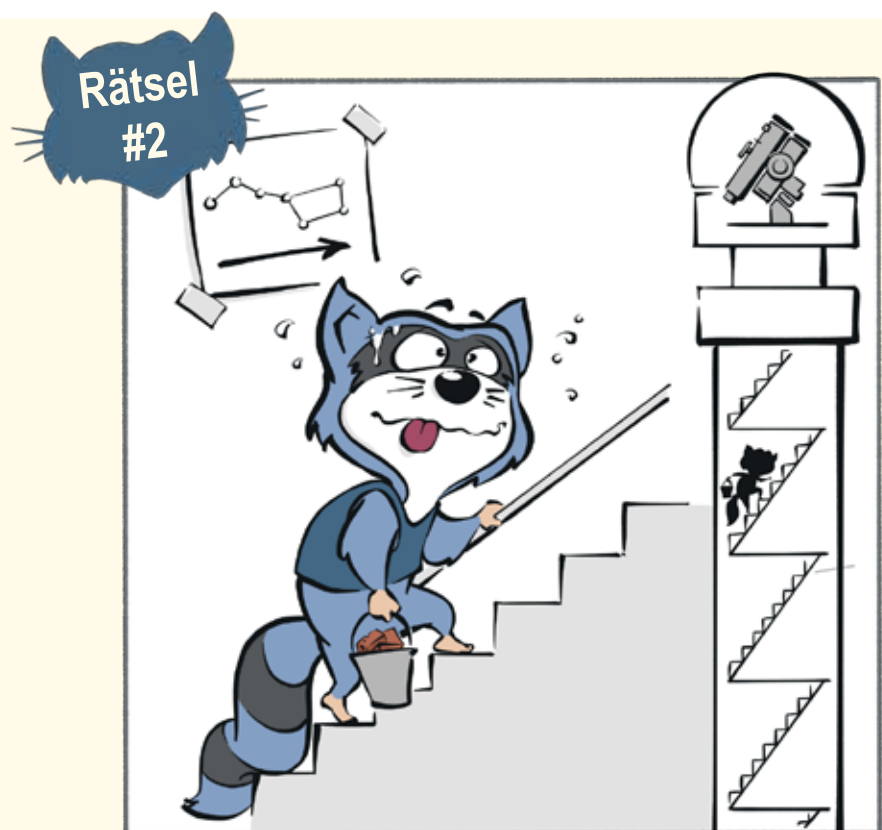
Volkssternwarte Rothwesten

Wie viele Stufen führen im
Turm vom Boden bis zur
Beobachtungsplattform?

74 Stufen ... R

93 Stufen ... U

142 Stufen ... I



Die Volkssternwarte Rothwesten liegt ca. 10 km nördlich von Kassel. Sie wurde 2019 frisch renoviert. Für die Bauarbeiten gab es zwar einen Materialaufzug, die Arbeiter mussten aber Treppen steigen.



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

Was wollen wir hören?

Vortrag

Welche Veränderungen gibt es in den Beziehungen zwischen Lebewesen und ihrer Umwelt in akustischer Hinsicht? Wie begann es in den 1970er Jahren mit einer neuen Kultur des Hörens?

- Akustische Ökologie - Begriffe und Geschichte
- Lärm
- R.M. Schafer & World Soundscape Project
- Bernie Krause & Bioakustik

Die Anfänge und Grundlagen der akustischen Ökologie werden als Beginn neuen Form akustischen Aufmerksamkeit vorgestellt. Wir hören u. A. Originalaufnahmen aus dem World Soundscape Project Weiter erleben wir das Hören ganz praktisch in kleinen Übungen.

222-08650 / Andreas Wrzeschniok Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Fr. 11.11. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 28.10.

Akustische Ökologie II

Dem Leisen die Ohren öffnen

Vortrag

Der Mensch beeinflusst seine Umwelt auch in akustischer Hinsicht. Dabei sind viele Lebensbereiche noch wenig erforscht. Wie klingt Trockenstress bei Bäumen? Oder wie hört sich die Planktonblüte in der Randeiszone an?

- Akustische Ökologie - Neuere Entwicklungen
- Stille
- Bioakustik
- Klangkunst & Forschung

Unter anderem werden Jana Winderen, Gordon Hampton sowie Leah Barclay vorgestellt, die mit moderner Aufnahmetechnik bisher Ungehörtes wahrnehmbar machen und dabei auf die Verbindung zwischen menschlichem Handeln und Auswirkung auf die Umwelt aufmerksam machen. Mit Tonbeispielen und Übungen zum Hören.

Im 2. HJ wird die Reihe fortgesetzt mit „Akustische Ökologie 3 - Die Wunder der akustischen Welt“ (Echo, Glocken, Hall, Flüstergalerien, Wind) sowie einem Hörspaziergang.

222-08652 / Andreas Wrzeschniok Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Fr. 2.12. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 18.11.

→ Im 1. Semester 2023 wird die Reihe fortgesetzt:
Akustische Ökologie 3 - Die Wunder der akustischen Welt (Echo, Glocken, Hall, Flüstergalerien, Wind) sowie einem Hörspaziergang.

Radio zum Anfassen - Freies Radio Kassel

Vortrag

In den Räumen des Freien Radio Kassel (FRK) 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.

Im FRK finden zudem Lesungen, Livekonzerte oder Filmvorführungen statt. Neben Informationen über die Sendestrukturen werden die technischen und räumlichen Möglichkeiten vorgestellt. Sie sind herzlich eingeladen, sich selbst einen Eindruck zu verschaffen.

222-08654 / Andreas Wrzeschniok Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Fr. 14.10. / 16:00 - 18:00 Uhr / Eintritt frei!
Anmeldung bis: 30.9.

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

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

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

Team:

Barbara Benedix,
Jörg Bollerhey,
André Tentrop

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.

Raqs Sharqi

Grund- und Aufbaukurs I für Frauen

Der Kurs bietet neben einem gezielten Training von Grundbewegungen und abwechslungsreichen Tanz-Kombis die Möglichkeit, diese zu einer kleinen Choreografie zusammzusetzen. So kann das Körpergefühl vertieft, die „Flüssigkeit“ des Tanzes trainiert sowie die Lebensfreude gefördert werden. Bitte Bewegungskleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen.

222-09100 / Ute Dib

Gruppengröße 7-8

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mo. 12.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine /
89,50 €

Arabische Pop-Choreographie

Aufbaukurs I

Wir tanzen auf ein mitreißendes Lied, das ganz automatisch gute Laune macht und den Alltag vergessen lässt. Mit einer Choreografie, die beschwingt und schnell in Fleisch und Blut übergeht, ist dieser Song eine tolle Ergänzung zum Auftrittsrepertoire - Spaßfaktor garantiert. Incl. Skript.

222-09102 / Karin Hartmann, Shahena
Gruppengröße 7 - 9

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine /
89,50 €

Melaya Leff

Technik und Choreo

Aufbaukurs III

Die Melaya Leff ist ein großes schwarzes mit Pailletten abgesetztes Tuch (min. 1,25 m x 2,00 m), das ursprünglich als eine Art Mantel (Verhüllung) verwendet wurde. In den 20er-Jahren entwickelte sich mit diesem Tanzutensil beim Baladi (Folkstanz) und hauptsächlich beim Eskanderani (Fischertanz) ein eigener Tanzstil, bei dem die Tänzerin mit der Melaya Leff kokettiert und sich mit diesem Accessoire frech in Szene setzt.

In diesem Kurs stehen die richtigen Handgriffe, das Drapieren und das Kokettieren mit der Melaya Leff am Beispiel von Schrittombis im Vordergrund. Bitte Melaya Leff mitbringen.

222-09105 / Karin Hartmann, Shahena
Gruppengröße 7 - 9

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine /
89,50 €



Raqs Sharqi

Aufbaukurs IV für Frauen

Der Kurs bietet neben einem gezielten Training von Grundbewegungen und neuen Tanz-Kombis die Möglichkeit, diese zu einer abwechslungsreichen Choreografie zusammen zu setzen. So wird Schritt für Schritt das Körpergefühl vertieft und die Verbindung zur eigenen Sinnlichkeit und Lebenslust gestärkt. Leichte Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz sind wünschenswert. Bitte Bewegungskleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen.

222-09120 / Ute Dib

Gruppengröße 7-8

Fuldatal-Rothwesten

Dorfgemeinschaftshaus, Karl-Marx-Str. 19
Do. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine /
89,50 €

Fitness und Körpergenuss mit Orientalischem Tanz

Für Frauen 50 plus

Tagesseminar

Orientalischer Tanz bietet mit seinen weichen und temperamentvollen Bewegungen gute Möglichkeiten, wieder mit neuem Elan durchzustarten. Sie können ein neues Körpergefühl erleben, Ihre Weiblichkeit genießen, Ihre Lebensfreude anregen und damit für psychischen Ausgleich sorgen. Dieser Tanz ist zudem ein ganzheitliches Fitnessstraining. 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 sowie eine Isomatte und Decke mit.

222-09125 / Birgit Göbel, Saida Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Sa. 15.10. / 14:00 - 18:00 Uhr / 22 €
Anmeldung bis: 30.9.

222-09130 / Marlene Röse Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Di. 13.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

Bollywood - Tanzen wie im indischen Film

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

222-09135 / Ute Dib Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Sa. 5.11. / 14:00 - 16:30 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 25.11.

Let's dance Tribaldance!

Grund- und Aufbaukurs

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, Flamenco, indischen Tanz und dem Tango. Kommuniziert wird nonverbal über verschiedene Arm-, Hand- oder Kopfzeichen. Tribal ist ein vielfältiger Tanz voller Überraschungen! Wir lernen Tanzkombis für schnelle und langsame Musik, mit denen wir improvisieren können, in Formationen wie Duo, Trio, Quartett, Chorus, Circle und Stagger. Auch Choreografien sind

jederzeit möglich. Getanzt wird auf eine bunte Musikauswahl. Der Kurs ist offen für Frauen und Männer. Grundkenntnisse im orientalischen Tanz wären schön, sind aber keine Voraussetzung. Bitte mitbringen: Wasser, Sportkleidung, Lieblingsmusik.

222-09140 / Stefanie Saur Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 16.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

Tango Argentino

Wochenendseminar

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

222-09200 / Ulrich Görtz; Birgit Mann Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 15.10. und So. 16.10. / 14:00 - 17:00 Uhr / 42 €
Anmeldung bis: 30.9.

Tierpark Sababurg

Wann wurde der Tiergarten Sababurg, Vorläufer des heutigen Tierparks, gegründet?

vor ca. 50 Jahren ... N

vor ca. 150 Jahren ... E

vor mehr als 400 Jahren ... S

Rätsel #3



Der Tierpark Sababurg ist einer der ältesten Wildparks Europas und beherbergt über 75 Tierarten. Zu seinen Attraktionen zählen die Greifflugschau, ein Anfang 2022 geborenes Albino-Känguru und das Waschbärparadies!

African Contemporary Dance

Wochenendseminar

Afrikanischer Tanz bietet sich hervorragend dazu an, wieder in Schwung zu kommen und zu afrikanischen Klängen, den eigenen Rhythmus zu finden. Wir tauchen ein in die bunte, fröhliche, aber auch körperlich fordernde und tief sinnige Welt des afrikanischen Tanzes und lernen dabei eine andere Kultur besser kennen, während wir unserem Körper und Geist etwas Gutes tun. African Contemporary Dance ist eine Kombination aus unterschiedlichen Elementen traditioneller afrikanischer Tänze - jeder mit seiner individuellen kulturellen Bedeutung - und dem modernen Contemporary Dance. Edrine Matovu ist mit diesen Einflüssen groß geworden. Er ist kenntnisreicher Tänzer traditioneller afrikanischer Tänze sowie zeitgenössischer Tanztechniken und hat viel Erfahrung in Tanzpädagogik. Unterrichtssprache ist Englisch und Deutsch.

222-09203 / Edrine Matovu Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Sa. 12.11. + So. 13.11. / 11:00 - 15:00 Uhr / 44 €
Anmeldung bis: 28.10.

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.

222-09205 / Kokou Placktor Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 19.11. + So. 20.11. / 14:00 - 17:00 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 4.11.

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.

222-09215 / Milagros De la Fuente Gruppengröße 7-8

Kassel
Studio Fuego y Arena, Frankfurter Str. 62
Mi. 14.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 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.

222-09225 / Martin Walke; Renate Laute Kassel

Herrmann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 13.9. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 58 €

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.

222-09230 / Birgit Kaiser Kassel

Herrmann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
So. 16.10. / 11:00 - 13:00 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 30.9.

Boogie Woogie

Wochenendseminar

Boogie Woogie tanzen vermittelt Spaß und Lebensfreude für Tanzbegeisterte, egal welchen Alters. Getanzt wird sowohl auf Rock'n'Roll Musik der 50er Jahre wie auch auf aktuelle Hits. Entdecke mit dem Boogie Woogie ein völlig neues Erlebnis zu zweit und lerne die ersten Schritte und Figuren. Ganz gleich, ob auf langsame oder schnelle Musik, Boogie Woogie ist ein Lebensgefühl. Um Paaranmeldung wird gebeten. Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe mitbringen.

222-09242 / Hilde Bohl; Uwe Carl Kassel

Herrmann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 5.11. und So. 6.11. / 11:00 - 15:00 Uhr / 44 €
Anmeldung bis: 21.10.

Stepptanz 60plus

Grundkurs

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

222-09250 / Heike Neumeyer Kassel

Herrmann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 14.9. / 11:30 - 12:30 Uhr / 14 Termine / 54,50 €

Stepptanz 60plus

Aufbaukurs

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

222-09255 / Heike Neumeyer Für Interessierte mit Stepp-Erfahrungen!

Kassel
Herrmann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 14.9. / 10:00 - 11:15 Uhr / 14 Termine / 68 €

Stepptanz

Grundkurs

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

222-09260 / Heike Neumeyer Kassel

Herrmann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 14.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 14 Termine / 54,50 €

Stepptanz

Aufbaukurs I

Weiterführung und Vertiefung
Voraussetzung: Grundkurs

222-09265 / Heike Neumeyer Kassel

Herrmann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 14.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 14 Termine / 54,50 €

STEPPvisite - vhs Steptanz 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.

222-09270 / Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 14.9. / 20:30 - 21:30 Uhr / 14 Termine / 54,50 €

Jazz-Modern-Dance

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

222-09310 / Jasmin Naumann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Do. 15.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

Der Drehtanz der Derwische

NEU

Tagesseminar

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

222-09350 / Amira R. Kühling

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

So. 13.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 28.10.

Tanz des Lebens - DanseVita®

Wir begeben uns auf eine gemeinsame, lebendige Tanzreise, die vitalisierend und befreiend wirkt. DanseVita lädt Frauen und Männer aller Altersgruppen ein, in Bewegung Energie zu tanken und Ihre Lebensfreude zu spüren. Mal kräftig und wild, mal meditativ und sanft, aber immer jenseits von richtig und falsch! DanseVita bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit einer bunten Mischung aus Musik, freiem Tanz und dem Angebot an vielfältigen Übungen tanzend inspirieren zu lassen. DanseVita 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.

222-09400 / Antje Holbein

Kassel

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

Fr. 16.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 70 €



Flotte Sohle - Tanz mit!

Für Junggebliebene und Alleintanzende

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 keinen/n Tanzpartner/in. Lebensfreude und Spaß im Takt der Musik. Und die ist so abwechslungsreich wie das Tanzrepertoire. Folkloretänze aus Griechenland, Israel 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 aktueller Popmusik, modern Country, lateinamerikanischen Klängen und Kontakttänze auf dem Programm. Die Mischung macht's. Fortsetzungskurs - neue Tanzinteressierte mit Tanzerfahrung und Taktgefühl sind herzlich willkommen. Wegen der Teilnahmevoraussetzungen wird um Rücksprache mit der Kursleitung gebeten, Tel. 0151-15514144.

222-09405 / Ralf Wenzel

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 12.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 87 €

K-Pop Dance

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 K-Pop Musik ist PSY und sein Gagnam Style. Aber auch BTS, EXO und BlackPink, sind weltweit bekannt.

Grundkurs

222-09420 / Alessandro Cristin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 8.10. / 17:15 - 19:15 Uhr / 6 Termine / 56 €
Anmeldung bis: 2.10.

Grundkurs

online

Der Kurs wird als Online-Kurs durchgeführt. Dabei nutzen wir Zoom. Sie sollten mindestens 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 mindestens 6 Mbit, empfohlen 16 Mbit DSL

222-09425 / Alessandro Cristin

Online

Sa. 21.1. / 15:00 - 18:00 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 15.1.

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.

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

222-09505 / Sonja Wendt

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 14.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

Improver

Voraussetzungen: Kenntnisse der Grundelemente.

Es werden weiterführende Schritte und Schrittkombinationen vermittelt.

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

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

222-09510 / Sonja Wendt

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 14.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 58 €

Intermediate/Advanced

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

Es werden komplexe Schritte und Schrittkombinationen vermittelt.

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

222-09515 / Sonja Wendt

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 14.9. / 20:30 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

Line Dance - Partner Dance

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

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

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

222-09520 / Sonja Wendt

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Sa. 17.9. / 16:00 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 56 €



Line Dance auf lateinamerikanisch

Zu spanischer, lateinamerikanischer und Pop-Musik üben und tanzen wir, nach einer lebhaften Einstimmung, Schrittkombinationen in Anlehnung an Tänze wie Chachacha, Tango, Rumba und Cumbia. Wechselnde Raumorientierungen zu zwei oder vier Wänden ergeben die Einbindung wechselnder Partner*innen innerhalb der Gruppe. Dehnungs-, Lockerungs- und Entspannungsphasen zum Ausgleich integrieren sich zu einem abwechslungsreichen Programm.

Grundkurs

Wochenendseminar

222-09526 / Jutta Irlé

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfähige Schuhe, (Yoga-)Matte

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 12.11. / 10:00 - 17:00 Uhr

Sa. 19.11. / 10:00 - 17:00 Uhr

2 Termine / 47 €

Anmeldung bis: 6.11.

Grundkurs

222-09528 / Jutta Irlé

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfähige Schuhe

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Do. 12.1. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 Termine / 39 €

Anmeldung bis: 4.1.

Irish Dance - Workshop

Grundkurs

Tagesseminar

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

222-09530 / Alessandro Cristin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

So. 20.11. / 14:00 - 17:00 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 13.11.

Kreistanz

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

222-09545 / Katharina Schulz

Kassel

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

Mi. 28.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

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 Tanzkursleiter*innen an.

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

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

Disco-Fox

Grundkurs

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

222-09600 / Anja Nierling; Bernd Schneider

Schauenburg-Hoof

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21

Mi. 21.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Grundkurs

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

222-09605 / Bernd Schneider; Anja Nierling

Schauenburg-Hoof

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21

Mi. 21.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 58 €

222-09610 / Bernd Schneider; Anja Nierling

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Fr. 23.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 58 €

222-09615 / Dr. Michael Peter

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Fr. 16.9. / 20:45 - 21:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

222-09620 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Fr. 16.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

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

222-09625 / Bernd Schneider; Anja Nierling

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 58 €

222-09635 / Dr. Michael Peter

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Fr. 16.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

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)

222-09640 / Bernd Schneider; Anja Nierling

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 12.9. / 20:15 - 21:45 Uhr / 10 Termine / 58 €

222-09645 / Dr. Michael Peter

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Fr. 16.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 58 €

222-09650 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

So. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 58 €

vierzehntägig



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 Grundschrirte und eine tanzbare Figurenfolge vermittelt.

222-09652 / Bernd Schneider; Anja Nierling

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Fr. 23.9. / 21:00 - 22:00 Uhr / 9 Termine / 35 €

Tanzkreis

Tanzen macht Spaß! Für alle, die schon längere Tanzerfahrung in Lateinamerikanischen Tänzen haben, weitere Schritte erlernen und bekannte Figurenfolgen wiederholen und vertiefen möchten. Voraussetzungen: Sehr gute Kenntnisse, z.B. Grundkurs, Aufbaukurs und Fortgeschrittene.

222-09665 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm

Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal

So. 11.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

vierzehntägig

222-09670 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Di. 13.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

222-09675 / Jürgen Böhm

Helsa

Grundschule, Schulstr. 10

Mi. 14.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

222-09680 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Fr. 16.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

Kunst und Gestaltung

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

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

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

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

Team:

Barbara Benedix,
Jörg Bollerhey,
Regina Piller,
Anna Rein,
Jörg Stange

Kunst und Kultur verstehen

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

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

Kunstgeschichte: Herkules Farnese - bitte wer?

Der Herkules in Kassel

Vortrag

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

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

**222-10050 / Konrad Nachtwey
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 31.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 21.10.

„Entartete Kunst“ und „Bücherverbrennung“

Kunstgeschichte

Vortrag

Die Nazis propagierten eine „Neue deutsche Kunst“, die der Volksgemeinschaft entspringen sollte, die auf „Blut und Boden“ gebaut war. Dazu musste aber die Deutsche Kultur von „Jüdisch-Bolschewistischen Machwerken!“ befreit werden.

**222-10053 / Konrad Nachtwey
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 21.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 11.11.

Die Kunst-, Bau- und Architekt- turpolitik der Nationalsozialisten

Kunstgeschichte

Vortrag

Die Nazis hatten mit dem „Reichsbaumeister und verhinderten Architekten Hitler“ die treibende Kraft für Monumentalbauten und die serielle „Große Deutsche Kunstausstellung“ (1937-1944). Historischer Rückblick mit trivialen, meist unbekanntem und dadurch so interessanten Bildern.

**222-10055 / Konrad Nachtwey
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 12.12. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 2.12.

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

Kunstgeschichte: Franz Seraph von Lenbach in München

Vortrag

Der Münchener Malerfürst (Ritter von Lenbach seit 1882), ein Handwerkersohn, der die Großen seiner Zeit porträtierte und in der „Villa Lenbach“ am Königsplatz residierte. Eine Künstlerbiografie.

**222-10056 / Konrad Nachtwey
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 23.1. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 13.1.

Signaturen unserer Zeit - Im Spiegel der Kunst / Teil 1

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Frage, inwieweit die Signaturen unserer Zeit in der Kunst gespiegelt werden: die Corona-Pandemie, der Krieg in der Ukraine, der Klimawandel etc. In diesem Jahr findet sowohl die documenta in Kassel statt, als auch die Biennale in Venedig. Künstlerische Stellungnahmen zu den Signaturen werden vorgestellt und diskutiert.

**222-10065 / Dr. Ellen Markgraf
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 31.10. / 16:30 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 24.10.

Signaturen unserer Zeit - Im Spiegel der Kunst / Teil 2

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Frage, inwieweit die Signaturen unserer Zeit in der Kunst gespiegelt werden: die Corona-Pandemie, der Krieg in der Ukraine, der Klimawandel etc. In diesem Jahr findet sowohl die documenta in Kassel statt, als auch die Biennale in Venedig. Künstlerische Stellungnahmen zu den Signaturen werden vorgestellt und diskutiert.

222-10066 / Dr. Ellen Markgraf Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 9.1. / 16:30 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 19.12.

Matthias Grünewald (1460-1528)

Das Werk Grünewalds scheint mit seiner Subjektivität und religiösen Leidenschaft wenig Führung mit der Renaissance zu haben, so sehr steigert er die spätgotische Spannung, vor allem in seinem Hauptwerk, dem Isenheimer Altar. Dennoch sind Form und Farbe, Raum und Landschaft als neue künstlerische Aufgaben meisterhaft gelöst.

222-10100 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 15.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 29 €

Zur ottonischen Buchmalerei

Ein Höhepunkt der mittelalterlichen Buchmalerei sind die Miniaturen der Reichenauer Schule, in denen alles aus der Antike Übernommene so gründlich umgeformt wurde, dass ein völlig Eigenes nach der karolingischen Kunst entstand. Hohe Expressivität in der Ausdeutung der christlichen Thematik ist das hervorstechendste Merkmal der ottonischen Buchmalerei.

222-10102 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Kassel

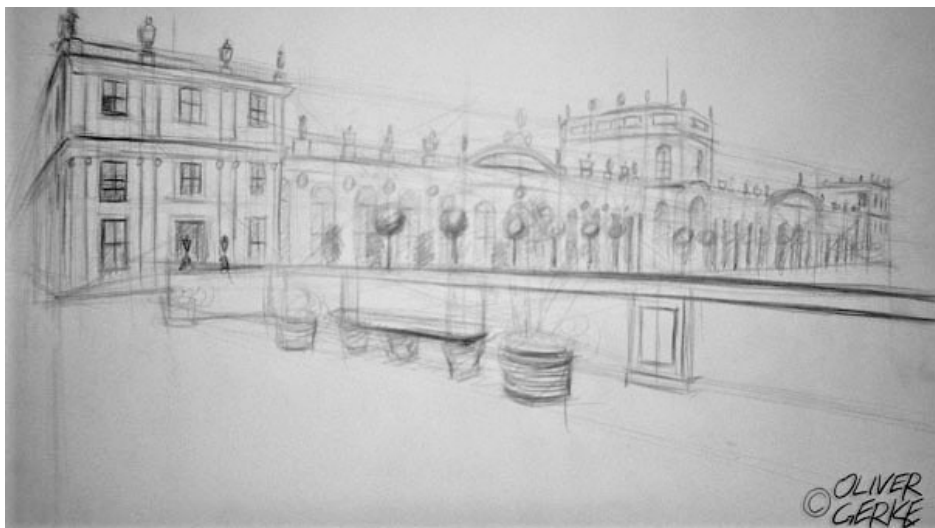
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 15.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 3 Termine / 17,50 €

Die Bildhauerin Clara Rilke (1878-1954)

Als Clara Rilke im Jahre 1901 den damals noch wenig bekannten, später weltberühmten Dichter Rainer Maria Rilke heiratete, hatte die junge Künstlerin bereits bemerkenswerte Frühwerke geschaffen und Studienzeiten bei Max Klinger in Leipzig und bei Auguste Rodin in Paris verbracht. Ihre zur Freundschaft begabte, warmherzige Persönlichkeit öffnete ihr viele Türen und Herzen. Geistig bedeutende Persönlichkeiten saßen ihr Modell neben ihrem Mann, dem sie zeitlebens tief verbunden blieb.

222-10104 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 6.10. / 16:00 - 17:30 Uhr / 2 Termine / 12 €
Anmeldung bis: 26.9.



Zeichentechniken

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.

Zeichnen lernen

Grundkurs

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

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

222-10200 / Oliver Gerke Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)
Mi. 21.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 41 €

Zeichnen lernen

online

Grundkurs

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

222-10202 / Oliver Gerke Online

Do. 22.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 41 €
Anmeldung bis: 18.9.

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.

222-10205 / Ulrike Vater

Gruppengröße 7-8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mi. 14.9. / 17:45 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 67,50 €

Abstrakt zeichnen online

Grundkurs

Ziel des Kurses ist selbständig von einem Motiv zu abstrahieren. Pablo Picassos Stier dient als Inspiration. Nutzen Sie Anregungen von Juan Gris oder von Roger de La Fresnaye und zeichnen Sie Stillleben im Stil des Kubismus. Aber auch surreale Traumlandschaften, wie „Die Beständigkeit der Erinnerung“ von Salvador Dalí, können inspirieren.

Der Kurs wird als Online-Kurs mit dem Konferenztool BigBlueButton durchgeführt. Benötigtes Material: einen PC oder Laptop, mit eingebauter oder externer WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit min. 6 Mbit, empfohlen 16 Mbit DSL, Zeichenpapier DIN A4 / Bleistifte B4 / Buntstifte: blau, gelb, rot, grün, blau, schwarz / Papierwischer / Anspitzer / Knetradiergummi oder weiches Radiergummi.

222-10210 / Imke Perlick

Online

Sa. 17.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 47 €
Anmeldung bis: 12.9.



welterbe bergpark wilhelmshöhe •
herkules und oktogon • wasserspiele
• ballhaus • schloss wilhelmshöhe •
gemäldegalerie alte meister •
antikensammlung • löwenburg •
gewächshaus • park karlsaue •
orangerie • planetarium •
westpavillon • marmorbad •
insel siebenbergen • neue galerie •
hessisches landesmuseum • schloss
friedrichstein • schloss und
schlosspark wilhelmsthal •



www.museum-kassel.de

Portraitzeichnen nach Modell

Eines der beliebtesten Zeichenmotive ist das Porträt. In diesem Tagesseminar ergänzen sich grundlegende Erläuterungen zu Proportion, Licht und Schatten eines Gesichtes mit praktischen Übungen - dem Zeichnen nach Beobachtung am Modell.

Bitte mitbringen:

Skizzenblock, ca. 30x40 cm (Spiralbindung),
Bleistifte (Stärken B, 2B 6B), Knetradiergummi

222-10214 / Iris Hoffmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Di. 1.11. / 10:00 - 12:00 Uhr / 7 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 20.10.

+ Modellkosten werden im Kurs anteilig umgelegt

Portrait: Zeichnung und Malerei

Wochenendseminar

Behutsam werden Grundlagen und Weiterführendes des Porträts in Zeichnung und Malerei vermittelt. Der Aufbau des Kopfes und des Gesichtes, Perspektive und Proportion, Formgebung, Mimik. Bei der Arbeit mit dem Modell werden Vorgehensweisen erprobt. Die Unterstützung ist individuell angepasst.

Bitte mitbringen:

- Skizzen- und Aquarellblock (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
- Modellkosten werden anteilig vor Ort auf alle Teilnehmenden umgelegt. (ca. 17-23€ pro TN)

222-10216 / Siegfried Rinke

Gruppengröße 6-8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 8.10. und So. 9.10. / 10:00 - 14:30 Uhr / 56 €
Anmeldung bis: 26.9.

Portrait: „Warm-up für Anfänger*innen“

Zeichnen nach Betty Edwards Lehrbuch „Garantiert Zeichnen Lernen“

Wochenendseminar

Übungen hieraus und weitere Anleitungen bringen uns in den verantwortlichen Modus unseres Gehirns, genau zu beobachten und dreidimensionale Eindrücke auf der Fläche festzuhalten bzw. kreativ zu gestalten.

Wir besitzen alle diese Fähigkeit! Sie schläft meistens nur, oder ist etwas verkümmert! Wie beim Training der motorischen und muskulären Fähigkeiten unseres Körpers, muss dieser Modus unseres Gehirns gereizt und aufgebaut werden.

Bitte mitbringen: Zeichenblock/Skizzenbuch, gerne auch Feinliner, Filz und Farbstifte, Graphit

oder normale Bleistifte B2 bis B4, Radiergummi und Spitzer.

Einzelne Kopien aus dem Buch, Graphitstifte etc. würden bei Interesse über die Kursleitung auch erhältlich sein (Kosten nach Absprache).

222-10218 / Yvonne Lang

Gruppengröße 5-7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Fr. 14.10. / 17:00 - 19:00 Uhr
Sa. 15.10. / 11:00 - 15:00 Uhr
So. 16.10. / 11:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 63 €
Anmeldung bis: 3.10.
+ Material bei Bedarf

Figürliches Zeichnen nach Modell

In diesem Kurs werden die Grundlagen des figürlichen Zeichnens vermittelt. Neben Proportionen und anatomischen Zusammenhängen des menschlichen Körpers, sowie Perspektive, Licht und Schatten, wird das präzise Beobachten geschult. Die Positionen variieren von sitzend bis stehend, von statisch bis bewegt.

Bitte mitbringen:

Skizzenblock, ca. 30x40 cm (Spiralbindung),
Bleistifte (Stärken B, 2B 6B), Knetradiergummi

222-10220 / Iris Hoffmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 1.11. / 16:45 - 18:45 Uhr / 7 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 20.10.

+ Modellkosten werden im Kurs anteilig umgelegt

Zeichnen vor den Skulpturen im Schloss Wilhelmshöhe

Tagesseminar

Mit Skizzenblock und Stiften findet eine Annäherung an die Skulpturen der Antikensammlung statt. Nach einem ersten Überblick wenden wir uns zunächst den einfacheren Formen zu und beginnen damit, Harmonie und Proportionen zu erfassen. Der Umgang mit Licht und Schatten zur Darstellung von Körperlichkeit sowie Komposition sind weitere Themen. Es gibt ausreichend Zeit sowohl für kurze Skizzen als auch gründlichere Ausführungen. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Stifte und Farben nach Wahl, z.B. Graphitstifte, Farbstifte, Kreiden (Aquarell ist nicht möglich).

Das Museum stellt Stühle zur Verfügung und es gibt ein Café im Haus für eine Pause.
Treffpunkt: in der Nähe der Kasse

222-10222 / Inga Zieglmeier

Gruppengröße 5-6

Kassel

Schloss Wilhelmshöhe, Hauptportal
Sa. 15.10. / 11:00 - 16:00 Uhr / 32 €
Anmeldung bis: 3.10.

+ Eintritt Schloss

Skizzieren in Kassel - Urban Sketching

Urban Sketching ist das Skizzieren des Alltags im Stadtraum und findet draußen vor Ort statt. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, die eigene Stadt zeichnerisch neu zu entdecken. Neben grundlegenden Erläuterungen zu Perspektive, Licht und Schatten lassen Sie ihre subjektive Wahrnehmung des Momentes in die Skizzen einfließen.

Bitte mitbringen:

Skizzenblock ca. DIN A5 und größer, Bleistifte (Stärken B, 2B, 6B, Fineliner, Kugelschreiber
1. Treffpunkt: Kulturbahnhof am Himmelsstürmer

**222-10224 / Iris Hoffmann
Kassel**

Kulturbahnhof, Bahnhofsplatz 1
Di. 13.9. / 16:45 - 18:45 Uhr / 3 Termine / 29 €



Mit dem Skizzenblock unterwegs in: Bad Karlshafen

Urban Sketching

Tagesseminar

Schnelles skizzenhaftes Zeichnen vor Ort macht Urban Sketching aus. Diese einfache Zeichentechnik ermöglicht sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittenen sichtbare Erfolge in künstlerischer Arbeit. Zunächst werden Skizzen vor Ort angefertigt und das Motiv mit dem Handy festgehalten. Später können die Ergebnisse für eine weitere Ausarbeitung verwendet werden. Verschieden Ansichten in Bad Karlshafen eignen sich besonders gut dafür. Fertige Motivbeispiele zeige ich Ihnen zur Anregung.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, weicher Bleistift.
Treffpunkt: vor dem Rathaus in Bad Karlshafen

**222-10226 / Harald F. Schmidt
Bad Karlshafen**

Rathaus, Hafenplatz 8
So. 25.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 12.9.



© Eckard M. Burk

Natur und Kunst - Zeichnen

Eine Kooperation der Volkshochschule Region Kassel mit ARTpraxis und der Stadt Zierenberg

Tagesseminar

NEU

Kunst und Natur nähern sich in diesem Workshop beständig einander an. Diese spannende Wechselbeziehung aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten, bildet den Ausgangspunkt für unsere Arbeit. Auf einer kleinen Wanderung mit Sicht auf den Dörnberg halten Sie das visuell Erfasste zeichnend fest. Besondere Stellen unseres Weges bieten sich als naturnahes Atelier an, in dem sich schöpferische Arbeiten mit Pflanzen, Hölzern, Steinen und anderen Fundstücken umsetzen lassen. Begleitend werden Künstler*innen vorgestellt, die mit Naturmaterialien arbeiten. Die unterwegs skizzenhaft gesammelten Eindrücke können zudem durch am Wegrand Gefundenes ergänzt werden. Nach der Wanderung werden in der ARTpraxis kleine, persönliche Land-Art-Kunstwerke kreiert wie z.B. Collagen oder Reihungen.

Treffpunkt: Islandpferdegestüt Friedrichstein
Friedrichstein 4, Zierenberg
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Zeichenmaterialien, Verpflegung
Gestellt werden: Papier, Zeichenbretter

222-10228 / Eckard M. Burk

Gruppengröße 6-8
Zierenberg
ARTpraxis, Helfensteiner Str. 9
So. 18.9. / 11:00 - 17:00 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 14.9.

Ausstellung mit E.M. Burk: Zeichnung-Malerei-Plastik-Szenischer Raum

Vernissage: 17.09. 18:00-20:00 Uhr
Finnissage: 27.11. 11:00 - 15:00 Uhr
Öffnungszeiten zu den Veranstaltungen und nach Absprache.
Jeweils mit musikalischen Miniaturen zu den Kunstwerken.

ARTpraxis, Musik- und Kunstatelier

Helfensteiner Straße 9
34289 Zierenberg
05606- 5638877
www.artpraxis.eu

Zeichnen beim Reisen

online

Grundkurs

Ziel des Kurses ist es, mit Spaß zu zeichnen und Bilder zu erschaffen, die zum Träumen einladen. Zunächst werden Muscheln gezeichnet und dabei grundlegende Zeichentechniken geübt. Anhand von Schmetterlingen und Palmen wird die Technik verfeinert. Inspiriert von Ernst Heckel oder Martin Johnson Heade reisen Sie virtuell in ferne Länder und erschaffen Zeichnungen wie im Urlaub.

Der Kurs wird als Online-Kurs mit dem Konferenztool BigBlueButton durchgeführt.

Benötigtes Material: einen PC oder Laptop, mit eingebauter oder externer WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit min. 6 Mbit, empfohlen 16 Mbit DSL, Zeichenpapier DIN A4 / Bleistifte B3 und B5 / Papierwischer / Anspitzer / Knetradiergummi oder weiches Radiergummi.

222-10230 / Imke Perlick

Online

Sa. 5.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 47 €
Anmeldung bis: 30.10.

Mit Buntstift und Bleistift durch den Kubismus

online

Aufbaukurs

Voraussetzungen: Sie kennen die technischen Grundlagen und Regeln des Buntstift-Zeichnens und können diese selbstständig anwenden. Im Fokus steht die Stilrichtung des Kubismus. Als Inspiration dienen Franz Marc, Georges Braque oder Juan Gris. Schließlich liegt der Fokus auf Picasso. So vertiefen Sie Schritt für Schritt Ihr Wissen über den Kubismus.

Der Kurs wird als Online-Kurs mit dem Konferenztool BigBlueButton durchgeführt.

Benötigtes Material: einen PC oder Laptop, mit eingebauter oder externer WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit min. 6 Mbit, empfohlen 16 Mbit DSL, Zeichenpapier DIN A4 / Bleistifte B3 und B5 / Papierwischer / Anspitzer / Knetradiergummi oder weiches Radiergummi.

222-10235 / Imke Perlick

Online

So. 18.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 47 €
Anmeldung bis: 11.9.

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.

222-10240 / Siegfried Rinke Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 14.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 87 €

Illustration I Comic I Karikatur

Comicfiguren zeichnen

Tagesseminar

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

Ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r, Sie erhalten das Rüstzeug dafür, eigene Comicfiguren mit Leben zu erfüllen.

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

222-10245 / Oliver Gerke Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)
Sa. 24.9. / 13:00 - 18:00 Uhr / 35 €
Anmeldung bis: 18.9.

Comiczeichnen



Comics sind der Schmutzdecke längst entwachsen und eine anerkannte Kunst- und Literaturform. Entwickeln Sie Ihre eigene Comicfigur und erwecken Sie diese zu wahren Leben in ihrer eigenen Welt, dem Comic. Lassen Sie Ihre eigene Comicfigur in einer kurzen Bildfolge kleine Abenteuer erleben. Sie erhalten Einblick in professionelle Vorgehensweisen mit Storyboard, Seitenaufteilung, Reinzeichnung und Kolorierung.

Der Kurs wird als Online-Kurs mit dem Konferenztool BigBlueButton durchgeführt.

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.

222-10247 / Oliver Gerke Online

Do. 24.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 41 €
Anmeldung bis: 16.11.

Maltechniken

Malen und Zeichnen

Grund- und Aufbaukurs,

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

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

222-10250 / Ilka Christof Baunatal-Altenbauna

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum
Mi. 14.9. / 18:15 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 70 €
+ Material



Malen mit Aquarellfarben

Grund- und Aufbaukurse

Das Malen mit Aquarellfarben bietet eine breite Palette von Möglichkeiten, stimmungsvolle Bilder zu gestalten. Grundlegendes zum Aquarellieren wie Bildkomposition, Farbigeit 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.

222-10255 / Erika Oppelt Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 13.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 8 Termine / 62 €

222-10256 / Siegfried Rinke Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 12.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 87 €

222-10257 / Siegfried Rinke Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 12.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 87 €

222-10258 / Siegfried Rinke Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 14.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 87 €

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*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen, falls vorhanden:

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

222-10260 / Erika Oppelt Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 12.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 31.10.
+ Material

Aquarell- und Acrylmalerei

Grundkurs

Blumen, Landschaften, Stillleben und freies Arbeiten.

Materialabsprache, Tel: 0561-282835.

222-10265 / Fritz Röbbing Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 12.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 58 €
+ Material

222-10267 / Fritz Röbbing Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 31.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 7 Termine / 83 €
+ Material

Ölmalerei

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

222-10270 / Elmar Kuhnert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 12.9. / 18:30 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 130,50 €

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.

222-10272 / Elmar Kuhnert Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 13.9. / 17:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 130,50 €

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.

222-10274 / Elmar Kuhnert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 19.9. / 16:00 - 18:15 Uhr / 15 Termine /
130,50 €

Tuschemalerei

online

Grundkurs

Die Tuschemalerei erfreut sich in China und Japan großer Beliebtheit. Es werden verschiedene Varianten der Tuschemalerei vorgestellt und Sie lernen den Umgang mit dem klassischen chinesischen Kalligrafiepinsel. Beginnend mit einfachen Motiven wird der Bildaufbau im Kursverlauf komplexer bis hin zu Tier- und Landschaftsmotiven mit Bergen und Flüssen. Abschließend werden die Arbeiten besprochen und reflektiert.

Der Kurs wird als Online-Kurs mit dem Konferenztool BigBlueButton durchgeführt.

Benötigtes Material: einen PC/Laptop mit Webcam und Mikrofon/Lautsprecher oder Headset (empfohlen), Zeichenpapier DIN A4, idealerweise mindestens 250g/m², chinesische Kalligrafiepinsel fein und mittelgroß, schwarze Zeichentusche, Abwisch Tuch, Wasserbehältnis, drei Mischnäpfechen.

222-10280 / Imke Perlick

Online

So. 13.11. / 14:00 - 15:30 Uhr / 6 Termine / 47 €
Anmeldung bis: 6.11.

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.

222-10282 / Elmar Kuhnert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 12.9. / 11:30 - 13:45 Uhr / 15 Termine /
130,50 €

222-10284 / Elmar Kuhnert

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 13.9. / 10:00 - 12:15 Uhr / 15 Termine /
130,50 €

222-10286 / Elmar Kuhnert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 12.9. / 9:00 - 11:15 Uhr / 15 Termine /
130,50 €



Malerische und zeichnerische Themen

Malen mit Acryl ohne Pinsel

online

Grundkurs

Malen ohne Pinsel? Ganz einfach, wir erweitern die Werkzeugpalette um jede Menge Alltagsgegenstände, wie Schwamm, Spachtel, Folien, Bürsten, Deckel, Tücher, Plastikkarten und vielem mehr. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Aufgrund der verschiedenen Texturen und Oberflächen entstehen spannende Muster und Farbverläufe. So schaffen Sie ganz neue und außergewöhnliche Bildwelten. Der erste Termin dient einer Materialbesprechung. Der Kurs wird online mit dem Konferenztool Zoom durchgeführt.

Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn eine E-Mail mit dem Link zum Kurs.

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.

Benötigte Materialien: Acrylfarben, Leinwand in gewünschter Größe oder anderer Maluntergrund für Acrylfarben.

222-10290 / Constance Fischer

Online

Mo. 16.1. / 19:00 - 20:30 Uhr / 4 Termine / 32 €
Anmeldung bis: 8.1.

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!

222-10295 / Björn Hübert

Gruppengröße 6-7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 8.10. und So. 9.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 75 €
Anmeldung bis: 28.9.
+ Material ca. 10 Euro

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.

222-10298 / Petra Löffler

Bad Emstal-Sand

Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“

Mi. 14.9. / 9:30 - 11:45 Uhr / 11 Termine / 130 €

Samstag ist Maltag!

- Freie Malerei im Atelier BIOTOP ZACK -

Wochenendseminar

Wer sich malerisch ausprobieren will, sich ans Großformat wagen oder neugierig künstlerische Prozesse gestalten möchte, ist hier richtig. Künstlerin Liska Schwermer-Funke lädt ein, an drei Samstagen in ihrem Atelier zu malen. Hier kann mit viel Raum, Zeit, Licht, Material und in produktiver Atmosphäre gearbeitet werden. Ausgehend von gemeinsamen Experimenten mit Farben und Mischungen werden eigene Bildideen entwickelt. Im Zentrum steht der künstlerische Prozess und das eigene Projekt. Sie werden dabei professionell unterstützt mit Anregungen, Ermutigung und Erfahrung. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Großformatige Papiere und kleinere Bildträger vorhanden, Leinwände bei Bedarf bitte mitbringen.

222-10300 / Liska Schwermer-Funke
Gruppengröße 5-6

Kassel

Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21
Sa. 12.11. / 14:00 - 18:00 Uhr / 3 Termine / 74 €
14-tägig
Anmeldung bis: 2.11.
Materialkosten: 30 Euro

222-10302 / Liska Schwermer-Funke
Gruppengröße 5-6

Kassel

Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21
Sa. 7.1. / 14:00 - 18:00 Uhr / 3 Termine / 74 €
14-tägig
Anmeldung bis: 21.12.
Materialkosten: 30 Euro

Oh, du schönes Kleinformat!

- Künstlerische Miniaturen zur Weihnachtszeit -

Wochenendseminar

Die Vorweihnachtszeit motiviert zu produktivem Werkeln und kreativem Schaffen. An drei Abenden im Advent entstehen in gemütlicher Atelier-Atmosphäre zeichnerische, malerische und skulpturale Miniaturen. Ausgehend von vielfältigem Material und unkonventionellen Anregungen entstehen eigensinnige Kleinformaten, die auch als persönliche Geschenkchen eine gute Figur machen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Material: 25,-

222-10304 / Liska Schwermer-Funke
Gruppengröße 5-6

Kassel

Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21
Fr. 2.12. / 17:00 - 20:00 Uhr / 3 Termine / 50 €
Anmeldung bis: 21.11.
Materialkosten: 25 Euro

Raum und Illusion

Gestaltungsanregungen zu Konstruktionen von Perspektive und Plastizität

Wochenendseminar

Ich gebe Übungen und geeignete Anregungen zur Hand, um dreidimensionale Eindrücke auf der Fläche festzuhalten bzw. kreativ zu gestalten. Im Vordergrund steht nicht eine bestimmte Mal- oder Zeichentechnik, sondern hier richtet sich der Blick auf die Erschaffung von Illusionen der Raumtiefe auf der Fläche mit unterschiedlichem Mitteln. Egal ob Zeichnung oder Malerei, ob schwarz weiß oder in Farbe gearbeitet wird, ich bereite mit Ihnen Grundlagen auf, die dies ermöglichen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock/Skizzenbuch, gerne auch Feinliner, Filz- und Farbstifte, Graphit- oder normale Bleistifte B2 bis B4, Radiergummi und Spitzer. Wenn möglich gerne auch eine feste Unterlage oder Zeitungspapier zum Schutz der Arbeitstische.

222-10307 / Yvonne Lang

Gruppengröße 5-7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 7.10. / 17:00 - 19:00 Uhr
Sa. 8.10. / 11:00 - 15:00 Uhr
So. 9.10. / 11:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 63 €
Anmeldung bis: 26.9.
+ Material bei Bedarf

Mal-Ferien

Seminar für gegenständliche Malerei und Zeichnung

Ferienkurs

Mit Acrylfarben, Ölfarben oder Aquarell, mit Pastell, Bleistift oder Kreide nach dem geeigneten Bildausdruck suchen. Malerische Qualitäten erkennen und einsetzen. Landschaften, 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.

222-10320 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 24.10. - Fr. 28.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 5
Termine / 140 €
Anmeldung bis: 17.10.



Landschaft: in und um Kassel

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. Perspektive und Proportion gestalten den Raum und die Formen. 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 dem Umland

222-10324 / Siegfried Rinke

Gruppengröße 6-8

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 11.11. / 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 12.11. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 13.11. / 10:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 82 €
Anmeldung bis: 17.10.

Landschaften: Malerei als „Seelenwanderung“

Wochenendseminar

In diesem Seminar stelle ich kunstgeschichtliche Bezüge zum Landschaftsthema vor und wir finden im Gespräch zu den tieferen Beweggründen, dieses Motiv individuell umzusetzen.

Jede Landschaft spricht unsere Seele sehr komplex und auf unterschiedlicher Ebene an. Deshalb suchen wir nach einem gestalterischen und malerischen Zugang zu „unseren Landschaften“. Bitte mitbringen: Zeichenblock/Skizzenbuch, gerne auch Feinliner, Filz- und Farbstifte, Graphit- oder normale Bleistifte B2 bis B4, Radiergummi und Spitzer. Malerkittel oder -Shirt, ein mittelgroßes und ein kleines Schraubglas, mehrere Schraubdeckel zum Farbenanrühren, eigene Malpinsel, ein alter Lappen und eine Zeitung zum Abdecken.

Farben zur Malerei sind alle erlaubt außer Ölfarben, da diese einen anderen Arbeitsprozess vorgehen!

Fehlende Malfarben und weitere Malmittel können nach Absprache mit mir gestellt werden. Eine maximale Kostenpauchale von 15€ sind ggf. an mich zu entrichten.

Fehlende Malfarben und weitere Malmittel können nach Absprache mit mir gestellt werden. Eine maximale Kostenpauchale von 15€ sind ggf. an mich zu entrichten.

222-10330 / Yvonne Lang

Gruppengröße 5-7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Fr. 21.10. / 17:00 - 19:00 Uhr

Sa. 22.10. + So. 23.10. / 11:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 63 €

Anmeldung bis: 10.10.

+ Material bei Bedarf

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.

222-10348 / Ulrike Vater

Gruppengröße 5-6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Do. 15.9. / 17:45 - 20:00 Uhr / 8 Termine / 125 €



© Anna Hoffmann

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 ersten Kurstag wird es eine ausführliche Materialbesprechung geben.

222-10349 / Theo Butz

Gruppengröße 7-8

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Di. 4.10. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 68 €

Anmeldung bis: 26.9.

WortWandeleien

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.

222-10355 / Ellen Volkhardt

Gruppengröße 4-5

Wolfhagen

Schreibwerkstatt WortWandelWege, Friedrichstr. 7

Sa. 29.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 47 €

Anmeldung bis: 17.10.

+ Material 15 Euro

Bilder durch Sonne: Cyanotypie

Wochenendseminar

Die Cyanotypie ist ein altes Edeldruckverfahren mit dem man Fotografien, Zeichnungen und in der Umwelt gefundene Formen auf Papier abbilden kann. Es funktioniert durch Kontaktbelichtung mit UV-Licht, also der puren Sonne. Ein tiefes Blau entsteht durch die lichtdurchlässigen Bereiche. Diese Technik feierte in den letzten Jahren eine Wiedergeburt durch die DIY-Bewegung. Sie ist ungiftig und lässt sich auch im häuslichen Bereich verwenden. Bitte eine Schürze mitbringen.

222-10357 / Anna Hoffmann

Gruppengröße 5-7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Sa. 8.10. und So. 9.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 75 €

Anmeldung bis: 27.9.

+ ca. 10 Euro Material nach Verbrauch

Inspiration Journal



Grundkurs

Journaling ist ein toller entspannender Trend! Es kann aber auch eine Inspirationsquelle sein. Erstellen Sie eigene aussagekräftige Inspirationsjournale, auf die Sie jederzeit als Quelle für neue Kreativprojekte zurückgreifen können.

Dabei können unterschiedliche Techniken genutzt werden. Als Inspirationsquellen können der Urlaub oder das Hobby und vieles mehr dienen. Das Ziel des Kurses ist es, die eigene Kreativität auszulernen und sich mit ihr aktiv auseinanderzusetzen.

Benötigte Materialien: Geeignetes Sketchbook, Schere (gern auch Cutter), Klebestift, möglich wären Buntstifte, Marker, Acryl oder Guache Farben, Papiere, Washitape oder anderes buntes Klebeband.

Der Kurs wird online mit dem Konferenztool Zoom durchgeführt.

Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn eine E-Mail mit dem Link zum Kurs.

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.

Benötigte Materialien: Klebebänder jeder Art (bunt, einfarbig, krepp,, je nach Geschmack), Acrylfarben, Leinwand oder sonstigen Maluntergrund für Acrylfarbe in beliebiger Größe.

222-10380 / Constance Fischer

Online

Di. 17.1. / 19:30 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 32 €

Anmeldung bis: 8.1.

Line Art

Grundkurs

online

Bringen Sie Ihr eigenes Line Art Bild mit Acrylfarben auf Leinwand. Tolle Kunstwerke mit durchgehenden Linien. Schon Picasso entdeckte diese Technik für sich und schuf beeindruckende Werke. Von der ersten Skizze bis zum fertigen Werk erfahren Sie, wie man ein Line Art Kunstwerk aufbaut. Der erste Termin dient einer Materialbesprechung.

Der Kurs wird online mit dem Konferenztool Zoom durchgeführt.

Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn eine E-Mail mit dem Link zum Kurs.

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.

Benötigte Materialien: Drucker, Papier, Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Acrylfarben, Flachpinsel (2,12) für Acrylfarbe mit synthetischen Borsten, ggf. Acrylstift, Leinwand in gewünschter Größe oder sonstigen Maluntergrund für Acryl.

222-10385 / Constance Fischer

Online

Fr. 16.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 4 Termine / 32 €
Anmeldung bis: 11.9.

Tape Art

Grundkurs

online

Entdecken Sie die Tape Art für sich und erschaffen eigenständige Kunstwerke, die mit geometrischen Formen und bunten Farben überraschen. Mit der Tape Art entstehen Kunstwerke aus Klebebändern verschiedenster Strukturen und Farben. Nur mit Klebebändern oder kombiniert mit Acrylfarbe entstehen Freiräume für neue kreative Ideen und Formen. Der erste Termine dient einer Materialbesprechung.

Der Kurs wird online mit dem Konferenztool Zoom durchgeführt.

Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn eine E-Mail mit dem Link zum Kurs.

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.

Benötigte Materialien: Klebebänder jeder Art (bunt, einfarbig, krepp, je nach Geschmack), Acrylfarben, Leinwand oder sonstigen Maluntergrund für Acrylfarbe in beliebiger Größe.

222-10390 / Constance Fischer

Online

Di. 13.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 32 €
Anmeldung bis: 4.9.

Fotografie | Film | Bildbearbeitung



Fotoclub der vhs - Einsteiger*innen

Ein Fotokurs für Einsteiger*innen, in dem die Grundlagen der Fotografie durch Workshops, Bildbesprechungen und Fotospaziergänge vermittelt werden.

222-10400 / Reinhard Stuedel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 13.9. / 18:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 82 €
14-tägig
Anmeldung bis: 4.9.

222-10401 / Reinhard Stuedel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 15.9. / 9:00 - 12:00 Uhr / 7 Termine / 82 €
14-tägig
Anmeldung bis: 5.9.

Fotoclub der vhs - Fortgeschrittene

Workshops, Bildbesprechungen, Durchführung einer Fotoausstellung und Fotospaziergänge.

222-10402 / Reinhard Stuedel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 20.9. / 18:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 82 €
14-tägig
Anmeldung bis: 10.9.

222-10403 / Reinhard Stuedel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 22.9. / 9:00 - 12:00 Uhr / 7 Termine / 82 €
14-tägig
Anmeldung bis: 12.9.

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!

222-10406 / Marion Geisler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Fr. 7.10. / 16:00 - 18:00 Uhr
Sa. 8.10. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 9.10. / 10:00 - 16:00 Uhr
3 Termine / 79 €
Anmeldung bis: 26.9.
+ Material ca. 10 Euro

222-10407 / Marion Geisler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 2.12. / 16:00 - 18:00 Uhr
Sa. 3.12. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 4.12. / 10:00 - 16:00 Uhr
3 Termine / 79 €
Anmeldung bis: 21.11.
+ Material ca. 10 Euro

Blickwinkel: „Die Würde des Menschen ist unantastbar“

Ein fotografischer Streifzug durch die Grundrechte

In Deutschland sind Grundrechte grundlegende Freiheits- und Gleichheitsrechte, die Individuen gegenüber dem Staat zugestanden werden und Verfassungsrang genießen. Diese so grundlegenden Rechte werden wir beleuchten und einen fotografischen Ausdruck dafür finden. Im Austausch in der Gruppe wird das Thema inhaltlich erarbeitet und die Teilnehmenden gehen auf die Suche nach Ausdrucksformen, beobachten diese und werden sie fotografisch umsetzen und interpretieren: Mit verschiedenen Belichtungszeiten experimentieren, verschiedene Perspektiven kennenlernen. Bildbesprechungen, gemeinsame Fotoaktionen - Erarbeitung und Umsetzung von Bildideen werden Teil des Projektes sein. Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118

222-10412 / Sabine Große

Kassel

Atelier Sabine Große, Brandastr. 10
Fr. 16.9. / 17:30 - 21:30 Uhr / 5 Termine / 95 €
Anmeldung bis: 6.9.
+ Raumnutzung 30 Euro (vor Ort zu zahlen)

222-10413 / Sabine Große

Kassel

Atelier Sabine Große, Brandastr. 10
Sa. 17.9. / 10:00 - 14:00 Uhr / 5 Termine / 95 €
Anmeldung bis: 6.9.
+ Raumnutzung 30 Euro (vor Ort zu zahlen)

Blickwinkel Schönau

Ein fotografisches Portrait in Farbe oder Schwarz-Weiß

Kompaktkurs

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 durchführen und 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 Di. 06.09.2022, 19:00 bis 20.30 Uhr, im Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10, 34127 Kassel.

222-10415 / Sabine Große

Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7
Mo. 31.10. - So. 6.11. / 7 Termine / 630 €
Anmeldung bis: 1.9.

Leistung: U/EZ mit Dusche, WC und VP, Seminargebühr
Preis Anpassungen von Drittanbietern führen zu einer Erhöhung des Endpreises

Blickwinkel Sylt

Ein fotografisches Portrait in Farbe oder Schwarz-Weiß

Kompaktkurs

Eine Woche wahrnehmen, sehen, fotografieren! Die Weite des Meeres, die Facetten des Lichts, der Schatten und der Elemente, die Begegnung mit den Menschen, die Bauweise, die Natur, das Strandgut, das kleinste Leben im Sand entdecken, fotografisch umsetzen und den persönlichen Blick zum Ausdruck bringen. Übungen zur Wahrnehmung, Bildbesprechungen, Experimente mit der Fotokamera, mit Fotopapier und Licht werden Teil der Woche sein; ein Eintauchen in die Fotografie und in den Austausch mit anderen. Es kann analog oder digital fotografiert werden.

231-10411 / Sabine Große

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 4.3. - Sa. 11.3. / 8 Termine / 759 €
Termin zur Vorbesprechung wird nach Anmeldeschluss mitgeteilt.
Anmeldung bis: 7.11.
Leistung: U/EZ mit Dusche, WC und VP, Seminargebühr, (DZ auf Anfrage möglich)
Preis Anpassungen durch Drittanbieter werden an die Teilnehmenden weitergegeben

Fotografieren - Wahrnehmen - Wandern

Wochenendseminar

Einen Tag lang eintauchen in die Natur, auf unbekanntem geheimnisvollen Wegen gehen, Übungen zur Wahrnehmung unterbrechen den Weg. Innehalten und für das Erfahrene mit der Fotokamera eigene Blickwinkel entdecken - auf Spurensuche gehen in der Natur, dabei den persönlichen Blick zum Ausdruck bringen und fotografisch umsetzen. Am Tag darauf trifft sich die Gruppe zum Austausch, zur Bildbesprechung - um Anregungen für das eigene Weiterarbeiten zu bekommen. Das Treffen endet mit einem Ausklang mit Kuchen und Kaffee. Begleitet wird das Seminar von einer erfahrenen Wanderführerin und einer Künstlerin und Fotografin.

222-10417 / Sabine Große; Heike

Weigang-Leppin

Gruppengröße 7-8

Kassel

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10
Sa. 24.9. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 25.9. / 13:30 - 17:00 Uhr / 63 €
Anmeldung bis: 14.9.
+ 12 Euro für Raummiete, Getränke und Kuchen (vor Ort zu zahlen)

Kleine Blickschule

Motive erkennen, Fotos gestalten

Eine Kamera ist nur so gut wie das Auge, das das Motiv aussucht und ins richtige Licht rückt. Doch ein gutes Motiv zu erkennen und es im Foto interessant umzusetzen, scheint oft gar nicht so einfach. Anhand von reichlich Bildbeispielen und kleinen Übungsaufgaben werden Sie Ihren fotografischen Blick trainieren und die Grundlagen der Bildgestaltung kennenlernen. So schulen Sie Ihr Auge und verbessern Ihre Fotografien nachhaltig! Auf einer gemeinsamen Fototour lernen Sie Ihre eigene Bildsprache zu verstehen und weiter zu entwickeln. Wir erstellen einen Fahrplan, um eigene Fotoshootings professionell zu planen und in die Tat umzusetzen. Zum Abschluss werden Sie die erlernten Techniken und Kenntnisse in einem Fotoshooting mit einem erfahrenem Model anwenden und Ihrer Kreativität so freien Lauf lassen.
Bitte mitbringen: Digitalkamera (ggf. auch Handy), mit deren Funktionsweise Sie vertraut sind.

222-10420 / Marius Kowalczyk

Gruppengröße 7-8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 7 Termine / 78 €
Anmeldung bis: 4.9.

Bessere Fotos (und zufriedene Fotograf*innen)

Wochenendseminar

Im Alltag, auf Reisen, bei Feiern. Sie fotografieren gerne, sind aber nicht immer zufrieden mit Ihren Ergebnissen oder wünschen sich eine Weiterentwicklung. Ausgehend von Ihrem aktuellen Stand werden wir uns mit den verschiedenen Seiten der Fotografie beschäftigen: Aufnahme, Bildbearbeitung und Präsentation. In kleinen Projekten unterstütze ich Sie dabei, Ihre fotografischen Kompetenzen auszubauen.

222-10421 / Ryszard Majewski

Gruppengröße 7-8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Sa. 8.10./So. 9.10. und Sa. 5.11./So. 6.11.
jew. 10:00 - 15:00 Uhr / 4 Termine / 99 €
Anmeldung bis: 28.9.

Historische Architektur

Fotografische Rundgänge in der Diemel- und Weserregion

Wochenendseminar

Im Diemel- und Wesertal befinden sich zahlreiche historische Bauten, die das geschichtliche Interesse wecken und regionale Fotografinnen und Fotografen herausfordern, sich mit Architekturfotografie zu beschäftigen. Das Abbilden eines alten Kirchenschiffes oder eines Burggemäuers kann sehr herausfordernd sein, wenn wirklich interessante und ansprechende Fotos entstehen sollen.

An einem Wochenende wird sich unsere Gruppe auf den Weg machen, um Orte mit historischer Architektur aufzusuchen, in eine andere Zeit einzutauchen und das Gesehene fotografisch festzuhalten. Am ersten Tag wird die Landgräfliche Mühle und die Burg in Trendelburg erkundet, es folgen Wülmersen, Helmarshausen und schließlich Bad Karlshafen mit seiner Barockarchitektur. Am zweiten Tag nimmt sich die Gruppe die Klosterkirche Gottsbüren, die Sababurg und die Klöster Bursfelde und Lippoldsberg vor. Den Abschluss bildet Fredelsloh im Solling mit seiner romanischen Klosterkirche.

Für den Transport werden private Fahrgemeinschaften gebildet.

Bitte mitbringen: Kamera mit Weitwinkel, leichtem Tele- oder Telezoomobjektiv, Stativ, Reserveakku

222-10424 / Diethart Rindermann

Trendelburg

Heubodengalerie, Altes Tor 36
Sa. 8.10. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 9.10. / 11:00 - 16:00 Uhr
Di. 18.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 59 €
Anmeldung bis: 27.9.

Hofgeismar bei Tag und Nacht

Fotografische Erkundung im ländlichen Raum

Wochenendseminar

Die Kleinstadt Hofgeismar liegt 15 Fahrminuten nördlich von Kassel; unser lohnendes Ziel für eine fotografische Erkundung! Eine Fachwerkkaltstadt mit Resten von Stadtmauern, einem neu gestalteten Marktplatz, der Altstädter Kirche, zwei Bahnhöfen und dem Schlosschen Schönburg im Brunnenpark.

Diese Motive sollen bei einem Rundgang mit ansprechenden, gut gestalteten Fotos festgehalten werden. Neben diesen „Postkartenmotiven“ werden aber auch Bereiche der Stadt erkundet, die vermeintlich weniger „schön“ sind.

Am zweiten Kurstag werden die Stationen des Vortages bei Nacht aufgesucht und mit Langzeitaufnahmen festgehalten. Geplant ist dabei auch ein kleiner „Abstecher“ in die Hümmer Dichte, einem ehemaligen Hutewald mit seinen bizarren „Schneitelbuchen“.

Bei einem weiteren Termin werden die Ergebnisse gesichtet und gegebenenfalls bearbeitet.

Bitte mitbringen: Kamera mit Weitwinkel, leichtem Tele- oder Telezoomobjektiv, Stativ, Reserveakku

222-10423 / Diethart Rindermann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Sa. 24.9. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 25.9. / 19:00 - 23:00 Uhr
Mi. 28.9. / 19:00 - 21:00 Uhr
3 Termine / 55 €
Anmeldung bis: 14.9.

Bildhauerei

Holz ist Kunst-Stoff

Holzbildhauerei

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.

Grund- und Aufbaukurse

222-10550 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mo. 10.10. / 15:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 77,50 €
Anmeldung bis: 3.10.
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro



222-10554 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mo. 10.10. / 18:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 77,50 €
Anmeldung bis: 3.10.
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

222-10558 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mi. 12.10. / 9:30 - 12:30 Uhr / 8 Termine / 93 €
Anmeldung bis: 5.10.
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

Wochenendseminare

222-10560 / Christine Ermer Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt, Magazinstr. 23
Fr. 4.11. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 5.11. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 6.11. / 10:00 - 17:00 Uhr
3 Termine / 89,50 €
Anmeldung bis: 24.10.
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

222-10562 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 6.1. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 7.1. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 8.1. / 10:00 - 17:00 Uhr
3 Termine / 89,50 €
Anmeldung bis: 19.12.
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

222-10564 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 20.1. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 21.1. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 22.1. / 10:00 - 17:00 Uhr
3 Termine / 89,50 €
Anmeldung bis: 9.1.
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

Skulpturen aus Stein

Bildhauerkurs

Wochenendseminar

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).

222-10582 / Ruth Lahrmann Gruppengröße 5-7

Kassel
Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)
Sa. 24.9. und So. 25.9. / 10:00 - 17:00 Uhr / 88 €
Anmeldung bis: 16.9.
+ Material, Werkzeug- und Raumnutzung ca. 35 Euro

Keramik

Lieblingsschale

Keramische Gefäße töpfern

Ton bietet wunderbare Gestaltungsmöglichkeiten. Sie erlernen den Umgang mit dem Material Ton, den grundlegenden manuellen Aufbautechniken, Gefäße aus der Kugel, aus Wülsten, die Plattentechnik, Oberflächenbehandlungen und farbliche Verzierung mit Engoben, sowie das Glasieren.

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

222-10600 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mi. 14.9. / 16:00 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 95 €
+ Material

222-10601 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mi. 14.9. / 18:15 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 95 €
+ Material

222-10602 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Di. 13.9. / 16:00 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 95 €
+ Material

222-10603 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Di. 13.9. / 18:15 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 95 €
+ Material

Kugelig oder oval?

Grund- und Aufbaukurs Töpfern

Wochenendseminar

Wagen Sie sich an ein größeres Gefäß, eine schöne Vase zum Beispiel.

Wir werden auch mit gröber schamottiertem Ton arbeiten, der mehr Stand hat und so das Aufbauen erleichtert. Anschließend lernen Sie verschiedene Oberflächengestaltungen kennen und können so Ihr Gefäß schmücken. Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten. Extra Glasurtermin nach Absprache.

222-10606 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Sa. 3.12. und So. 4.12. / 9:30 - 15:00 Uhr / 79 €
Anmeldung bis: 21.11.
+ Materialkosten nach Verbrauch

Töpfern mit Paperclay

Filigrane Objekte, Gefäße und Figuren

Wochenendseminar

Paperclay enthält statt Schamotte (gebrannte Tonteilchen) Papierfasern, ist dadurch viel leichter und lässt sich vor allem sehr dünnwandig verarbeiten. So können filigrane Objekte gebaut werden, die auch im trockenen Zustand verbundener werden können - eine weitere Besonderheit von Paperclay.

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf!
Extra Glasurtermin nach Absprache.
Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten.

222-10608 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Sa. 26.11. / 9:30 - 15:00 Uhr
So. 27.11. / 9:30 - 15:00 Uhr
2 Termine / 79 €
Anmeldung bis: 15.11.
+ Material nach Verbrauch

Handwerkstechniken

Goldschmieden

Kreatives Schmuckgestalten

Wochenendseminar

Wenn Sie glauben, Schmuck herstellen könnte Ihnen Spaß machen, ist dieser Kurs richtig. Geeignet für handwerklich talentfreie und mehr oder weniger „blutige“ Anfänger*innen. Wir arbeiten in handwerklich gediegenen Techniken: Ringe, Ohrschmuck, Kettenanhänger u.v.m. Neben Kupfer und Messing gibt es Silber, edle Hölzer und Kunststoff zum Designen und Werkeln. Edelsteine zum Fassen bringt der Kursleiter mit.

222-10650 / Anton Zahradnik

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 15.10. und So. 16.10. / 9:00 - 16:00 Uhr / 82 €
Anmeldung bis: 3.10.
+ Material ca. 30 Euro

222-10652 / Anton Zahradnik

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 19.11. und So. 20.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 79 €
Anmeldung bis: 7.11.
+ Material ca. 30 Euro

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: Telefon 0175 7925040

222-10660 / Kristian Marx

Gruppengröße 5-6

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 23.9. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 24.9. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 25.9. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 117 €
Anmeldung bis: 16.9.
+ Material 15 Euro

222-10661 / Kristian Marx

Gruppengröße 5-6

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 13.1. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 14.1. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 15.1. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 117 €
Anmeldung bis: 6.1.
+ Material 15 Euro

Messer-Schmieden

Aufbaukurs

Wochenendseminar

Auf altertümliche Art soll ein Messer mit der Hand geschmiedet und anschließend im offenen Feuer gehärtet werden. Grundkenntnisse der Techniken und Wärmebehandlung sowie das Verbinden verschiedener Stähle durch Feuererschweißen (Damast) / Drei-Lagen-Stahl werden vermittelt. Anschließend wird an der Drechselbank ein Holzgriff gedreht und das Messer eingepasst.
Grundkenntnisse im Schmieden (z.B. durch Teilnahme am Grundkurs) werden vorausgesetzt.
Für Rückfragen und Wegbeschreibung: Telefon 0175 7925040

222-10663 / Kristian Marx

Gruppengröße 4

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 14.10. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 15.10. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 16.10. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 150 €
Anmeldung bis: 3.10.
+ Material 25 Euro

Schrott-Kreativ: Thema Gartenskulpturen

Grundkurs Schweißen / Schmieden

Wochenendseminar

Skulpturen und Garten-Pflanzstäbe nach eigenen Vorstellungen herstellen. In diesem Kurs lernen Sie, selbständig Teile miteinander zu verschweißen oder im Schmiedefeuer zu verändern und wie man mit der Flex umgeht. 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. Für Rückfragen und Wegbeschreibung: Telefon 0175 7925040

222-10665 / Kristian Marx

Gruppengröße 4

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 4.11. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 5.11. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 6.11. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 24.10.

+ Material 25 Euro

Schmieden und Drechseln

Grundkurs

Wochenendseminar

Beim Drechseln und Schmieden treffen zwei altertümliche, ganz einfache Handwerke aufeinander, deren Reiz die Kombination des Naturstoffes Holz mit dem Eisen ist. An der alten Drechselbank in der Schmiede-Werkstatt werden Sie vorsichtig mit dem Holzdrehen bekannt gemacht. Wir wollen in diesem Kurs ca. 80 cm lange Totempfähle (Familienwappen) nach eigenen Vorstellungen drechseln, die dann aus Eisen einen geschmiedeten Fuß, Arme und Gesicht bekommen. Sie können später in der Wohnung oder im Garten aufgestellt werden. Alternativ können auch Gartenfackeln nach dem Schwedenfeuer-Prinzip oder andere Objekte für den Garten gedrechselt werden, die eine geschmiedete Halterung als Erdspeiß erhalten. Für Rückfragen und Wegbeschreibung: Telefon 01757925040

222-10666 / Kristian Marx

Gruppengröße 4

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 20.1. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 21.1. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 22.1. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 11.1.

+ 25 Euro für Material an die Kursleitung



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

222-10667 / Burkhard B. Wittig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Sa. 12.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 32 €

Anmeldung bis: 31.10.

+ 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.

222-10668 / Gisela Völkel

Gruppengröße 7-8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Do. 6.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 45 €

Anmeldung bis: 28.9.

+ Material 6 Euro pro Abend

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.

Angefertigt 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. Für Rückfragen und Wegbeschreibung: Telefon 01757925040

222-10672 / Kristian Marx

Gruppengröße 5-7

Hann. Münden

Iserberg 3

Fr. 25.11. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 26.11. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 27.11. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 113 €

Anmeldung bis: 17.11.

+ 35 Euro 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.

222-10674 / Sven Wienforth

Kassel

HammerTime, Franz-Ulrich-Str. 16

Di. 4.10. / 17:30 - 21:15 Uhr / 46 €

Anmeldung bis: 23.9.

+ Kosten für Material je nach Verbrauch ca. 10 Euro an die Kursleitung



Einführung in das 3D-Drucken

Tagesseminar

In diesem Kurs werden die Grundlagen des 3D-Druckens 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

222-10676 / Sebastian Stein Kassel

HammerTime, Franz-Ulrich-Str. 16
Mi. 14.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 28 €
Anmeldung bis: 7.9.

+ Kosten für Material je nach Verbrauch ca. 2,50 Euro 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.

Mehr Infos finden sie unter www.hamvertimekassel.de

Textiles Gestalten

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.

222-10726 / Heidi Tkacz

Gruppengröße 7-8

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum
Mo. 10.10. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 60 €
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Telefon: 05605-4418
Anmeldung bis: 30.9.
+ Material

222-10728 / Heidi Tkacz

Gruppengröße 7-8

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum
Mi. 12.10. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 60 €
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Telefon: 05605-4418
Anmeldung bis: 30.9.
+ Material

Stricken - von Kopf bis Fuß

Grund- und Aufbaukurs

Für Interessierte mit wenig oder gar keinen Vorkenntnissen und Profis. Strick-Kniffe und Tricks, um zu einem gelungenen Strickmodell zu kommen - wir zeigen Ihnen, wie es geht. Z.B. Stricken mit vielen Farben oder verschiedenen Stricktechniken, Musterstricken, Detaillösungen für den perfekten Sitz. Ungeübte erhalten bei uns Unterstützung ab der ersten Masche. Eigene Garne können selbstverständlich mitgebracht werden.
Materialbesprechung in der ersten Stunde.

222-10710 / Christina Geyer

Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147
Di. 13.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 116 €

222-10712 / Christina Geyer

Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147
Mi. 14.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 116 €

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.

222-10730 / Dagmar Stöcker

Gruppengröße 5-7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 27.10. / 18:00 - 19:00 Uhr
Sa. 5.11. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 6.11. / 10:00 - 16:00 Uhr
3 Termine / 82 €
Anmeldung bis: 24.10.

Ist das gewebt? Nein, genäht!

Patchworktechniken

Wochenendseminar

Hier können Sie Stoffstreifen oder „Jelly Rolls“ in verschiedenen Breiten aufbrauchen. Bringen Sie Experimentierlust mit und lassen sich bei der Vorbesprechung von den verschiedenen Mustern inspirieren und lernen die Schritte und auch Tricks hierzu kennen. Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

222-10732 / Dagmar Stöcker

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 10.11. / 18:00 - 19:00 Uhr
Sa. 19.11. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 20.11. / 10:00 - 16:00 Uhr
3 Termine / 82 €
Anmeldung bis: 21.11.



Faszinierende Welt der Streifen

Patchworktechniken

Sie bekommen einen Einblick in die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten von Stoffresten, insbesondere von Streifen in unterschiedlicher Länge und Breite. Es können kleine und große Objekte in modernem oder traditionellen Design genäht werden. Interessante Muster mit dreidimensionalem Effekt wie „Inner City“ oder einfache Verschnitttechniken werden vorgestellt und sind unter Hilfestellung individuell umsetzbar.

222-10734 / Britta Kohlhaase

Gruppengröße 7-8

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Di. 1.11. / 8:45 - 10:45 Uhr / 5 Termine / 49 €
Anmeldung bis: 24.10.

Nähen

Kreativer Nähspaß

Hier dreht sich alles um einfache und schnelle Nähprojekte! Taschen, Täschchen, Kissen, Topflappen oder noch ein paar „Last Minute“ Weihnachtsgeschenke werden am ersten Kursabend vorgestellt und können unter sachkundiger Anleitung genäht werden. Nähanfänger*innen sind herzlich eingeladen, individuelle Nähprojekte zu planen und auszuführen. Die eigene Nähmaschine müsste mitgebracht werden.

222-10736 / Britta Kohlhaase

Gruppengröße 7-8

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Di. 1.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 49 €
Anmeldung bis: 24.10.

Zuschneiden und Nähen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nähen unter Gleichgesinnten, die ersten eigenen Projekte entwerfen und angehen, oder sich einfach verbessern und neue Kenntnisse gewinnen - das können Sie in diesem Nähkurs. Sowohl Neuinteressierte als auch Fortgeschrittene sind in besten Händen.

Ob Kleidung für Erwachsene und Kinder, Accessoire 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.

222-10755 / Dagmar Engelbrecht-Eggers

Gruppengröße 7-8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 12.9. / 18:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 87 €
Anmeldung bis: 1.9.

Nähen leicht gemacht

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 rationalen Nähen vermittelt. Infos für Modellwahl und Stoffkauf am Vorbesprechungstermin: Mittwoch, den 14.09.2022, 18:00 Uhr

222-10760 / Sabine Scharffenberg Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 14.9. / 17:30 - 19:30 Uhr / 11 Termine / 81,50 €
Anmeldung bis: 4.9.

Lust am Nähen

Nähen in einer kleinen Gruppe

Sie haben Freude am Nähen oder möchten den Umgang mit Schnitt, Stoff und Nähmaschine lernen? In kleiner Gruppe werden Sie durch eine erfahrene Schneidermeisterin mit 30-jähriger Nähkurerfahrung begleitet. Gerne können Sie auch ihre eigene Maschine mitbringen. Material bringen Sie bitte zum ersten Kurstermin mit.

222-10771 / Monika Ramus

Gruppengröße 5-6

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5
Mo. 12.9., 10.10., 7.11. und 21.11.
jew. 18:00 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 83,50 €
Anmeldung bis: 2.9.

222-10772 / Monika Ramus

Gruppengröße 5-6

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5
Mi. 14.9., 28.09., 12.10. und 9.11.
jew. 14:00 - 17:00 Uhr / 4 Termine / 83,50 €
Anmeldung bis: 4.9.

222-10773 / Monika Ramus

Gruppengröße 5-6

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5
Di. 20.9., 4.10., 18.10. und 15.11.
jew. 18:00 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 83,50 €
Anmeldung bis: 11.9.

222-10781 / Monika Ramus

Tagesseminar / Gruppengröße 5-6

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5
Sa. 17.9. / 10:00 - 16:00 Uhr / 42 €
Anmeldung bis: 7.9.

222-10782 / Monika Ramus

Tagesseminar / Gruppengröße 5-6

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5
Sa. 15.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 42 €
Anmeldung bis: 5.10.

222-10783 / Monika Ramus

Tagesseminar / Gruppengröße 5-6

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5
Sa. 19.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 42 €
Anmeldung bis: 9.11.



 **-10%***

Rabatt auf
Modestoffe

bis zum 31.12.2022



4 444888 888682

*kann nicht kombiniert werden

STOFFHAUS
Kölnische Str.4 Kassel *am Hö*

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 10:00-18:00 Uhr
Sa.: 10:00-16:00 Uhr

Persönliche und berufliche Kompetenz

Team:

Brigitte Böhle,
Regina Piller,
Martin Rode,
Elfriede Schächl
André Tentrop,
Gunnar Zamzow

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

Unsere trägerunabhängige Bildungsberatung im Rahmen des Hessencampus bietet allen, die sich beruflich verändern oder wiedereinsteigen möchten, eine vertrauliche, trägerübergreifende und kostenfreie Begleitung. Von Ihrer jeweiligen Situation ausgehend, informieren wir Sie im persönlichen Gespräch über relevante Weiterbildungsangebote in Nordhessen.

Aktiv im dritten Lebensabschnitt

Bildungsurlaub

Für Berufstätige, die in den nächsten drei bis vier Jahren in den Ruhestand gehen.

Die Krise der Arbeitsgesellschaft wirkt sich auch massiv auf den Übergang von der Arbeitswelt in den Ruhestand aus. Vorruhestand, Altersteilzeit und Heraufsetzung des Rentenalters sind nur einige der Stichworte in diesem Zusammenhang. Erwartungen und Sorgen, aber auch Lebensziele für die "Zeit danach" sollen thematisiert werden und ebenso, welche Möglichkeiten es gibt, sich auf den Lebensabschnitt als Rentner bzw. als Rentnerin vorzubereiten.

In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft "Arbeit und Leben".

Der erste und letzte Tag sind An-/Abreise.

222-11001 / Kezia Rosenkranz Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 13.11. - So. 20.11. / 0 Termine / 576 €
Anmeldung bis: 1.9.

Leistungen:
Seminargebühr, Ü/EZ, VP

231-11001 / Kezia Rosenkranz Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7
So. 19.3.23 - So. 26.3.23 / 8 Termine / 653,40 €
Anmeldung bis: 1.2.

Leistungen:
Seminargebühr, Ü/EZ, VP

232-11002 / Kezia Rosenkranz Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7
So. 5.11.23 - So. 12.11.23 / 8 Termine / 653,40 €
Anmeldung bis: 18.9.

Leistungen:
Seminargebühr, Ü/EZ, VP, Seminargebühr

Stressbewältigung

Ausgeglichen leben durch Achtsamkeit und ressourcenorientiertes Selbstmanagement auf der Grundlage des „Zürcher Ressourcen Modells“ (ZRM®)

Bildungsurlaub

Im Zentrum dieses Bildungsurlaubs steht das Phänomen „Stress“ mit seinen gesellschaftlichen und individuellen Auswirkungen. Vorgestellt und erprobt werden einfach anzuwendende Techniken zur kurzfristigen Erleichterung und zur langfristigen Stressbewältigung aus den Bereichen Meditation, Achtsamkeitspraxis und persönlicher Potentialentfaltung. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei das ressourcenorientierte Selbstmanagement mit Elementen des „Zürcher 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 es, 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.

222-11000 / Alfons Claes; Birgitt R. Repke Kassel

Herrmann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.12
Mo. 2.1. - Fr. 6.1. / 5 Termine / 273 €
Anmeldung bis: 18.11.



Basiswissen Psychologie

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, sodass Betroffene Auswege aus der Angst erkennen können.

222-11012 / Jörn Henning Pistorius Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 11.10. / 18:00 - 21:30 Uhr / 22,50 €
Anmeldung bis: 30.9.

Psychologie für Nichtpsychologen

online

Grundwissen für den Alltag

Jeder Mensch versucht sich im Alltag als "Psychologe". Er besitzt die Fähigkeit, sich selbst und andere einzuschätzen, um sein Leben gelingen zu lassen. Das moderne Leben erfordert aber viel Durchblick, um es erfolgreich bewältigen zu können. Wie oft beißen sich meine Ideale, an dem was mir von anderen (Partner, Familie, Beruf, Gesellschaft) zugemutet wird. Für diesbezügliche Problemlagen kann die "Psychologie" als Wissenschaft hilfreiche Erkenntnisse liefern, um unsere Fähigkeiten zur Bewältigung schwieriger Situationen zu verbessern. Mit Hilfe humorvoller Videobeispiele werden Wege zu einer größeren Zufriedenheit vorgestellt und diskutiert. Dabei helfen die Grundannahmen der Systemischen Psychologie, der Gesprächspsychotherapie, der Psychoanalyse (nach Erich Fromm) und der Positiven Psychologie.

222-11014 / Dr. Torsten Reters

Online

Fr. 2.12. / 19:00 - 21:00 Uhr / 10 €

Anmeldung bis: 25.11.

Vorträge

Eintausendmal Lebensglück - erinnern, was zählt

Glücksimpressionen eingesammelt in 60 Städten

Vortrag

Wann ist man glücklich? Erst dann, wenn "endlich alles stimmt" im eigenen Leben? Das dachte auch Christof Jauernig lange, auf der Suche nach Zufriedenheit im Hamsterrad einer Unternehmensberatung. Was wirklich glücklich macht und wie nah er dem Glück die ganze Zeit gewesen war, begriff er erst, als er ausstieg und mit dem Rucksack ein halbes Jahr durch Südostasien reiste - ohne Plan für danach. Heute ist er bundesweit auftretender multimedialer Erzähler. Auf seinen Touren hat er in sechzig Städten, auch in Kassel, Menschen zu ihren eigenen Glückserfahrungen befragt und daraus ein Buch und sein zweites Bühnenprogramm gemacht: Eintausendmal Lebensglück ist ein bewegendes Zeugnis der großen Vielfalt verzaubernd schlichter, täglich greifbarer, oft kostenfreier Glücksmomente. Zusammengestellt aus den offenherzig aufgeschriebenen Beiträgen von mehr als eintausend Mitbürger*innen unterschiedlicher Couleur, erinnern die präsentierten Augenblicke an das Kostbare im Alltäglichen. Der Autor kombiniert die Impressionen der Befragten mit den seit seinem radikalen Lebensumbruch gemachten eigenen Erfahrungen zum Thema. Dabei verleiht er dem Abend einen stimmungsvoll-meditativen Charakter durch eine Melange aus sorgsam gesetzten, fast poetischen Begleitworten, Leinwandprojektionen sowie



selbst eingespielten musikalischen Unterhaltungen. Ein Abend, der Glück nicht erklären, sondern fühlbar machen möchte.

222-11018 / Christof Jauernig
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mi. 12.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / 8 €

Anmeldung bis: 3.10.

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.

222-11020 / Angela Osius

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Mi. 19.10. / 19:45 - 21:45 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 7.10.

Leben mit Hochsensibilität

Warum manche mehr empfinden und was das für sie und andere bedeutet.

online

Vortrag

Mit dem Stichwort Hochsensibilität werden Eigenschaften von Menschen beschrieben, die mehr innere und äußere Reize wahrnehmen als andere und diese intensiver verarbeiten. Was ist Hochsensibilität und wie wirkt sie sich aus? Zudem wird der Frage nachgegangen, wie sich diese Gabe am besten zur Geltung bringen lässt und was andererseits dazu führen kann, dass sie als Last erlebt wird.

Der Vortrag findet über das Konferenz-Tool Zoom statt. Den Zugangscode erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

222-11021 / Kristina Steinhauer

Online

Mo. 17.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 7.10.

Lebensgestaltung

"Die Kunst, glücklich zu leben"

Humorvolle Wege zum gelingenden Leben

Tagesseminar

Was löst Probleme? Was hilft gegen seelisches Leiden? Welche Wege führen zu mehr Glück und mehr Gelassenheit? Was macht mein Leben erfüllter? Antworten finden wir in der Philosophie (Schopenhauer), im Buddhismus, in der Psychologie (Watzlawick, Fromm) und in der modernen Glücksforschung. Mit Hilfe humorvoller Fallbeispiele (u.a. Lorient, Hirschhausen) gibt der Referent Tipps für einen besseren Umgang mit Schwierigkeiten. Dazu werden Pfade zu einem gelingenden Leben aufgezeigt.

222-11022 / Dr. Torsten Reters

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

So. 13.11. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €

Anmeldung bis: 28.10.

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.

222-11024 / Angela Osius

Kassel

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

Sa. 12.11. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 13.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 66 €

Anmeldung bis: 28.10.

Selbstbewusst gegen Mobbing!

Wochenendseminar

Sie fühlen sich an Ihrem Arbeitsplatz oder in Ihrem privaten Umfeld unwohl? Lassen Sie sich nicht mobben!
Leichter gesagt als getan... Im sozialen Gruppengefüge werden uns Rollen von außen übergestülpt, die wir annehmen oder ablehnen können. Dabei fällt uns oft das Nein sagen schwer und schnell finden wir uns als Mobbingopfer wieder... Ob in Schule, Studium oder am Arbeitsplatz - Mobbing (be)herrscht überall.
Sie lernen Methoden kennen, um sich vor Mobbing schützen zu können, in Mobbing-situationen besser zu reagieren und analysieren reale Mobbing-situationen in der Methode des Forum-Theaters nach Augusto Boal. Zudem werden theoretische Grundlagen zur Festigung eines besseren Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls praxisnah vermittelt.

222-11026 / Nadine Knauer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Sa. 19.11. und So. 20.11. / 11:00 - 17:00 Uhr / 66 €
Anmeldung bis: 4.11.

Selbstbehauptung

Grenzen wahrnehmen - Grenzen setzen

Wochenendseminar

Eigene Grenzen zu setzen und Nein sagen zu können, ist oft schwer. Häufig merkt man Grenzüberschreitungen durch Andere erst zu spät, fühlt sich unwohl, verunsichert oder übergangen. Nur wenn wir unsere Grenzen spüren, können wir sie auch setzen und klar und deutlich Nein sagen. Und wenn wir Nein sagen können, hat unser Ja mehr Wert und Bedeutung. Oder anders: Unsere Grenzen befähigen uns, in guten Kontakt zu gehen, denn Kontakt entsteht, wo Grenzen sich berühren. Es geht daher zunächst um das Wahrnehmen und Fühlen, wo unsere individuellen Grenzen sind. Dann darum, diese zu setzen und dies zu üben und zu verfeinern. Grundlagen sind Wahrnehmungs- und Körperübungen, Achtsamkeit und reflektierende Gespräche.
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

222-11028 / Angela Osius Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 8.10. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 9.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 66 €
Anmeldung bis: 23.9.

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.

222-11030 / Beate Patzig Kassel

Begegnungsstätte Eldorado, Raiffeisenstr. 7 (Rückseite/Hof Hucke)
Mi. 14.9. / 18:30 - 21:00 Uhr / 8 Termine sowie ein Tagesseminar, Sa. 12.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / Hermann-Schafft-Haus, Raum H.22 / 112 €
+ Raumnutzung 25 Euro
+ Arbeitsmappe und vier Begleit-CD's 50 Euro

Wir helfen bei beruflicher Orientierung und Weiterbildung: Unsere Beratung - Ihre Entscheidung!

Machen Sie nicht, was Sie machen müssen. Erkennen Sie, was Sie machen wollen!

Ständig neue Herausforderungen - das ist heute Alltag im Berufsleben. Allein die zunehmende Digitalisierung der Arbeitswelt fordert jeden Einzelnen. Lebenslanges Lernen, berufliche Weiterbildung und Veränderungsbereitschaft werden zunehmend wichtiger.

Sie wollen sich weiterbilden? Sie sind unentschlossen, was zu Ihnen passt? Sie haben Fragen zum Arbeitsmarkt? Wir unterstützen Sie! Ziel ist es, die eigenen Stärken zu erkennen, den Berufsweg zu planen, Orientierung zu geben und darauf aufbauend die persönliche Qualifikation auszubauen.

Weitere Informationen unter: Telefon 0561 701-1705 / EMail kassel.berufsberatung-im-erwerbsleben@arbeitsagentur.de / Website www.arbeitsagentur.de/vor-ort/kassel/berufsberatung-im-erwerbsleben



Hochsensibilität erkennen und damit leben

Wochenendseminar

Kennen Sie das auch? Sie hören nicht auf, sich Gedanken zu machen, das Abschalten fällt Ihnen schwer, und Sie fühlen sich hin und wieder ausgelaugt? Sie reagieren stark auf manche äußere Reize? Dann gehören Sie vielleicht auch zu den Menschen, die man als hochsensibel bezeichnet. In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Aspekte dieses Phänomens kennen. Informationen dazu und der Erfahrungsaustausch mit anderen, können Ihnen neue Erkenntnisse über Ihre Hochsensibilität vermitteln. Das kann Sie inspirieren, Ihre Haltung dazu neu zu bewerten und zu lernen, sich besser abzugrenzen.

222-11032 / Kristina Steinhauer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Sa. 19.11. / 10:00 - 17:00 Uhr
So. 20.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 77 €
Anmeldung bis: 4.11.

Mit Buddha zu Gelassenheit und Glück

online

Eine humorvolle Einführung in die Philosophie des Buddhismus mit psychologischen Tipps für den Alltag!

Vortrag

Egozentrik und Handlungsdruck erzeugen nach Buddha unendliches Leiden. Doch der "Weg der Mitte", der die Extreme meidet, kann zu mehr Gelassenheit führen. Dazu ist es nötig, dass Bewusstsein zu "reinigen", "richtig" zu handeln und sich der Meditation zu widmen. Schon der Philosoph Schopenhauer benutzte buddhistische Ideen, um seine "Kunst, glücklich zu sein", zu entwerfen. Was das für das Leben in der Gegenwart bedeuten kann, wird vor dem Hintergrund psychologischer Erkenntnisse diskutiert und für den Alltag praxistauglich dargestellt.

222-11036 / Dr. Torsten Reters

Online

Fr. 18.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 11.11.

Die Kraft der Empathie

online

Nach Marshall B. Rosenberg

Ein wichtiger Bestandteil von zwischenmenschlichem Kontakt ist die Empathie. Sie befähigt uns in Verbindung mit uns und mit anderen Menschen zu kommen und zu bleiben, indem Gefühle und Bedürfnisse fokussiert werden. Empathie ist somit eine der schönsten und stärksten Fähigkeiten von Menschen.

In diesem Workshop wird interaktiv und praxisorientiert verdeutlicht, was Empathie im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) bedeutet. Es wird gemeinsam in die Fülle und Schönheit der Bedürfnisse eingetaucht und geübt, präsent zu bleiben und auf Vorwürfe empathisch zu reagieren.



Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit und ohne GFK-Kenntnisse, die ihre empathischen Fähigkeiten vertiefen und in wertschätzende Verbindung mit sich und anderen kommen und bleiben wollen.

Der Kurs findet über das Konferenz-Tool "Big Blue Button" statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

222-11038 / Anja Deistler

Online

Mi. 28.9. / 17:30 - 20:00 Uhr / 12,50 €
Anmeldung bis: 22.9.

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 Liebessdingen - selbstbewusster zu agieren.

222-11040 / Dr. Torsten Reters

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
So. 16.10. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 30.9.

Resilienz

Wie Sie Ihre psychische und mentale Widerstandskraft in Zeiten besonderer Herausforderungen entdecken und stärken können.

Tagesseminar

Unter Resilienz wird die psychische und mentale Widerstandskraft bezeichnet, mit der es gelingt, schwierige Lebenssituationen, Lebenskrisen, Umbruchsituationen in Familie und Beruf oder auch bei Verlusten und Rückschlägen zu überwinden und Veränderungen annehmen zu können. Diese Fähigkeit ermöglicht es, gestärkt aus Krisen hervorzugehen, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben, Herausforderungen und Stress kompetent zu meistern. Wichtig hierbei ist zu wissen, dass Resilienz gelernt und damit die Führung für das eigene Leben selbst in die Hand genommen werden kann. Dieses Seminar beleuchtet, wie Grundlagen von Resilienz entdeckt und vertieft werden können.

222-11044 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
So. 20.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 42 €
Anmeldung bis: 4.11.

Resilienz in Beruf und Alltag - Gefühle sicher handhaben

Wochenendseminar

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 Teilnehmenden 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.

222-11046 / Jörn Henning Pistorius

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 28.1. / 9:00 - 16:30 Uhr
So. 29.1. / 9:00 - 15:30 Uhr / 77 €
Anmeldung bis: 13.1.

Persönliche und berufliche Kompetenz

„Work-life-flow“ - Entscheidungen treffen mit System

Tagesseminar

NEU

Jeden Tag treffen wir viele einzelne Entscheidungen: ob Müsli oder Toast, Pulli oder T-Shirt, Fahrrad oder Auto. Darin sind wir geübt und wir tun es, ohne lange darüber zu grübeln. Doch gibt es auch Entscheidungen, wo es um Abwägen geht, für die wir uns Zeit nehmen möchten. So werden Entscheidungen über eigene Bildungswege und berufliche Ziele oft als Herausforderung empfunden.

Sie sind eingeladen, Ihre Entscheidungsfähigkeit zu stärken. Neben einem Einblick in ausgewählte systemische Tools können Sie Ihre persönlichen Beispiele in Gedanken oder in der Gruppe verfolgen.

222-11048 / Jenny Giambalvo Rode Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 16.9. / 14:00 - 19:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 11.9.

222-11049 / Jenny Giambalvo Rode Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 20.10. / 9:00 - 14:30 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 11.10.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

online

Kommunikation erfolgreicher gestalten nach der Methode von Dr. Marshall B. Rosenberg

Kommunikation zwischen Personen hat eine zentrale Bedeutung für das Gelingen von privaten und beruflichen Beziehungen. Diese Prozesse erfolgreich zu gestalten, kann - glücklicherweise - geübt und gelernt werden, wie z. B. mit Hilfe der GfK. In diesem Online-Seminar wird Ihnen diese Methode in vier Schritten interaktiv und praxisorientiert vorgestellt und vertraut gemacht.

Zunächst widmen wir uns den vier zentralen Schlüsselunterscheidungen (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte). Dann tauchen wir ein in die Kraft der Empathie für uns selbst und für unser Gegenüber. Im letzten Teil geht es dann um das konstruktive Gestalten des Mit-Sich-Selbst-Seins und des Miteinanders.

Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, die Konflikte konstruktiver lösen wollen, sich (mehr) Verbindung zu sich und ihrem Gegenüber wünschen und ihrer Überzeugung Ausdruck verleihen wollen, dass Menschen etwas Positives zum Leben beitragen wollen.

Der Kurs findet über das Konferenz-Tool "Big Blue Button" statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

222-11050 / Anja Deistler Online

Mi. 2.11., 9.11., 16.11 und 23.11. jeweils 17:00 - 20:00 Uhr / 4 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 26.10.

Gewaltfreie Kommunikation

Nach der Methode von Dr. Marshall B. Rosenberg

Einführung

Wochenendseminar

Wenn man mit jemandem Schwierigkeiten hat, ist die Versuchung groß, die Schuld beim anderen zu suchen; dies geht oft auf Kosten der Beziehung. Zufriedenstellender gelingt ein Kontakt, wenn man gelernt hat, sich aufrichtig und ohne Vorwurf mitzuteilen und versucht, den anderen zu verstehen, auch wenn man selbst anderer Meinung ist.

In diesem Einführungsseminar bekommen Sie wichtige Informationen und hilfreiches Werkzeug an die Hand, das Ihnen helfen kann, einen neuen Blick für sich und andere zu bekommen. Mit diesem veränderten Blick gelingt es leichter, mit sich selbst tiefer in Verbindung zu kommen und auf Augenhöhe zu kommunizieren. Die Methode wird lebensnah und mit großem, individuellen Selbsterfahrungsanteil ausprobiert. Mehr Infos unter: www.achtsame-sprache.de

222-11052 / Barbara Köhler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 4.11. / 19:00 - 21:00 Uhr
Sa. 5.11. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 6.11. / 10:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 82,50 €
Anmeldung bis: 21.10.

Einführung in das Systemische Coaching

Hintergründe, Anwendungsbereiche und Techniken erlebbar vorgestellt

Wochenendseminar

Jeder Mensch ist Bestandteil vielseitiger Beziehungsgeflechte und im Rahmen dieser Beziehungen Bestandteil sogenannter Systeme. Die bekanntesten sind „Familie“ und „Unternehmen“, wobei der systemische Anwendungsbereich

weitaus umfassender, nahezu universell, ist. In diesen Systembeziehungen können - bewusst oder unbewusst - Störungen und Spannungen existieren, z.B. Angst, ein Streit bis hin zu Kindheitstraumata, die das individuelle Wohlbefinden und Handlungs- oder Leistungsvermögen und/oder die „Systemperformance“ negativ beeinflussen. Der Ermittlung, Analyse und Auflösung von Systemstörungen widmet sich das systemische Coaching. Es leistet damit relevante Beiträge zur Auflösung persönlicher Blockaden und Limitierungen und gibt mehr Klarheit für persönliches Verhalten und die Entscheidungsfindung. Die Grundlagen des systemischen Coachings, sein umfassender Anwendungsbereich und ausgewählte Techniken werden im Rahmen des Seminars lebendig und anhand von realen Beispielen vorgestellt.

222-11085 / Jörn Henning Pistorius Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Fr. 4.11. / 17:30 - 21:00 Uhr
Sa. 5.11. / 9:00 - 16:30 Uhr / 60,50 €
Anmeldung bis: 21.10.

Info-Abend Coaching

An diesem Abend erfahren Sie, was in dem nachfolgend aufgeführten Coaching-Seminar behandelt wird. Der Besuch der Info-Veranstaltung ist Voraussetzung für die Teilnahme an dem Seminar.

222-11096 / Axel Schulz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 28.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 20.9.

Wünsche sind Vorboten von Fähigkeiten (Goethe)

Biografiearbeit / Prüfungscoaching Systemische Beratung und Therapie

Weiterbildungen im psychosozialen Bereich mitten in Deutschland



www.syim.de
mail@syim.de
0561-9704841

SYIM
Systemisches Institut Mitte



Farb- und Typberatung

Jede Frau ist schön!

Farb- und Stilberatung

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, die für Sie passenden Farben, Schnitte und Muster auszuwählen. Manchmal reichen schon kleine Veränderungen um den eigenen Typ wirkungsvoll zu unterstreichen. Auf Wunsch erhalten Sie Schminktipp, die mit wenig Aufwand umsetzbar sind. Denn gutes Aussehen bedeutet selbstbewusstes Auftreten. Schriftliche Unterlagen zum Thema werden den Teilnehmerinnen zugänglich gemacht. Bitte bringen Sie zum Kurs ein Kleidungsstück mit, das im Schrank hängt, weil Sie sich darin nicht wohlfühlen.

222-11157 / Suhela Gunkel

Gruppengröße 5 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Sa. 19.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 42 €

Anmeldung bis: 9.11.

+ Farbpass auf Wunsch: 35 Euro

Farb- und Typberatung

Tagesseminar

Tolles Aussehen und positive Ausstrahlung in Beruf und Alltag 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 und stärkt das eigene Selbstbewusstsein. Mit Hilfe unkomplizierter Check-Ups finden alle Teilnehmer*innen ihren persönlichen Stil! Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt und bietet eine individuelle Beratung. Bitte kommen Sie ohne aufgelegtes Make-Up und bringen Ihre Schminksachen mit.

222-11158 / Svenja Stephan

Gruppengröße 5

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 24.9. / 9:30 - 15:30 Uhr / 47 €

Anmeldung bis: 14.9.

+Material 10 Euro (vor Ort zu zahlen)

+ Farbpass auf Wunsch: 23 Euro

Coaching

Mehr Zufriedenheit und Kreativität im Berufs- und Privatleben

Voraussetzung: Besuch des Info-Abends am 28.09.2022, 20:00 - 21:30 Uhr.

Stress und schwierige Situationen im Beruf erfordern Mut, Flexibilität, Authentizität und unser volles Potential. Oft fehlt es an Klarheit und Humor, wenn wir in solchen Situationen feststecken. Man steht sich selbst im Weg. Eine gute Wahrnehmungsfähigkeit und Intuition scheinen ganz oder teilweise verschüttet zu sein. Man ist von seinem kreativen Potential abgeschnitten. Praktische Übungen in der Coaching-Gruppe und kollegial ablaufende Begleitung und Unterstützung mit Methoden des "Inneren Teams", des "Reflecting-Teams" und der "Kollegialen-Körperorientierten-Coachingkonferenz KKC" bieten Gelegenheit, die eigenen Themen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und damit neue Lösungswege zu (emp-)finden. Es gilt die Verschwiegenheitspflicht! Der Kursort wird bei Anmeldung bekanntgegeben.

222-11097 / Axel Schulz

Kassel

Seminarräume in Wilhelmshöhe

Mi. 5.10. / 20:00 - 22:15 Uhr / 6 Termine / 90 €

Anmeldung bis: 30.9.

+ Raumnutzung 15 Euro, im Kurs zu zahlen

Was kommt nach dem Berufsleben?

Eine Vorbereitung auf die nachberufliche Phase

Tagesseminar

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, sozialen Kontakt. Da wundert es nicht, wenn kurz vor dem Ruhestand oder nach einigen Wochen in der nachberuflichen Phase,

neben der (Vor)Freude bisweilen Verunsicherung und Fragen auftreten. Daher ist es sinnvoll, sich frühzeitig mit dieser Lebensphase zu beschäftigen.

Fragen wie diese stehen im Mittelpunkt und laden dazu ein, individuelle Wege zu klären und Perspektiven zu öffnen.

- 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?

Fragen wie diese stehen im Mittelpunkt und laden dazu ein, individuelle Wege zu klären und Perspektiven zu öffnen.

222-11090 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

So. 9.10. / 11:00 - 17:00 Uhr / 36 €

Anmeldung bis: 30.9.

Vorsorgen durch Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht

Vortrag

Die Mitarbeiterinnen des ABC Altenberatungszentrum informieren zu den Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Im Anschluss gibt es für die Teilnehmenden noch genügend Zeit um individuelle Fragen zu stellen. Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Verein Generationenhaus Bahnhof Hümme e. V. statt.

222-11093

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal

Do. 13.10. / 15:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 10.10.



Schminkschule

Tagesseminar

Tolles Aussehen und positive Ausstrahlung in Beruf und Alltag sind keine Frage des Alters oder des Einkommens. Wichtig ist, den eigenen Typ zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Schritt für Schritt wird in diesem Workshop gezeigt, wie man Grundierung, Lidschatten und Lippenstift perfekt aufträgt. Das Staunen ist immer groß darüber, welche positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann. Es werden ein Tages- und ein Abend-Make-Up erstellt.

Bitte bringen Sie unbedingt einen eigenen Spiegel zum Aufstellen, Pinselset, Schminkutensilien und Abschminkprodukt mit. Ohne diese Dinge ist eine Teilnahme nicht möglich.

222-11159 / Svenja Stephan

Gruppengröße 5 - 6

Wolffhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 26.11. / 9:30 - 15:30 Uhr / 42 €

Anmeldung bis: 16.11.

+ Material 10 Euro (vor Ort zu zahlen)

Farb- und Stilberatung für Frauen

Tagesseminar

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".

222-11184 / Monika Wendrich

Gruppengröße 5 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Sa. 8.10. / 10:00 - 18:00 Uhr / 55 €

Anmeldung bis: 29.9.

+ Farbpass auf Wunsch: 50 Euro

HESSENCAMPUS-Bildungsberatung

Gesamtkoordination: Elfriede Schäth

Terminvereinbarung: 0561-1003-3202 oder e.schaeth@bildungsberatung-region-kassel.de

Die HESSENCAMPUS Kassel Bildungsberatung gibt es seit Mai 2020 auch online.

online

Senden Sie eine E-Mail an info@bildungsberatung-region-kassel.de, wir vereinbaren dann einen Termin mit Ihnen. 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. Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsberatung-region-kassel.de

Peter Brockmann, Hofgeismar-

Hümme, Generationenhaus Bahnhof

Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2

jeweils am ersten Freitag im Monat, jeweils

15:00 - 17:00 Uhr oder nach Terminvereinbarung:

p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de oder 05609-808537

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 oder 05609-808537

Elfriede Schäth, Wolfhagen,

vhs-Geschäftsstelle

Termine nach Vereinbarung:

e.schaeth@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

oder 0561-92062020

Omar Dergui, Kassel,

Wöhler 22 Bildung und Begegnung,

Friedrich-Wöhler-Straße 22

freitags, 16:00 - 18:00 Uhr (ungerade Wochen)

Terminvereinbarung:

o.dergui@bildungsberatung-region-kassel.de

Barbara Ebke, Kassel,

Stadtteilbüro Waldau, Görlitzer Str. 39j

freitags, 10:00 - 12:00 Uhr

Terminvereinbarung:

b.ebke@bildungsberatung-region-kassel.de

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



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?"

**222-11273 / Uwe Schröder
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 2.11. + Do. 3.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 80 €
Anmeldung bis: 25.10.

**222-11274 / Uwe Schröder
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 5.11. + So. 6.11. / 9:30 - 16:30 Uhr / 80 €
Anmeldung bis: 27.10.

Konstruktiv kommunizieren - auch in schwierigen Gesprächen

Wochenendseminar

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 Selbstverständliche, 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 eventuell 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.

**222-11275 / Uwe Schröder
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 26.11. + So. 27.11. / 9:30 - 16:30 Uhr / 80 €
Anmeldung bis: 18.10.

Kommunikation - Professionalität

Kommunikation auf neuen Wegen

Tagesseminar

Miteinander reden tut gut. Sich mitzuteilen tut gut. Bewegung in frischer Luft tut gut. Tun wir uns etwas Gutes und verbinden ein Kommunikationstraining mit einer Wanderung! Wir laden Sie ein es anzuGEHEN!

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

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Während des Seminars ist eine Wanderstrecke von ca. 8 km geplant. Normale Kondition ist also vollkommen ausreichend. Angesagt sind (Wander-) Schuhe mit gutem Profil und ein Rucksack auch für Tagesverpflegung und Pausengetränke. Zur Mittagspause kehren wir gemeinsam in der Königsalm ein.

**222-11272 / Uwe Schröder
Kaufungen-Oberkaufungen**

Tramhaltestelle DRK-Klinik
Sa. 12.11. / 9:30 - 16:30 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 1.11.

Kreative Arbeitssuche

Gerade zurzeit sehen sich mehr und mehr Menschen vor neuen beruflichen Veränderungen und Herausforderungen.

Möchten Sie selbst die Initiative ergreifen, um die Unübersichtlichkeit des Arbeits- und Bildungsmarktes zu überwinden und proaktiv auf potenzielle Arbeitgeber zugehen?

Das Seminar „Kreative Arbeitssuche“ bietet Ihnen im Rahmen der Bildungsberatung des HESSENCAMPUS Unterstützung in diesem Prozess.

Dieser beginnt mit einer tiefgehenden Auseinandersetzung mit sich selbst und erfordert eine gründliche Recherche zu folgenden Fragen:

- Welche sind meine Wünsche/Interessen, Fähigkeiten und Kompetenzen?
- Welche neuen Berufsfelder können sich für mich daraus ergeben?
- Welche Qualifikation brauche ich, um dort arbeiten zu können?
- Wie kann ich mich in diesem Berufsfeld bekannt machen und eigene Netzwerke aufbauen?

Um auf diese Fragen Ihre Antworten zu finden, bieten wir Ihnen in unserem Seminar das methodische Handwerkszeug und eine individuelle Begleitung.

**222-11224 / Elfriede Schäth
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 21.9. / 9:00 - 16:00 Uhr
Fr. 14.10. / 14:00 - 17:00 Uhr
2 Termine / gebührenfrei
Anmeldung bis: 13.9.

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

WiN- Wiedereinstieg in Nordhessen

Sie wollen nach Ihrer Familienphase oder familiären Sorgearbeit wieder beruflich einsteigen?!

WiN bietet Frauen aus der Region Kassel ein kostenfreies und individuelles **Beratungsangebot**:

- Wiedereinstiegsberatung und Coaching
- Vermittlung in passgenaue regionale und überregionale Workshop-Angebote und berufliche Qualifizierungsangebote
- Beratung rund um die Selbstständigkeit
- Bereitstellung digitaler Endgeräte mit Support für eine Online-Weiterbildung

Die vhs bietet im Rahmen von **WiN** zwei **Workshops zum beruflichen Wiedereinstieg**:
„Die Fitmacherin“ und **„Die Warmmacherin“**

Beide Formate werden hybrid, d.h. in Präsenz als auch digital angeboten. Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, digitale Endgeräte zu leihen und einen Support zu nutzen.

„Die Fitmacherin“

richtet sich an Frauen, die sich für ihren beruflichen Wiedereinstieg fit machen wollen.

Das Angebot umfasst insgesamt 5 Vormittage à 4 UE

„Die Warmmacherin“

richtet sich an Frauen, die sich bei ihrem beruflichen Wiedereinstieg umfangreichere Unterstützung wünschen.

Das Angebot umfasst insgesamt 10 Vormittagen à 4 UE



Für Anmeldung oder Rückfragen wenden Sie sich bitte direkt an die „Kordinierungsstelle **WiN**“:

Marlies Böhm

Gemeinnützige Arbeitsförderungsgesellschaft im Landkreis Kassel mbH (AGiL gGmbH)

Rainer-Dierichs-Platz 1, 34117 Kassel

Tel. 0561 1003-1862, E-Mail: marlies-boehm@landkreiskassel.de

Das Angebot wird in Kooperation mit der gemeinnützigen Arbeitsförderungsgesellschaft im Landkreis Kassel (AGiL) und der kommunalen Arbeitsförderung der Stadt Kassel (KAF) durchgeführt.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds als Teil der Reaktion der Union auf die Covid-19 Pandemie finanziert.



Konstruktiv kommunizieren - Aufbauseminar

Schwierige Gespräche und Konflikte meistern

Wochenendseminar

In der Zusammenarbeit und im Kontakt mit anderen treffen Sie immer wieder auf schwierige Situationen - kaum zu vereinbarenden Positionen, Missverständnisse, offene oder latente Konflikte oder direkte Kritik.

Sie möchten lernen,

- das anzusprechen, was Sie unzufrieden macht
- sich wertschätzend, aber auch klar über Selbst- und Fremdbilder auszutauschen
- wertschätzend Kritik zu äußern
- Konflikte lösungsorientiert zu bearbeiten?

Anhand von vorgegebenen Situationen reflektieren und trainieren wir schwierige Gesprächssituationen, thematisieren wertschätzende Kommunikation und beschäftigen uns mit der Entwicklung und den Lösungsmöglichkeiten von Konflikten. Gerne können Sie auch eigene Beispiele einbringen.

Vorausgesetzt wird die Teilnahme am Seminar "Konstruktiv kommunizieren auch in schwierigen Situationen" oder vergleichbare Vorkenntnisse.

222-11276 / Uwe Schröder

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 19.11. + So. 20.11. / 9:30 - 16:30 Uhr / 80 €

Anmeldung bis: 8.11.

Argumentationstraining - Ideen und Statements auf den Punkt bringen

Kompaktkurs

Wie überzeuge ich andere am besten von meinen Ideen?

Gönnen Sie sich zwei Tage, um Ihren argumentativen Auftritt zu trainieren und verbessern. Kurze Inputs zu den Grundsätzen der Argumentation:

- Klartext reden: Ideen verständlich und nachvollziehbar kommunizieren
- Überzeugend reden: logischer und psychologischer Aufbau einer Argumentation
- Begeistert reden: Adressat*innen-orientiert denken und formulieren
- Kurz und knackig reden: Wie ich mit meiner Idee andere in einer Minute erreiche und begeistere

werden jeweils verbunden mit praktischen Übungen zur Umsetzung. Sie profitieren dabei vom Feedback durch Trainer und anderer Teilnehmenden.

222-11277 / Uwe Schröder

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Fr. 2.12. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 3.12. / 9:30 - 16:30 Uhr

2 Termine / 60 €

Anmeldung bis: 22.11.



Argumentier- und Debattierclub

online

Beruflich oder auch privat stehen Sie manchmal vor der Herausforderung andere mit Ihren Argumenten zu überzeugen. Wenn Sie Ihre Argumentation und Ihren Auftritt verbessern wollen, sind Sie in diesem Online-Debattierclub genau richtig! Mitreden und sich im Argumentieren üben geht auch ohne dass Sie bereits an Rhetorik- oder Argumentationsseminare teilgenommen haben.

Inhalte:

- Kurze Inputs zu den Grundsätzen der Argumentation
- Praktische Übungen zu konkreten Aufgabenstellungen im Rahmen unserer wöchentlichen Treffen
- Aus der Praxis für die Praxis erhalten Sie jeweils ein strukturiertes und qualifiziertes Feedback von anderen Teilnehmenden und vom Kursleiter.

In unserem Debattierclub haben Sie die Gelegenheit, eigene Themen und Ihre kommunikativen Anliegen und Herausforderungen einzubringen und erfahren professionelle Unterstützung und erhalten ausführliches Feedback.

Das Online-seminar findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der Teilnahme-link wird Ihnen rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

222-11278 / Uwe Schröder

Online

Di. 17.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 60 €

Anmeldung bis: 10.1.

Schlagfertigkeit

Tagesseminar

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.

Inhalte:

- Wann setzt man einen verbalen Konter und wann nicht - situative Schlagfertigkeit

- Methoden und Muster der schlagfertigen Antwort - verschiedene Techniken der Schlagfertigkeit
- Sein und Schein - körpersprachlich souverän reagieren
- Die feine Replik - maßvoller Umgang mit der Schlagfertigkeit

222-11280 / Peter Brockmann

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 15.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €

Anmeldung bis: 4.10.

Körpersprache im Business

Tagesseminar

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".

222-11281 / Peter Brockmann

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 24.9. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €

Anmeldung bis: 13.9.

Persönliche und berufliche Kompetenz

Machen wir das Beste daraus?!

Interaktive Übungen und Tools
für Online-Veranstaltungen

Tagesseminar

online

Auch auf längere Sicht - über die Pandemie-Situation hinaus - werden sich Gruppen online treffen. Lassen Sie uns daher das Beste daraus machen!

Im Workshop werden mehrere kleinere und größere Übungen und Tools vorgestellt und angewendet, um auch in Online-Meetings persönlicher, leichter und abwechslungsreicher miteinander in Kontakt zu kommen und nachhaltig zu lernen. Dabei bedienen wir uns verschiedener therapeutischer und theaterpädagogischer Methoden wie:

- spielerisches Kennenlernen
 - Gestalten von Runden
 - Arbeit mit Symbolen
 - einen gemeinsamen Abschluss ermöglichen
- Ziele sind u.a.: größere Methodenvielfalt ermöglichen, auch virtuell in Bewegung kommen, das Gemeinschaftsgefühl unterstützen.

Daher ist dieser Online-Kurs für alle Menschen gedacht, die unterstützen möchten, dass die Teilnehmer*innen in ihren Online-Veranstaltungen in Verbindung kommen, sowie pädagogisch Tätige, Berater*innen, Trainer*innen und Coaches.

Der Kurs findet über das Konferenz-Tool "Big Blue Button" statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

222-11284 / Anja Deistler
Online

Mi. 12.10. / 17:30 - 20:00 Uhr / 12,50 €
Anmeldung bis: 6.10.



Moderieren - Besprechungen leiten

Tagesseminar

"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, sodass 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 Moderator*in 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.

222-11285 / Elfriede Schächl
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 8.12. / 10:00 - 15:00 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 29.11.

Energie trifft Motivation: Gestaltung gemeinschaftlicher Initiativen

Was machen wir da eigentlich?
Und wenn ja - wie?

NEU

Harmonisch, hierarchiefrei, ohne Machtgefälle! Die Ansprüche an die Organisation nachhaltiger Lebensweisen sind in der Regel sehr ambitioniert: egal ob im Gemeinschaftsgarten, in der Nachbarschaftsinitiative, im Repaircafé oder in einem anderen Zusammenhang. Um wirkungsvoll zusammen arbeiten zu können, stehen eine ganze Reihe von Werkzeugen und Methoden zur Verfügung, die in diesem Kurs vorgestellt werden. Anhand von mitgebrachten und fiktiven Beispielen beleuchten wir Aspekte wie: Eigene Motivation für Engagement, Zieldefinition, Aufgabenteilung und den Umgang mit Konflikten in der gemeinschaftlichen Organisation. Diese Workshop ist Teil einer Bildungsreihe im Rahmen des Projektes „Zukunftsgerechte Energie für Alle: Wissen - Wollen - Wege finden“, welche in Kooperation mit der LEA LandesEnergieAgentur Hessen GmbH durchgeführt und durch das Hessische Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen finanziert wird.

222-11286 / Maike Bruse

Infotermin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 10.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

222-11287 / Maike Bruse

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Sa. 19.11. / 14:00 - 18:00 Uhr
Sa. 3.12. / 14:00 - 18:00 Uhr
2 Termine / gebührenfrei
Anmeldung bis: 11.11.

25 Jahre

KASSELER
INSTITUT
FÜR
SYSTEMISCHE
THERAPIE UND
BERATUNG e.V.

Das Kasseler Institut unter der Leitung von Ingrid Voßler bietet seit 25 Jahren 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: 28.-30.11.2022
mit Ingrid Voßler
und Susanne Kolbe



Weiterbildung

**SYSTEMISCHE
SUPERVISION**

Nächster Start: 08.-10.09.2022
mit Andreas Wahlster
und Walter Rösch



Seminar

**DER KÖRPER
TRÄGT DIE LAST
UND DIE LÖSUNG**

Termin: 19.-20.10.2022
mit Martina Testroet

Seit 1997 das erste systemische Weiterbildungsinstitut in der Kasseler Goethestr. 76, 34119 Kassel, Tel.: 0561-81 65 600, www.kasselerinstitut.de

Selbst- und Zeitmanagement

Unsere Arbeitsbelastung steigt eher, als dass sie abnimmt, und nicht selten stellen wir am Ende eines Arbeitstages fest, dass wir nicht das geschafft haben, was wir eigentlich vorhatten. Dabei ist es oft gar nicht so schwer, seine Arbeit sinnvoll zu strukturieren - die richtigen Techniken vorausgesetzt.

Inhalt:

- Der eigene Arbeitsstil - Effektivität und Effizienz
- Methoden der Zeitplanung - To-do-Listen und Prioritäten
- Zeitdiebe - der sinnvolle Umgang mit E-Mail, Störungen und Ablenkungen
- Zielmanagement - Realistische, klare Ziele setzen und verfolgen
- Wege zur Selbstentlastung

222-11288 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Fr. 20.1. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 21.1. / 10:00 - 17:00 Uhr

2 Termine / 60 €

Anmeldung bis: 10.1.

Lern- und Arbeitstechniken

Effektiver lernen - effektiver arbeiten

Bildungsurlaub

Lebenslanges Lernen zählt heute zu den grundlegenden Erfordernissen im Berufsleben. Täglich kommen neue Informationen und neues Wissen zu unseren vorhandenen Kenntnissen und Fertigkeiten hinzu. Es lohnt sich, Strategien zu entwickeln, um diese große Wissensmenge zu kanalisieren.

Nutzen Sie diese Woche, lernen Sie verschiedene Techniken kennen und erproben Sie deren praktische Umsetzung.

Inhalt:

- Die unterschiedlichen Lerntypen und Lernstrategien
- Schnelllese-Techniken
- Zeitmanagement und Umsetzung, u. a. mit Outlook
- Strukturierte Notizen und Mind-Mapping
- Merktechniken

Daneben wollen wir erkunden, wie Medien, Politik und Marketing uns ihre Inhalte so präsentieren, dass wir sie behalten - ob wir wollen oder nicht.

222-11300 / Peter Brockmann

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 7.11. - Fr. 11.11. / 5 Termine / 180 €

Anmeldung bis: 23.9.



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

222-11330 / Andreas Klauke

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 103

Mi. 2.11. / 7 Termine / 140 €

Mi. und Do., jeweils 18:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung bis: 23.10.

+ Kosten für Kopien (vor Ort zu zahlen)

Buchführung

Aufbaukurs

Vertiefung von Buchführungskenntnissen mit folgenden Themen:

Abschreibung
Besonderheiten beim Warenein- und verkauf
Belegbuchführung
Privatkontenführung
Umsatz- und Vorsteuer

Weitere Themen nach Absprache.

Lehrbuch: Schmolke / Deitermann: Buchführung für Wirtschaftsschulen, Teil 1

222-11331 / Andreas Klauke

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 103

Do. 24.11. / 7 Termine / 140 €

Mi. und Do., jeweils 18:00 - 21:15 Uhr

Anmeldung bis: 14.11.

+ Kosten für Kopien (vor Ort zu zahlen)

Buchführung mit Lexware-Buchhalter

Wochenendseminar

Wenn Sie über gute Buchführungskenntnisse verfügen und mittels der Software Lexware-Buchhalter auf EDV umsteigen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt, da nur die Anwendungsmöglichkeiten von Lexware-Buchhalter vermittelt werden.

222-11332 / Andreas Klauke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 14.1. / 8:00 - 15:00 Uhr

Sa. 21.1. / 8:00 - 15:00 Uhr

2 Termine / 90 €

Anmeldung bis: 4.1.

+ Kosten für Kopien (vor Ort zu zahlen)

Worum ging's? - Protokolle erstellen

online

Ein gutes Protokoll ist wichtig für die Dokumentation geleisteter Arbeit und das Festhalten von Beschlüssen. Dabei kommt es sowohl auf schnelles und genaues Erfassen als auch auf Objektivität und eine gute Struktur an. Ziel ist es, kurz und prägnant die wichtigsten Informationen aus Meetings zusammenzufassen.

Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Protokollarten, die Phasen der Protokollierung und die Anforderungen an ein gutes Protokoll sowie Tipps für das Protokollieren.

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

222-11339 / Anna Rein

Online

Mi. 14.9. / 18:00 - 20:45 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 6.9.

Persönliche und berufliche Kompetenz

Erfolgreich Telefonieren

Viele Gespräche privater, geschäftlicher und amtlicher Art finden am Telefon statt. Mit steigender Bedeutung wächst der psychische Erfolgsdruck auf den Telefonierenden. Dieses Kompaktseminar unterstützt Sie, nicht nur "sachdienlich", sondern auch mit Engagement und Freude zu telefonieren. Praxisnah wird das notwendige technische Rüstzeug vermittelt. Ziel ist es, durch möglichst guten Kontakt auch vermeintlich schwierige Gespräche zu meistern. Der Kurs richtet sich an privat sowie beruflich Telefonierende.

Inhalte:

- Gesprächseröffnung
- Fragetechniken
- die "angenehme Telefonstimme"
- erstellen von Telefonskripten
- überreden und überzeugen
- schwierige Gesprächspartner
- richtig Kritik üben
- Abschlusstechniken
- Umgang mit dem Anrufbeantworter

222-11341 / Frank Winterstein Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 21.1. / 10:00 - 18:00 Uhr / 50 €
Anmeldung bis: 10.1.

Visualisieren - Flipcharts gestalten

Ideen präsentieren - Ergebnisse dokumentieren

Flipcharts sind nahezu überall vorhanden, schnell und einfach nutzbar. Mit dem richtigen Handwerkszeug und etwas Übung können Sie damit ihr Publikum begeistern. Visualisierung

schafft Aufmerksamkeit und bleibt im Gedächtnis. Es erleichtert das Verständnis, unterstützt die Aufnahmebereitschaft und erhöht die Überzeugungskraft. In diesem Workshop lernen Sie, Flipcharts kreativ und attraktiv zu gestalten. Trainiert wird der Umgang mit Stiften und Farben sowie das Einsetzen von Symbolen und Sketchnotes zur Verdeutlichung Ihrer Botschaften. Mit Hilfe von Rahmen, Banner und Schatten werden Inhalte verdeutlicht. Zusätzlich üben wir gut lesbare Schriftarten. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die vor Gruppen stehen, moderieren, coachen oder einfach Interesse an Visualisierung haben.

222-11342 / Anna Rein Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Sa. 22.10. / 10:00 - 15:45 Uhr / 51 €
Anmeldung bis: 11.10.

Sketchnotes - Visuelle Notizen

Sketchnotes sind geschriebene und gezeichnete Notizen. Sie können sie für Protokolle, jegliche Mitschriften, Reisetagebücher, die Strukturierung von Lerninhalten und viele andere Arten von Aufzeichnungen nutzen.

Die Verknüpfung von Text, Symbolen, Bildern und Strukturelementen macht Inhalt einfacher verständlich, einprägsamer und ansprechender. Visuelle Notizen sind nicht nur effektiv, sondern machen Spaß, fördern die Kreativität und helfen Inhalte besser zu verstehen. Wissen lässt sich dadurch leichter wieder abrufbar machen. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Sketchnotes einsetzen und gestalten können. Der Workshop ist eine Mischung aus Impulsen und vielen praktischen Übungen. Sketchnotes sind keine Kunst, sondern ein Handwerk, das

sich leicht erlernen lässt.

Der Workshop richtet sich an alle, die Mitschriften machen, an Meetings teilnehmen, Lerninhalte besser strukturieren wollen oder einfach ihre eigenen Notizen visualisieren möchten.

222-11343 / Anna Rein Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Sa. 19.11. / 10:00 - 15:45 Uhr / 45 €
Anmeldung bis: 8.11.

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.

222-11432 / Edgar Oberländer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Sa. 8.10. / 9:15 - 16:45 Uhr / 34 €
Anmeldung bis: 28.9.

IHK

AUFSTIEGSWEITERBILDUNG MIT IHK-ABSCHLUSS

Gepr. Wirtschaftsfachwirt/-in

05.09.2022

Gepr. Industriefachwirt/-in

05.09.2022

Gepr. Personalfachkauffrau/-mann

07.09.2022

Gepr. Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen

12.09.2022

Gepr. Bilanzbuchhalter/-in

23.09.2022

Gepr. Handelsfachwirt/-in Kompakt

17.10.2022

Gepr. Industriemeister/-in Metall Kompakt mit integrierter Ausbildereignung

28.11.2022

Ihre Ansprechpartnerin: Franziska Kusian

Tel.: 0561 9596-350 f.kusian@bz-kassel.de

www.bz-kassel.de



BZ
BILDUNGSZENTRUM
KASSEL GmbH

Prävention - Vorträge



In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Nordhessen bietet die Volkshochschule Region Kassel eine Reihe von kostenfreien Veranstaltungen zu verschiedenen Themen aus den Bereichen Prävention und Sicherheit an. Sie sind herzlich eingeladen sich zu informieren!

Gefahren im Internet sicher begegnen

Vortrag in Präsenz und Online

Ob mit PC, Tablet oder Smartphone: Immer häufiger sind wir im Internet unterwegs. Das wissen auch Betrüger und versuchen mit unterschiedlichen Methoden an Geld oder sensible Daten zu gelangen. Einige Betrugsmaschen halten sich hartnäckig, führen aber leider immer wieder zum Erfolg. Daneben gibt es immer wieder neue Ideen der Täter: Inzwischen gibt es z.B. den Enkeltrick schon über Messenger-Dienste. Derzeit werden auch diverse Maschen über SMS eingeleitet. Im Rahmen des Vortrags werden aktuelle Phänomene vorgestellt und wie man am besten darauf reagiert.

Der Vortrag findet als Hybrid-Veranstaltung statt - wenn Sie nicht vor Ort teilnehmen wollen/können, besteht auch die Möglichkeit den Vortrag per Online-Übertragung zu verfolgen.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Polizei Nordhessen und den Volkshochschulen Schwalm-Eder, Waldeck-Frankenberg und Werra-Meißner.

222-11420 / Aniane Emde Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Di. 13.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 8.9.

Sicherheit im Alltag - Die Maschen der Betrüger

Vortrag

Es geschieht oftmals an der Haustür, am Telefon oder auf dem Postweg. Unseriöse Unternehmen oder Trickdiebe haben Menschen im Seniorenalter ins Visier genommen, um mit fragwürdigen Maschen abzukassieren. Nach dem Motto: Die Alten und Schwachen kann man am leichtesten unter Druck setzen und ihnen so das Geld aus der Tasche ziehen. So unterschiedlich die Trickbetrüger auch vorgehen, sie haben alle das gleiche Ziel: Geld und Wertgegenstände ihrer Opfer zu erbeuten. Wir möchten Ihnen hilfreiche Tipps geben, damit Sie den Betrügern nicht zum Opfer fallen.

222-11422 / Susanne Gottmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Di. 27.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 22.9.

Häusliche Gewalt - erkennen und handeln!

Vortrag

Waren Sie schon einmal Zeug*in von häuslicher Gewalt? Glauben Sie, Menschen zu kennen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind? Haben Sie andere Fragen zu diesem sensiblen Thema? Die Opferschutzbeauftragte des Polizeipräsidiums Nordhessen, Kriminaloberkommissarin Kathrin Buttler wird Sie bei dieser Veranstaltung über Handlungsmöglichkeiten informieren, Wege und Hilfsmöglichkeiten für Opfer und Zeug*innen beschreiben und ganz gezielt auf Ihre Fragen und Anregungen eingehen. Sie sind eingeladen sich zu informieren, um Menschen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind, aktiv unterstützen zu können.

222-11423 / Kathrin Buttler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 20.10. / 16:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 16.10.

Einbruchschutz für Häuser und Wohnungen

Vortrag

Obleich Häuser und Wohnungen immer moderner und energiebewusster gebaut werden, sind doch die wenigsten gut vor Einbrüchen geschützt. Lassen Sie uns gemeinsam hinter die Kulissen blicken und erforschen, wie Einbrecher ticken, was ihnen wichtig ist und natürlich, wie man sich richtig vor ihnen schützen kann. Die Palette der möglichen Maßnahmen reicht von einfachen Verhaltenstipps über die richtige Gestaltung von Außenflächen bis hin zur Nachrüstung mit mechanischen oder elektrischen Sicherungsprodukten. Wir beleuchten, worauf bei Neu- oder Umbauten geachtet werden sollte und dass einige dieser Maßnahmen sogar finanziell gefördert werden. Natürlich gibt es auch die Gelegenheit, fachbezogene Fragen zu stellen!

222-11426 / Markus Gebauer Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo. 7.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 2.11.

222-11427 / Markus Gebauer Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo. 16.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 11.1.

Opferschutz - und was jeder tun kann!

Vortrag

Jeder Mensch kann schnell zum „Opfer“ von Kriminalität werden, zum Beispiel durch Sachbeschädigung, Stalking oder Körperverletzung. Vorbeugen und präventiv handeln können wir grundsätzlich alle. Sie werden informiert werden, wie Sie sich selbst, aber auch andere Menschen schützen können. Der Vortrag wird Sie anregen, Ihr eigenes Verhalten zu reflektieren und ggf. zu verändern. Dabei wird neben den Rechten von Opfern auch auf Hilfsangebote und Hilfsmöglichkeiten in Nordhessen eingegangen. Die Opferschutzbeauftragte des Polizeipräsidiums Nordhessen, Kriminalhauptkommissarin Kathrin Buttler will Sie ermutigen, aus der passiven Opfer-Rolle auszusteigen und aktiv zu handeln. Für Ihre Fragen und Anliegen wird im Rahmen der Veranstaltung genügend Raum vorhanden sein.

222-11429 / Kathrin Buttler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 1.12. / 16:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 27.11.

Smart-Living - Chancen und Gefahren

online

Vortrag

Neben Notebook, Tablet und Smartphone ziehen immer mehr internetfähige Haushaltsgeräte in unser Zuhause ein: Inzwischen sind auch Fernseher, Waschmaschine oder Saugroboter mit dem Internet verbunden. Bei allem Komfort, den das „Smart Living“ bietet, sollten aber auch Sicherheitsempfehlungen berücksichtigt werden. Andernfalls ist es Tätern über verschieden Methoden möglich, Accounts und/oder die Geräte zu übernehmen und für fremde Zwecke einzusetzen. Im Vortrag erhalten Sie einen Einblick über Angriffsmethoden und wie sich die missbräuchliche Einbindung in sogenannte Botnetze darstellt. Zum Abschluss werfen wir noch einen Blick auf die Wearables. Auch für die am Körper getragenen Mini-Computer gilt es, entsprechende Sicherheitsempfehlungen zum Schutz der Daten zu berücksichtigen.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Polizei Nordhessen und den Volkshochschulen Schwalm-Eder, Waldeck-Frankenberg und Werra-Meißner.

Der Online-Zuganglink wird Ihnen wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

222-11431 / Aniane Emde Online

Di. 24.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 22.1.



Finanzen im Alltag

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht - eine entspannte und unterhaltsame Videokonferenz

Wochenendseminar

online

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Ihnen droht durch den Bezug von z. B. Kurzarbeitergeld in 2021 die Aufforderung zur Abgabe einer ESt-Erklärung durch Ihr Finanzamt?

Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmereinkünften usw. zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger*innen als auch für "steuerlich Fortgeschrittene" geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

222-11434 / Volker Riechert
Online

Sa. 26.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 51 €
Anmeldung bis: 17.11.

Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

Vortrag

Die Zinsen für Anleger*innen befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch sein Geld vermehren. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen. Folgende Themen und Fragen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Mit Aktien, Anleihen und Investmentfonds zur erfolgreichen Anlagestrategie
- Welche Risiken gilt es, bei der Geldanlage zu beachten?
- Vermögen erhalten und aufbauen

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschland und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

222-11442 / Carsten Witt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 11.10. / 18:00 - 20:15 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 4.10.

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.

222-11439 / Kezia Rosenkranz
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 17.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 10.1.
In Kooperation mit dem "Beratungsdienst Geld und Haushalt" 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. In Kooperation mit dem „Beratungsdienst Geld und Haushalt“ www.geldundhaushalt.de

222-11440 / Kezia Rosenkranz
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 10.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 27.9.

222-11441 / Kezia Rosenkranz
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 31.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 25.1.

„In den nächsten 10 Jahren werden wir an einem Punkt sein, an dem nahezu alles digitalisiert sein wird“, sagte Satya Nadella, CEO von Microsoft, schon im Jahr 2013.

Die Digitalisierung durchdringt bereits sehr viele Lebensbereiche und schreitet immer schneller voran. Die Folgen des digitalen Wandels bekommen wir fortwährend und nachhaltig zu spüren.

Die vhs bietet Ihnen Computer-Kurse auf hohem Niveau. Sie können mit uns in die digitale Welt einsteigen. Wir geben Ihnen die Möglichkeit Ihre digitalen Kompetenzen auf unterschiedlichen Niveaustufen zu vertiefen. Mit unserem Kurs- und Seminarangebot decken wir die Themen Grundlagen, Anwendungen für Beruf und Alltag, Multimedia, Smartphone- und Tabletkurse, digitale Medienproduktion und Social Media ab, bis hin zu Info-Veranstaltungen zum Thema Künstlicher Intelligenz.

Tauchen Sie ein in die digitale Welt. Rufen Sie uns gerne an, falls Sie eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse wünschen oder Fragen haben.

Team:

Brigitte Böhle,
Martin Rode

Bildungsurlaub

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

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.

**222-12010 / Olaf Hartmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 5.12. - Fr. 9.12. / 5 Termine / 258 €
Anmeldung bis: 1.11.



Fit im Büro mit Office

Bildungsurlaub

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

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows und gegebenenfalls Erfahrungen mit früheren Office-Versionen.

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.

**222-12020 / Peter Brockmann
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 14.11. - Fr. 18.11. / 5 Termine / 258 €
Anmeldung bis: 1.10.

Digitale Grundlagen

Einführung in Windows 10 mit dem eigenen Notebook

Sie haben bereits ein Notebook, aber es gelingt Ihnen nicht so richtig, sich damit und mit der neuesten Windows-Version vertraut zu machen? In diesem Kurs können Sie sich unter Anleitung mit dem eigenen Notebook vertraut machen.

Inhalte:

- Das eigene Notebook kennenlernen
- Mit Windows beginnen
- Fachbegriffe wie Betriebssysteme, Programme, Software, Anwendungen und Apps
- Kacheloberfläche und Desktop unterscheiden
- Windows Live-ID - Bedeutung und Nutzen

Ein Notebook mit installiertem Windows 10 muss mitgebracht werden!

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**222-12100 / Peter Brockmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 9.1. / 18:15 - 21:30 Uhr / 4 Termine /
110,50 €
Anmeldung bis: 2.1.



Erste Schritte am Computer unter Windows 10

Wochenendseminar

Machen Sie gemeinsam und unter Anleitung die ersten Schritte am Computer mit Windows 10. Lernen Sie die Grundlagen im Umgang mit dem Computer und die Windows-Oberfläche kennen. 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

222-12110 / Bernd Noé

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum
Sa. 8.10. / 9:30 - 17:00 Uhr
So. 9.10. / 9:30 - 16:15 Uhr / 103,50 €
Anmeldung bis: 30.9.

Erste Schritte am Computer unter Windows 10 - plus Internet

Machen Sie gemeinsam und unter Anleitung die ersten Schritte am Computer mit Windows 10. Lernen Sie die Grundlagen im Umgang mit dem Computer und die Windows-Oberfläche kennen. Auch der Einstieg in die Arbeit mit dem Internet ist Teil des Kurses. Es sind keine Vorkenntnisse 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

222-12113 / Birgitt Brede

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum
Di. 1.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 4 Termine / 138 €
Anmeldung bis: 24.10.

Weitere Schritte am Computer unter Windows 10

Wochenendseminar

Sie haben die ersten Schritte am Computer absolviert und verfügen grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Windows? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Windows noch effektiver arbeiten können.

Inhalte:

- Mit dem Datei-Explorer arbeiten
- Den Desktop professionell bedienen
- Ausgewählte Einstellungen ändern
- Die Zwischenablage nutzen
- Anwendungen und Windows mit der Tastatur bedienen
- Datensicherheit

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Erfahrungen

222-12116 / Bernd Noé

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum
Sa. 12.11. / 9:30 - 17:00 Uhr
So. 13.11. / 9:30 - 16:15 Uhr / 103,50 €
Anmeldung bis: 4.11.

Internet und Cloud-Dienste sicher nutzen

Das Internet hat zu einem grundlegenden Wandel des Kommunikationsverhaltens und der Mediennutzung im beruflichen und privaten Bereich geführt. Doch was muss ich beachten und wie bewege ich mich sicher im Internet? Was sind eigentlich Cookies? Woran erkenne ich sichere Webseiten? Was ist eine Cloud und wofür nutze ich diese?

In diesem Kurs finden Sie Antworten auf Ihre Fragen zum Internet, erlernen den sicheren Umgang mit dem Internet und erfahren, wie Sie sich und Ihren Computer schützen können. Voraussetzungen: Grundkenntnisse mit dem Computer.

222-12130 / Gerhild Baake

Gruppengröße 4 - 6

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Di. 22.11. / 14:00 - 16:30 Uhr / 3 Termine / 62,50 €
Anmeldung bis: 15.11.

Daten in der Wolke - Dropbox, iCloud, OneDrive und Co.

Tagesseminar

Neben dem Speichern auf dem eigenen Gerät gibt es seit geraumer Zeit die Möglichkeit, die eigenen Daten online in einem Cloudspeicher abzulegen. Die Anbieter versprechen einen plattformübergreifenden Zugriff - es ist also egal, ob Sie von zuhause oder dem Büro eine Datei öffnen oder ob Sie ein Bild am PC, auf dem Handy oder Tablet anschauen. Aber wir vertrauen unsere Daten einem fremden Dienstleister an - wollen wir das?

In diesem Seminar erhalten Sie einen allgemeinen Überblick über verschiedene Cloudangebote sowie über die Vor- und Nachteile, Kosten und potenzielle Gefahren der Nutzung.

222-12132 / Peter Brockmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 13.12. / 18:00 - 21:15 Uhr / 28 €
Anmeldung bis: 6.12.

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

Digitale Kompetenzen im Alltag

Die fortschreitende Digitalisierung hat längst unseren Alltag erreicht. Mit den gravierenden Einschränkungen des öffentlichen Lebens im Zuge der Covid-19-Pandemie wurde der Bedarf an digitalen Kompetenzen noch einmal besonders spürbar. Regelmäßige Videokonferenzen erhalten Einzeln in Beruf, Ehrenamt und Freundeskreise. Großeltern erhalten Fotos und Videos Ihrer Enkelkinder per Messenger. Online einkaufen und bezahlen ist für viele Menschen eine bequeme und kontaktlose Alternative.

Doch um diese vielen neuen Möglichkeiten auch nutzen zu können, benötigen wir digitale Kompetenzen. Was für die junge Generation selbstverständlich erscheint, stellt für andere eine (noch) unüberwindbare Hürde zur Teilhabe dar.

In diesem niedrigschwelligen Kurs wird an jedem Termin ein besonderes „digitales“ Thema vorgestellt, um dazu im Anschluss in den Austausch zu gehen. Gemeinsam werden die ersten digitalen Hürden überwunden und an der Verbesserung der digitalen Kompetenzen gearbeitet. Bringen Sie gerne Ihre Fragen mit!

222-12140 / Peter Brockmann

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal
Fr. 16.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 5 Termine / 33 €
Anmeldung bis: 9.9.

Infoabend - Smartphone, Tablet & Co.

Alle Welt redet vom iPhone oder iPad, von Android und Windows, von Smartphones und Tabletcomputern. Aber was steckt tatsächlich hinter diesen Begriffen? Wozu kann man die verschiedenen Geräte nutzen und wo genau liegt der Unterschied zu einem gewöhnlichen Computer oder einem herkömmlichen Handy? Wie kann ich 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. Bringen Sie gerne Ihre Fragen mit!

222-12147 / Peter Brockmann Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Do. 22.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 16,50 €
Anmeldung bis: 15.9.

222-12148 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Do. 29.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 16,50 €
Anmeldung bis: 22.9.

222-12149 / Peter Brockmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 20.10. / 18:00 - 20:15 Uhr / 16,50 €
Anmeldung bis: 13.10.

Die vhs Region Kassel ist eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung.

iPhone/iPad für Einsteiger

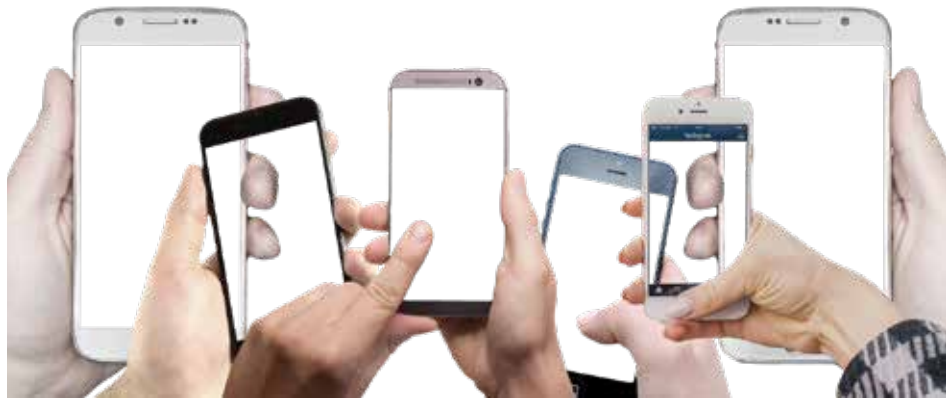
Sie haben bereits ein iPhone, aber haben Schwierigkeiten beim Umgang? Nun wollen Sie wissen, wie Sie es effektiv einrichten und nutzen können? Technik kann jeder verstehen, denn sie ist von Menschen geschaffen! Wir zeigen Ihnen, auf welche wesentlichen Funktionen es dabei ankommt. Im Kurs wird die Theorie direkt in die Praxis umgesetzt!

Dieser Kurs richtet sich nur an Anfängerinnen und Anfänger.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Besonderheit des iPhones
- Die grundlegende Bedienung (Knöpfe) des Smartphones erlernen
- Adressbuch (Kontakte) anlegen und verwalten
- Telefonieren und Kurznachrichten (SMS) versenden



- Tastatur genauer verstehen
 - Einstellungen (von WLAN - Bluetooth)
 - Apps installieren, deinstallieren
 - wichtige Apps kennenlernen (von WhatsApp - Google Maps)
 - Fotos und Videos aufnehmen
 - E-Mail-Konten einrichten
 - QR-Code scannen
 - Internet
 - Tipps, Tricks & Sicherheit
- Dieser Kurs nicht für Android-Anwender geeignet.

222-12158 / Luca Sanati Gruppengröße 4-6

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 12.11. und So. 13.11. und Sa. 19.11. / 13:00 - 15:30 Uhr / 4 Termine / 83 €
Anmeldung bis: 5.11.

Android-Smartphone und -Tabletcomputer - Grundkurs

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/iPads; keine Windows-Phones/-Tablets).

222-12150 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 4.10. / 18:00 - 21:15 Uhr / 3 Termine / 83 €
Anmeldung bis: 27.9.

Android-Smartphones für Ältere

Sie haben bereits ein Smartphone, aber haben Schwierigkeiten beim Umgang? 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. Im Kurs wird die Theorie direkt in die Praxis umgesetzt!

Dieser Kurs richtet sich nur an Anfängerinnen und Anfänger.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Welche Unterschiede gibt es beim Smartphone und welche sind wichtig?
- Die grundlegende Bedienung (Knöpfe) des Smartphones erlernen
- Adressbuch (Kontakte) anlegen und verwalten
- Telefonieren und Kurznachrichten (SMS) versenden
- Tastatur genauer verstehen
- Einstellungen (von WLAN - Bluetooth)
- Apps installieren, deinstallieren
- wichtige Apps kennenlernen (von WhatsApp - Google Maps)
- Fotos und Videos aufnehmen
- E-Mail-Konten einrichten
- QR-Code scannen
- Internet
- Tipps, Tricks & Sicherheit

Dieser Kurs ist nicht für Apple-Anwender geeignet.

222-12152 / Luca Sanati Gruppengröße 4-6

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 14.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 83 €
Anmeldung bis: 7.9.

222-12153 / Luca Sanati Gruppengröße 4-6

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 12.11. und So. 13.11. und Sa. 19.11. / 10:00 - 12:30 Uhr / 4 Termine / 83 €
Anmeldung bis: 5.11.

Smartphone-Apps für Senioren

NEU

Ein Smartphone bietet weit mehr Möglichkeiten als zu telefonieren. Mit dem Internet verbunden lassen sich vielfältige Anwendungen, auch Apps genannt, herunterladen und installieren. Doch was genau sind eigentlich Apps? Wie installiere und deinstalliere ich sie auf meinem Smartphone? Welche Apps sind kostenpflichtig, welche kostenfrei nutzbar? Welche Apps sind besonders hilfreich für Senioren?

Diese Fragen klären wir praxisnah am Beispiel Ihres eigenen Smartphones.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone und/oder Tablet zum Kurs mit!

222-12160 / Gerhild Baake

Gruppengröße 4 - 6

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Di. 1.11. / 14:00 - 16:30 Uhr / 2 Termine / 41,50 €

Anmeldung bis: 25.10.

+ Begleitmaterial 4 Euro (vor Ort zu zahlen)

→ Siehe auch unsere Vorträge zur Prävention und Sicherheit in Kooperation mit dem Polizeipräsidium Nordhessen, Seite 67

Tastatschreiben am Computer

Das Tastatschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es Ihnen, mit Office-Programmen zu arbeiten. Außerdem können Sie E-Mails, Briefe und Protokolle schneller schreiben. Sie lernen mit vielen Sinnen (multi-sensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und blind zu schreiben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

222-12170 / Angelika Wolnarek

Gruppengröße 4-7

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum

Mi. 28.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 7 Termine / 97,80 €

Anmeldung bis: 21.9.

Inklusive Fachbuch 16,30 Euro

Microsoft Teams

online

Tagesseminar

Teams ist eine von Microsoft entwickelte Plattform, die Möglichkeiten für Chat, Besprechungen, Notizen und Austausch von Dateien kombiniert. Der Dienst ist in die Microsoft 365-Suite mit Microsoft Office und Skype/Skype for Business integriert, kann aber auch eingeschränkt kostenfrei genutzt werden. So können Sie in der kostenlosen Version z.B. Besprechungen bis zu 60 Minuten durchführen.

In diesem Onlineseminar wird ein Einblick in die Möglichkeiten und Funktionen der Nutzung von

Teams vermittelt.

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der Teilnahmeink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

222-12185 / T. Betül Sahin

Online

Di. 8.11. / 18:00 - 20:30 Uhr / 21 €

Anmeldung bis: 3.11.

Technik rund um Zoom, Skype, BigBlueButton und Co.

Tagesseminar

In diesem Online-Seminar stellen wir Ihnen Konferenz-Tools und ihre grundlegenden Funktionen vor und klären, welche technischen Voraussetzungen zur Teilnahme an Konferenzen und Online-Kursen benötigt werden. Um evtl. Probleme mit Bild und Ton beheben zu können, zeigen wir, wie man die Einstellungen im Betriebssystem zur Nutzung von Audio und Video überprüfen und ändern kann.

222-12190 / Peter Brockmann

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der Teilnahmeink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

Online

Di. 27.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 19.9.

online

Burg Trendelburg

Rätsel #4

Welche märchenhafte Sehenswürdigkeit findet man auf dem Gelände der Trendelburg?

Rapunzel-Turm ... FL

Froschkönig-Brunnen ... ST

Rotkäppchen-Wald ... EI



Die Burg Trendelburg liegt im Westen des Rheinhardtswalds oberhalb der Kleinstadt Trendelburg. Die Deutsche Märchenstrasse führt durch diesen Ort. Die Geschichte der Feste reicht mehr als 700 Jahre zurück.

222-12191 / Peter Brockmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 7.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 31.10.

Organisieren | Planen | Präsentieren

Training Microsoft Office

Wochenendseminar

In diesem Kurs werden Sie für den beruflichen Alltag fit gemacht. Sie lernen die Microsoft Office-Programme Word, Excel und Powerpoint gezielt und effizient einzusetzen und erhalten Tipps und Tricks für die Anwendung in der Praxis.

Grundlegende Vorkenntnisse und Erfahrungen mit Windows, Word und Excel werden vorausgesetzt.

222-12210 / Stefan Metzger Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Sa. 5.11. und So. 6.11. / 9:00 - 16:15 Uhr /
110,50 €
Anmeldung bis: 29.10.

Microsoft 365 - Kompaktkurs

Wochenendseminar

Office 365 wurde im April 2020 in Microsoft 365 umbenannt. Das Paket wird ständig weiterentwickelt. In einem monatlichen beziehungsweise halbjährlichen Kanal werden die Neuerungen durch Updates zur Verfügung gestellt. In der Benutzung gibt es einige Unterschiede und Ergänzungen im Vergleich zu den bisherigen Office-Kauflizenzen. Dieser Kurs bietet einen kompakten Einstieg in die neuen Funktionen von Microsoft 365.

Inhalte:

- Das Microsoft-Konto
- verfügbare Programmarten (Online, Desktop & App)
- Die Benutzerführung und Oberfläche in Office 365 (Apps erkunden)
- Microsoft Teams
- Kleine Projekte erstellen
- Microsoft Forms
- Microsoft To-Do
- OneDrive - Gemeinsame Dokumente nutzen
- Sway (Alternative zu PowerPoint)
- Outlook Online (Tasks/Aufgaben, Kalender, Kontakte)

Vorkenntnisse: Erfahrung mit vorangegangenen Office-Anwendungen erwünscht.

222-12217 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Sa. 26.11. und So. 27.11. / 9:00 - 16:15 Uhr /
127,60 €
Anmeldung bis: 19.11.
Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

Microsoft 365 Business kompakt online

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.

In diesem umfassenden Selbstlernkurs verbessern Sie anhand vielfältiger, ausgewählter Übungen schrittweise Ihre Excel-, PowerPoint-, Word- und Outlook-Kenntnisse. Sie erlernen den effektiven und professionellen 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 365.

222-12213 / Olaf Hartmann Online

Do. 1.9. / / 280 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.

Microsoft Word - Textverarbeitung Grundkurs

Wochenendseminar

Das Programm Microsoft Word ist das wohl bekannteste Textverarbeitungsprogramm und wird häufig sowohl privat als auch im beruflichen Kontext genutzt. Mit Word können Sie schnell und effizient eigene Dokumente erstellen, bearbeiten und gestalten. In diesem Grundkurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen von Word kennen und wie Sie diese effizient anwenden können.

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
- Vorausgesetzt werden Windows Grundkenntnisse.

222-12221 / Stefan Metzger Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Sa. 14.1. und So. 15.1. / 9:00 - 16:15 Uhr /
127,60 €
Anmeldung bis: 7.1.
Inklusive Fachbuch 17,10 Euro

Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Grundkurs

Wochenendseminar

Microsoft Excel ist ein leistungsfähiges Programm zur Tabellenkalkulation mit Diagramm- und Datenbankfunktion. Sie erhalten Tipps und Tricks für den Umgang mit Excel in Beruf und Alltag.

Inhalte:

- Texte, Zahlen, Formeln eingeben und korrigieren
 - Grundlagen der Formelerstellung
 - Tabellenblätter formatieren und bearbeiten
 - Arbeitsmappen bearbeiten und verwalten
 - Diagramme erzeugen
- Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse.

222-12231 / Stefan Metzger Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Sa. 1.10. und So. 2.10. / 9:00 - 16:15 Uhr /
127,60 €
Anmeldung bis: 24.9.
Inklusive Fachbuch 17,10 Euro

222-12232 / Nasser Sanati Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Fr. 4.11. / 18:00 - 20:30 Uhr
Sa. 5.11. / 9:00 - 16:15 Uhr
So. 6.11. / 9:00 - 13:15 Uhr / 127,60 €
Anmeldung bis: 29.10.
Inklusive Fachbuch 17,10 Euro



Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Aufbaukurs

Wochenendseminar

Sie haben bereits einen Excel-Tabellenkalkulation Grundkurs absolviert oder auf anderem Weg vergleichbare Kenntnisse im Umgang mit Excel erworben und möchten nun weiterführende Funktionen näher kennenlernen?

In dem Aufbaukurs liegt der Fokus auf der effizienten Nutzung des Programms Excel.

Inhalte:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Mit Bedingungen arbeiten und Funktionen verschachteln
- Verknüpfung von Tabellen und Arbeitsmappen
- AutoFilter und benutzerdefinierte Filter
- Gliederungen
- Diagramme erzeugen, bearbeiten und einbinden

Vorkenntnisse: Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

222-12234 / Nasser Sanati

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 2.12. / 18:00 - 20:30 Uhr

Sa. 3.12. / 9:00 - 16:15 Uhr

So. 4.12. / 9:00 - 13:15 Uhr / 110,50 €

Anmeldung bis: 26.11.

Sie haben den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden?

Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei:
www.vhs-nordhessen.de

Betriebswirtschaftliche Berechnungen mit Excel online

Wollen Sie Ihre Excel-Skills effektiver nutzen und verbessern? Benötigen Sie den Einsatz von Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen?

In diesem umfassenden Selbstlernkurs erlernen Sie anhand vielfältiger Übungen 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 sind grundlegende Excel-Kenntnisse und ein Internetzugang mit DSL-Geschwindigkeit sowie 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.

222-12235 / Olaf Hartmann

Online

Do. 1.9. / / 224 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.

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

Dashboards - Informationen mit Excel übersichtlich darstellen online

Mit Excel Dashboards lassen sich z.B. steuerrelevante Kennzahlen übersichtlich darstellen und dienen so in betriebswirtschaftlichen Kontexten als Grundlage für zuverlässige Entscheidungen.

In diesem umfassenden Selbstlernkurs erlernen Sie, aussagekräftige Dashboards zu erstellen. Damit können Sie Nutzer in die Lage versetzen, die wesentlichen Informationen schnell zu erfassen. 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.

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 sind grundlegende Excelkenntnisse, 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.

222-12236 / Olaf Hartmann

Online

Do. 1.9. / / 224 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.

Excel in anderthalb Stunden

Einzel buchbare Seminare für Anwender*innen, die ihre grundlegenden Excel-Kenntnisse auffrischen und gezielt vertiefen möchten. Sie erhalten Tipps und Tricks für den professionellen Umgang in Beruf und Alltag.

Excel - Die Basics

Tagesseminar

Tabellenkalkulation leicht gemacht. Finden Sie in 90 Minuten den Einstieg in das Programm Microsoft Excel.

In diesem Seminar klären wir wie Sie einfache Berechnungen und Funktionen nutzen können, Zeilen, Spalten und Zellen verwalten und mit verschiedenen Dateiformaten umgehen. Sie erhalten Tipps und Tricks für den Einstieg in Excel.

Keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich.

222-12239 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mi. 5.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 28.9.

Excel - relative und absolute Bezüge, Ausfüllfunktion

Tagesseminar

Nur selten gibt man bei Berechnungen in Excel die Zahlen direkt in Formeln ein, meist bezieht man sich auf Werte in den Zellen. Wenn Sie dann noch die gleichen Rechenschritte mehrfach wiederholen müssen, können Sie das grundlegende Potential von Excel abrufen. Wir klären, wie Sie mit Zellbezügen rechnen und mit der Ausfüllfunktion auf andere Zahlen erweitern können.

Grundlegende Vorkenntnisse im Umgang mit Excel sind empfehlenswert.

222-12240 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mi. 12.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 6.10.

Excel - Die Funktionen SVERWEIS und WVERWEIS

Tagesseminar

Wer in Excel gezielt bestimmte Werte in Tabellen nachschlagen oder beurteilen will, nutzt gerne den SVERWEIS. Wir klären, wie Sie mit SVERWEIS und WVERWEIS arbeiten können und erproben die Funktionen an Praxisbeispielen.

Grundlegende Vorkenntnisse im Umgang mit Excel sind empfehlenswert.

222-12241 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mi. 19.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 13.10.

Excel - Pivot-Tabelle

Tagesseminar

Mit Pivot-Tabellen können große und komplexe Datenmengen mit wenigen Mausklicks sortiert, gefiltert und nach eigenen Kriterien zusammengefasst werden. Wir klären, wie Sie Pivot Tabellen erstellen und erproben die Funktion an Praxisbeispielen.

Gute Vorkenntnisse im Umgang mit Excel sind empfehlenswert.

222-12242 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mi. 9.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 3.11.

Excel - Diagramme erstellen

Tagesseminar

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Und auch mehr als nackte Zahlen. Viele berechnete Aussagen werden durch ein Diagramm für uns und andere erst wirklich verständlich.

Wir klären die Grundfunktionen von Diagrammen und erproben einige Praxisbeispiele. Grundlegende Vorkenntnisse im Umgang mit Excel sind empfehlenswert.

222-12243 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mi. 16.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 10.11.

Excel - Matrixformeln

Tagesseminar

Für sehr komplexe Berechnungen in Excel, die mit den „normalen“ Formeln nicht bzw. nur sehr aufwändig erstellt werden können, eignet sich die Funktion der Matrixformeln. Damit können im Prinzip mehrere Rechenoperationen in einem Schritt durchgeführt werden. Somit lassen sich auch komplexe Aufgabenstellungen mit einer einzigen Formel lösen.

Gute Vorkenntnisse im Umgang mit Excel sind empfehlenswert.

222-12244 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mi. 23.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 17.11.

Powerpoint - Professionelle Präsentationen gestalten

NEU

Tagesseminar

Sie wollen Ihre Präsentationen individuell und lebendig gestalten sowie die wichtigen Inhalte besonders hervorheben, damit die Informationen beim Publikum hängen bleiben? Mit einer eigenen, individuellen Vorlage und dem dezenten Einsatz dynamischer und grafischer Highlights hinterlassen Sie einen professionellen und souveränen Eindruck.

Erweitern und vertiefen Sie Ihre grundlegenden Kenntnisse in der Anwendung von Microsoft Powerpoint und nehmen Sie Tipps und Tricks für den professionellen Umgang in Beruf und Alltag mit.

Inhalte:

- Hintergrund und Logo definieren
 - Schriftarten, -größen und -farben festlegen
 - verschiedene Vorlagen für verschiedene Zwecke
 - Animationen sinnvoll einsetzen
 - Objekte automatisch, halbautomatisch oder manuell animieren
 - Folienübergänge stilvoll festlegen
- Erste Vorkenntnisse im Umgang mit Powerpoint sind empfehlenswert.

222-12255 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Sa. 10.12. / 10:00 - 13:15 Uhr / 28 €
Anmeldung bis: 3.12.

Microsoft Outlook - modern und effizient arbeiten

NEU

Wochenendseminar

„Ich kenne mein Outlook - da arbeite ich schon viele Jahre täglich damit“. Ganz bestimmt tun Sie das. Doch im Alltag fehlt oft die Zeit, den vielen angebotenen Funktionen nachzugehen und herauszufinden, welche praktischen Features das Office-Programm tatsächlich noch so für Sie im Angebot hat. Lernen Sie die praktischen Lösungen für Beruf und Alltag wirklich in der Tiefe kennen und erfahren Sie, wie Sie die Software ressourcensparend und zeiteffizient einsetzen.

Inhalte:

- Postfach organisieren
 - automatische Regeln
 - Nachverfolgung
 - Kalender und Termine
 - Aufgabenmanagement
- Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Outlook.

222-12260 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Sa. 22.10. und So. 23.10. / 9:00 - 14:00 Uhr / 100,10 €
Anmeldung bis: 15.10.
Inklusive Fachbuch 17,10 Euro



Outlook - E-Mailorganisation

Tagesseminar

Gerade im beruflichen Kontext empfiehlt es sich eine geeignete Organisationsstruktur anzulegen, um der Flut von E-Mails Herr werden zu können. In Outlook haben Sie die Möglichkeit, Unterordner in Posteingang und -ausgang zu nutzen. Nützlich ist auch der Einsatz virtueller Suchordner, um unterschiedlich kategorisierte Mails leichter zu finden.

In diesem 1,5-stündigen Seminar können Sie Ihre grundlegenden Kenntnisse auffrischen und vertiefen. Sie erhalten Tipps und Tricks für den professionellen Umgang in Beruf und Alltag. Grundlegende Vorkenntnisse im Umgang mit Outlook sind empfehlenswert.

222-12263 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 21.11. / 18:30 - 20:00 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 14.11.

Outlook - Automatische Regeln

Tagesseminar

In Outlook können automatische Regeln erstellt werden. So können beispielsweise E-Mail-Newsletter automatisch in einen Newsletterordner verschoben werden, bei eingehenden E-Mails bestimmter Absender kann ein Lied abgespielt werden oder Werbung kann automatisch gelöscht werden. Mit den entsprechenden Regeln können Sie Ihren E-Mailempfang automatisiert gestalten.

In diesem 1,5-stündigen Seminar können Sie Ihre grundlegenden Kenntnisse auffrischen und vertiefen. Sie erhalten Tipps und Tricks für den professionellen Umgang in Beruf und Alltag. Grundlegende Vorkenntnisse im Umgang mit Outlook sind empfehlenswert.

222-12265 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 28.11. / 18:30 - 20:00 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 21.11.

Outlook - ToDo-Listen und Wiedervorlage

Tagesseminar

Outlook eignet sich nicht nur für das Senden und Empfangen von E-Mails, Sie können auch sehr einfach Aufgabenlisten erstellen und sich an Wichtiges erinnern lassen. Für E-Mails, die erst später bearbeitet werden sollen, können Sie eine digitale Wiedervorlage anlegen.

In diesem 1,5-stündigen Seminar können Sie Ihre grundlegenden Kenntnisse auffrischen und vertiefen. Sie erhalten Tipps und Tricks für den professionellen Umgang in Beruf und Alltag. Erste Vorkenntnisse im Umgang mit Outlook sind empfehlenswert.

222-12267 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 5.12. / 18:30 - 20:00 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 29.11.

Digitale Hilfen für den Alltag

Filme und Musik streamen - Überblick und Kosten

Tagesseminar

Der Markt der Streamingdienste für Musik und Filme ist riesig. Plattformen wie Netflix, Spotify, Prime Video, Apple Music, Disney+ sind wohl die bekanntesten. Auf jeder Plattform werden tausende Lieder oder Filme angeboten. Auch wenn bei den Angeboten teilweise Schnittmengen vorhanden sind, gibt es trotzdem deutliche Unterschiede. In diesem Seminar klären wir u.a. folgende Fragen: Wie funktioniert Streaming? Welche Angebote gibt es? Für wen eignet sich welches Angebot? Wie hoch sind die Kosten?

222-12320 / Peter Brockmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 11.1. / 18:00 - 21:15 Uhr / 28 €
Anmeldung bis: 4.1.

Kryptowährungen - Bitcoins und seine Alternativen

Tagesseminar

online

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die Anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Inhalte:

- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- Notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- Alternativen zu Bitcoins
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool Zoom statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

222-12390 / Hartmut Nehme Online

Mo. 28.11. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 21.11.

Bitcoin-Grundwissen

Verstehen, handeln, aufbewahren

Vortrag

Das Jahr 2008 gilt als Geburtsjahr des Bitcoins. Über ein Jahrzehnt ist vergangen und für viele Menschen ist die Kryptowährung thematisch nicht greifbar und sehen hinter der Technologie ein Mysterium. Kein Vorwissen? Kein Problem! Nach dem Seminar verstehen Sie, wie Bitcoin entstanden ist, wieso und ob wir diese Kryptowährung überhaupt brauchen, wie und wo man Bitcoin kaufen und final sicher aufbewahren kann. Bitcoin wird im Rahmen dessen auch kritisch, mit all den Vorurteilen und Mythen, die in den Medien kursieren, erörtert. Das Seminar ist nicht ausschließlich für potenzielle Bitcoin Käufer bzw. Investoren geeignet, sondern auch für diejenigen, die die Thematik um Bitcoin und Blockchain kompakt, einfach, verständlich und kritisch verstehen möchten.

222-12392 / Matthias Ebert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 18.10. / 18:00 - 20:15 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 11.10.

Teilnahme an Online-Kursen der vhs Region Kassel

Notebook, Desktop PC oder Smartphone

- Empfehlenswert ist die Teilnahme mit dem Notebook. Sie haben den Vorteil in der Regel eine Webcam und ein Mikrofon verbaut zu haben.
- Bei einem Desktop-PC müssen in der Regel externe WebCam, Mikro und Lautsprecher über die USB-Schnittstellen angeschlossen werden.
- Die Teilnahme mit Tablets und Smartphones ist abhängig von der verwendeten Videokonferenzsoftware möglich, kann aber unter Umständen zu Einschränkungen in Darstellung und Nutzung von Funktionen führen (siehe unten).

Internetgeschwindigkeit mit mindestens 6 MBit/S Bandbreite

- Zur Teilnahme an einem Onlinekurs benötigen Sie einen DSL-Anschluss mit mindestens 6 MBit/s Bandbreite. Damit alle Anwendungen (z.B. Video etc.) zuverlässig laufen, empfehlen wir eine Geschwindigkeit von 16MBit/s.
- Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen, wenn möglich, eine Kabelverbindung (LAN) zu nutzen.

Webcam und Mikrofon

- In jeder von uns genutzten Software haben Sie die Möglichkeit, Ihre Webcam und Mikrofon selbständig zu bedienen. So können Sie beispielsweise die Kamera in den Pausen ausschalten.
- Bitte stellen Sie sicher, dass Ihre Webcam funktioniert und auf Sie gerichtet ist.
- Bitte stellen Sie das Mikrofon aus, wenn Sie es nicht brauchen, um Störgeräusche zu vermeiden.

Lautsprecher oder Kopfhörer

- Wenn Sie sich per Mikrofon an einer Diskussion beteiligen, empfehlen wir Ihnen einen Kopfhörer oder ein Headset zu nutzen, um Rückkopplungen zu vermeiden.



Welche Software nutzen wir?

Wir nutzen verschiedene Videokonferenz-Anwendungen für unsere Onlinekurse. Welche Software in Ihrem Kurs genutzt wird, erfahren Sie in der Kursbeschreibung oder vor Kursstart per E-Mail. Der Zugang zum Konferenzraum bzw. zur Lernplattform erhalten Sie nach Ablauf der Anmeldefrist. Für unsere Teilnehmenden entstehen keine zusätzlichen Kosten. Die genutzte Software ist für Sie kostenfrei.

Folgende Software kommt bei unseren Kursen zum Einsatz:

- **vhs.cloud**
- **BBB – Big Blue Button**
- **Zoom**
- **Teams**

Infos zu den einzelnen Plattformen und auch einen Erst-Hilfe Leitfaden finden Sie auf unserer Website:



Social Media

Facebook, Instagram, Twitter - soziale Medien sinnvoll nutzen

online

Tagesseminar

Sie möchten privat oder beruflich in den sozialen Medien durchstarten, reichweitenstarke Beiträge posten und einen stimmigen, aber auch authentischen Gesamteindruck vermitteln? Wir sprechen über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Portal sowie darüber, wie Sie ein Profil einrichten, eine Social-Media-Strategie erstellen und Ihre Reichweite durch gute Inhalte, ein richtiges Timing und Werbeanzeigen ausweiten können. Auch hier gilt: Mehr ist nicht immer besser - der richtige Mittelweg entscheidet!

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool Microsoft Teams statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

222-12401 / Christian Winklmeier Online

Do. 10.11. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 4.11.

222-12402 / Christian Winklmeier Online

Do. 19.1. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 13.1.

Facebook - Einrichtung und Anwendung

online

Tagesseminar

Über 32 Millionen Deutsche nutzen Facebook und damit ein Portal, das an der Spitze der sozialen Medien steht. In diesem Kurs werden wir uns konkret damit beschäftigen, wie Sie ein Profil einrichten können, welche wesentlichen Funktionen (Beiträge und Bilder posten, Kommentare verfassen, Gruppen beitreten, etc.) und wie Sie sich bestmöglich vernetzen können.

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool Microsoft Teams statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

222-12411 / Christian Winklmeier Online

Di. 18.10. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 12.10.

222-12412 / Christian Winklmeier Online

Mi. 23.11. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 16.11.

→ Siehe auch unsere Vorträge zur Prävention und Sicherheit in Kooperation mit dem Polizeipräsidenten Nordhessen, Seite 67



WhatsApp, Telegram, Signal, Threema und Co. - Messenger Dienste und ihre vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten

online

Tagesseminar

Über 2,5 Milliarden Menschen weltweit nutzen einen oder mehrere Messenger-Dienste. Der große Vorteil: meist keine Kosten, benötigt wird nur eine Internetverbindung, man kann sich schnell und unkompliziert per Chat oder Videokonferenz unterhalten, Videos austauschen, etc.. Welche/r Dienst(e) passt/passen zu mir? Wie gestaltet sich der Datenschutz? Welche Funktionen kann ich nutzen? Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die bisher noch keinen Messenger nutzen, aber auch für die, die sich tiefer mit den Anwendungsmöglichkeiten beschäftigen und Alternativen testen wollen.

Für den Kurs benötigen Sie kein Smartphone, für die Nutzung der Dienste danach wäre es von Vorteil.

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool Microsoft Teams statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

222-12450 / Christian Winklmeier Online

Do. 13.10. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 6.10.

222-12451 / Christian Winklmeier Online

Do. 17.11. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 10.11.

Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

online

Tagesseminar

Heutige Internet Angebote bieten Ihnen die Möglichkeit, leicht einen neuen Partner zu finden oder jemanden für gemeinsame Freizeitaktivitäten kennenzulernen. Sie können sich unverbindlich mit Leuten in Ihrer Umgebung treffen, welche Ihre eigenen Interessen teilen. Die Bandbreite an Themen ist hierbei unerschöpflich, von Outdoor und Abenteuer, Familie, Essen und Trinken usw. Vielleicht suchen Sie eine Urlaubsbegleitung oder Unterstützung bei einem bestimmten Problem. Auch wenn Sie noch keine konkrete Idee für

eine Kontaktaufnahme über das Internet haben, zeigen wir Ihnen die Vielfalt der Möglichkeiten, neue Wege auszuprobieren.

Dieser Vortrag zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

Inhalte:

- sich mit Gleichgesinnten zu interessanten Themen austauschen
- gemeinsam Reisen planen und anschließend durchführen
- den Partner für bestimmte Stunden oder das Leben treffen
- Hilfestellungen zu bestimmten Fragestellungen erhalten
- gemeinsam schöne Abende mit interessanten Menschen erleben
- auf Reisen bei lokalen Gastgebern unterkommen
- neue Aktivitäten gemeinsam erfahren

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool Zoom statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

222-12460 / Hartmut Nehme Online

Mo. 7.11. / 18:00 - 20:30 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 31.10.

Techniken der Medienproduktion

Adobe InDesign CS6 - Grundkurs

Wochenendseminar

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)

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10

222-12520 / Janine Ernd Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Sa. 15.10. und So. 16.10. / 9:00 - 16:30 Uhr / 130,60 €

Anmeldung bis: 7.10.

Inklusive Fachbuch 20,10 Euro



Adobe InDesign CS6 - Aufbaukurs

Wochenendseminar

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

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Computer und Teilnahme am Grundkurs InDesign oder vergleichbare Kenntnisse.

222-12525 / Janine Ernd Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Sa. 3.12. und So. 4.12. / 9:00 - 16:30 Uhr / 110,50 €
Anmeldung bis: 25.11.
Bitte kein Notebook mitbringen!

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

Filmproduktion Grundkurs

Sie wollten schon immer mal einen eigenen Film drehen? Oder sind Filmemacher*in und möchten das Erfrischende einer kollektiven Produktion kosten?

In diesem Praxisworkshop wird innerhalb des Gruppenkollektivs eine bzw. mehrere Filmproduktionen umgesetzt. Von der Idee bis zum Filmdreh werden alle Stationen des kollektiven Filmemachens durchlaufen.

Dabei beschäftigen wir uns neben dem Stoff auch mit der technischen Ausführung eines Drehs - Bildästhetik, Soundqualität uvm. Die Postproduktion des Materials kann im aufbauenden Kurs Postproduktion Filmschnitt und Sound umgesetzt werden.

Inhalte:

- Kollektives Filmemachen
- Allgemeines Film Know-how
- Kameraeinstellungen
- Kamerabewegungen
- Bild und Ton
- Drehbuch, Storyboard
- Shotlist und Floorplan
- Assoziative Themenfindung
- Dramaturgie
- Schauspiel und Regietechniken
- Improvisiertes Filmen
- Feedbackregeln

Wir bitten darum eigene Kamera und Filmtechnik mitzubringen. Es müssen keine hochwertigen Filmkameras sein! Videocamcorder oder das Smartphone sind ausreichend. Bitte auch ein entsprechendes Kabel oder einen Adapter für die Datenübertragung mitbringen.

222-12562 / Nadine Knauer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Sa. 8.10. und So. 9.10. / 9:00 - 16:00 Uhr / 93,50 €
Anmeldung bis: 30.9.

Postproduktion - Filmschnitt und Sound

Sie haben Ihr Filmmaterial im Kasten! Und was nun?

Nach erfolgreichem Dreh gilt es, dem Material nun den richtigen Look zu verpassen. Ein Film steht und fällt mit dem richtigen Schnitt und Sound. Sie erzeugen die Stimmung und das Tempo des Films.

In diesem Kurs schneiden wir aus dem Material des Kurses Filmproduktion Grundkurs einen bzw. mehrere Filme. Sie erlernen neben der Schnitttechnik, Grundlagen zur Farbanpassung und der Soundoptimierung. Geben Sie dem Film Ihren ganz eigenen Look und schaffen Sie Atmosphäre!

Inhalte:

- Montagearten
- Schnittstil
- Was möchte ich mit meinem Schnitt ausdrücken?
- Was gibt das Material her?
- Materialauswahl

222-12564 / Nadine Knauer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 15.10. und So. 16.10. / 9:00 - 16:00 Uhr / 93,50 €
Anmeldung bis: 9.10.

Blick hinter die Kulissen der Fernsehproduktion

Wer wollte nicht schon einmal einen eigenen Fernsehbeitrag produzieren?

Im Medienprojektzentrum Offener Kanal Kassel haben Sie die Möglichkeit, selbst zu moderieren, Regie zu führen, eine Kamera während einer Sendung zu bedienen, den Ton zu regeln oder Rohaufnahmen zu schneiden.

Der Kurs „Blick hinter die Kulissen“ bietet Ihnen die Chance, alle nötigen Fertigkeiten zur Fernsehproduktion zu erlernen. Haben Sie keine Angst vor der Technik! Das Team des Offenen Kanals begleitet Sie Schritt für Schritt mit Know-how und Equipment, von der Idee über den Dreh bis hin zur Veröffentlichung Ihres eigenen Beitrags.

Ziel des 6- teiligen Workshops ist es, in der Gruppe eine eigene Fernsehsendung zu erstellen, mit allem was dazu gehört. In Kooperation mit dem Medienprojektzentrum Offener Kanal Kassel.

222-12570 / Jörg Ruckel Kassel

Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1
Do. 13.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 Termine / gebührenfrei
Anmeldung bis: 6.10.

Weiterführende Anwendungen und Tools

Microsoft Project Grundlagen

online

Für die professionelle Planung, Überwachung, Verwaltung und Auswertung von Projekten steht mit Microsoft Project ein geeignetes Werkzeug zur Verfügung. Mit der Software können Sie den Überblick über Aufgaben, Arbeitspakete, Meilensteine, Termine, Ressourcen und Kosten Ihres Projekt behalten. Zur Dokumentation und Präsentation stehen eine Vielzahl an Möglichkeiten der Visualisierung zur Verfügung.

Inhalte:

- Oberfläche von Project
- Erfassen von Vorgängen, Vorgangsbeziehungen definieren
- Ermitteln des kritischen Pfades
- Arbeiten mit der Timeline-Übersicht
- Arbeiten mit Balken- und Netzplandiagramm
- Ansichten, Tabellen und Filter
- Planung und Steuerung von Ressourcen
- Terminplanungsverfahren
- Berichte und Auswertungen

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Microsoft Office.

Das Programm Microsoft Project sollte zum Bearbeiten von Übungen auf dem eigenen PC vorhanden sein.

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

222-12711 / T. Betül Sahin

Online

Do. 10.11. / 18:00 - 21:15 Uhr / 4 Termine / 110,50 €

Anmeldung bis: 3.11.

Trello - Projekte verwalten und organisieren

online

Tagesseminar

Mit den zur Verfügung stehenden Boards, Listen und Karten von Trello, lassen sich Projekte auf flexible und einfache Weise organisieren und priorisieren. Mit den intuitiven Funktionen kann kollaboratives Arbeiten an gemeinsamen Projekten und Inhalten einfach umgesetzt werden. In diesem Onlineseminar wird ein Einblick in die Möglichkeiten und Funktionen der kostenlosen Nutzung des Tools Trello vermittelt.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Microsoft Office.

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

222-12712 / T. Betül Sahin

Online

Di. 1.11. / 18:00 - 20:30 Uhr / 21 €

Anmeldung bis: 26.10.

Sie haben den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden?

Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei:
www.vhs-nordhessen.de

Projektmanagement mit FreeMind und GanttProject

online

Bringen Sie Ihre Ideen zu Papier. FreeMind ist eine freie Software zum Visualisieren und Strukturieren von Inhalten, mit der sich schnell und unkompliziert Mindmaps mit Texten und Bildern erstellen lassen.

Auch für die Projektplanung gibt es frei zugängliche Software. Mit GanttProject lässt sich die klassische Vorgehensweise in der Projektplanung umsetzen. Legen Sie individuelle Arbeitspakete, Projektstrukturplan, Meilensteine und Terminplan fest. Die fertigen Ablaufdiagramme, wie z.B. Gantt-Diagramm oder Balkenplan, lassen sich als PDF, HTML oder CSV exportieren bzw. gleich ausdrucken.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Microsoft Office.

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

222-12713 / T. Betül Sahin

Online

Mo. 7.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 55,50 €

Anmeldung bis: 1.11.

Komoot - Routenplanung und Navigation für Outdooraktivitäten

NEU

Mit 20 Millionen registrierten Nutzern ist Komoot Europas größte Plattform für Outdoor-Aktivitäten. Als Routenplaner, Navigations-App, Tourenverzeichnis und soziales Netzwerk ist es bei Wanderern und Radfahrern sehr beliebt. In diesem Kurs befassen wir uns mit der Einführung in die digitale Routenplanung, den Grundlagen der individuellen Planung, Streckenanpassung, Höhenprofile, kleinen Tipps und Tricks sowie Nutzung und Bearbeitung vorgefertigter Touren. Wir arbeiten dabei mit der kostenlosen Basis-Version von Komoot.

Ein bereits vorhandener Account bzw. Registrierung im Vorfeld ist wünschenswert.

222-12720 / Mark Höhmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 27.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 2 Termine / 13,50 €

Anmeldung bis: 20.9.

vhs

Digitale Datenwelt im Handumdrehen.

Mit unserer App: **Stadt | Land | DatenFluss**

Die neue App der vhs vermittelt spielerisch den Einstieg in digitale Themen, begeistert für neue Technologien und schärft den Blick für einen bewussten Umgang mit Daten in der digitalen Welt.

Hier kostenlos downloaden!

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

www.stadt-land-datenfluss.de

Stadt | Land | DatenFluss

Einführung in die Programmiersprache JAVA

Java gehört zu den am stärksten verbreiteten Programmiersprachen und kann alles, was eine moderne Programmiersprache beherrschen sollte. Dieser Kurs bietet eine gut verständliche Einführung in Java einschließlich der objektorientierten Programmierung. Es werden viele Programmbeispiele besprochen und selbst erstellt. Inhalte:

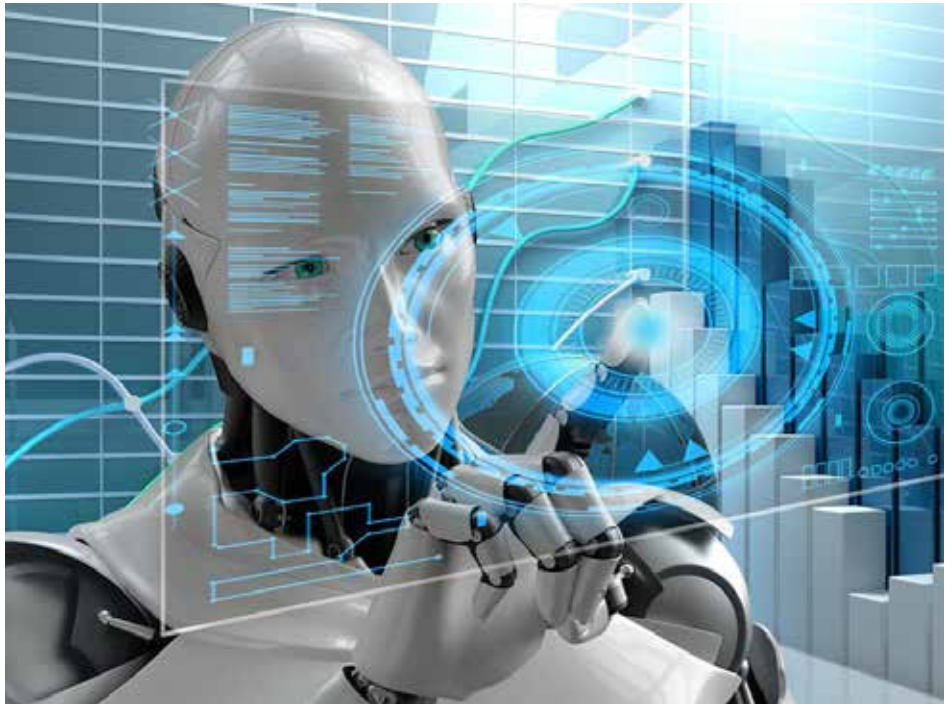
- Was ist Java?
- Variablen und einfache Datentypen
- Verzweigungen und Schleifen
- Klassen, Objekte, Methoden und Vererbung
- Fehlerbehandlung durch Exceptions
- Einblick in die Programmierung grafischer Benutzeroberflächen

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows und erste Erfahrungen in einer Programmiersprache oder gutes technisches Verständnis.

222-12751 / Lutz Pohle

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 27.9. / 18:15 - 21:30 Uhr / 6 Termine
Di. und Fr. jeweils 18:15 - 21:30 Uhr / 166 €
Anmeldung bis: 20.9.



Faszination Digitale Welten

Der Fieseler Storch im digitalen Flugsimulator

Wochenendseminar

Am Beispiel des in Kassel gebauten Fieseler Storchs können Sie die Umsetzung einer historischen analogen Technik in eine digitale Umgebung sehen und erleben. Bei diesem Tagesseminar im Flughafen Kassel-Calden erhalten Sie einen Einblick in die Simulationstechnik. Im 1:1 Cockpit Nachbau und einer 180°-Leinwand tauchen Sie als Kursteilnehmer*in in die Digitale Welt ein und können den Storch selbst fliegen. Ein Crash-Kurs zum Fliegen des F1-156 und eine Einweisung von einem echten Fluglehrer machen diesen Kurs auch für Anfänger geeignet. Ein Besuch des Original Storchs EKLÜ im Hangar am Airport Kassel runden das Seminar ab.

222-12780 / Albert Claudi

Calden

Kassel-Airport, Fieseler-Storch-Str. 40
Sa. 10.12. / 10:00 - 17:00 Uhr / 29,50 €
Anmeldung bis: 2.12.

222-12781 / Albert Claudi

Calden

Kassel-Airport, Fieseler-Storch-Str. 40
Sa. 28.1. / 10:00 - 17:00 Uhr / 29,50 €
Anmeldung bis: 20.1.

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

Künstliche Intelligenz

Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

online

Tagesseminar

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen.

In diesem Onlineseminar werden folgende Fragen thematisiert:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?

- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?
 - Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
 - Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
 - Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
 - Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
 - Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
 - Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
 - Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
 - Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?
- Das Onlineseminar findet über das Konferenztool Zoom statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

222-12810 / Hartmut Nehme

Online

Di. 18.10. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 11.10.

Sprachen

Team:

Jenny Giambalvo Rode,
Nils Torbohm,
Kerstin Wetzel,
Bernhard Wolff

Entdecken Sie die Welt der Sprachen – lernen Sie die Sprachen der Welt!

Wir alle wissen, dass das Lernen einer Sprache nicht nur darin besteht, neue Wörter und Grammatik zu lernen. Sprachenlernen gleicht vielmehr einer Entdeckungsreise und bedeutet auch das Kennenlernen einer anderen, zunächst vielleicht etwas fremden Kultur und ihrer Bräuche. Was auch immer Ihre Gründe sind, eine neue Sprache zu lernen, in unserem umfangreichen Angebot werden Sie fündig. Ob Sie sich kurzfristig auf eine Urlaubsreise vorbereiten und nur die notwendigsten sprachlichen Mittel hierfür lernen möchten, sich länger-fristig Sprachkenntnisse systematisch erarbeiten wollen oder beispielsweise Englischkenntnisse für Ihren Beruf benötigen – auf den folgenden Seiten finden Sie bestimmt den für Sie passenden Kurs.

Beratung, Einstufung und Kursauswahl – So finden Sie den richtigen Kurs!

Unsere Sprachkurse und unser mehrstufiges Sprachkurssystem sind nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für das Lehren und Lernen von Sprachen (GeR) ausgerichtet. Ziel dieses 2001 vom Europarat entwickelten GeR ist es, Sprachkenntnisse vergleichbar zu machen und mehr Transparenz beim Sprachenlernen in Europa zu schaffen. Der GeR unterscheidet sechs Kompetenz- bzw. Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2) und beschreibt, was Lernende auf jeder Stufe ausdrücken und verstehen können. Der GeR dient auch als Basis für die Entwicklung von Lehrplänen und Kursen sowie von Lehrwerken und Prüfungen.

Was bedeuten die Niveaustufen bzw. die Kursbezeichnungen A1 bis C2?

In der Tabelle auf der nächsten Seite sehen Sie, was Lernende auf den einzelnen Niveaustufen beim Hören und Lesen verstehen bzw. beim Sprechen und Schreiben selbst ausdrücken können. Anhand dieser „Kann“-Beschreibungen können Sie auch eine erste Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkenntnisse vornehmen.

Welcher Kurs ist nun der richtige?

Unser vielfältiges Angebot an Sprachkursen reicht von aufeinander aufbauenden Kursen, die mit einem Lehrwerk arbeiten, über freie und themengebundene Konversationskurse, Kompakt- und Wochenendkurse sowie Auffrischkurse und Kurse für Wiedereinsteiger*innen bis hin zu Kursen, die zur Vorbereitung auf verschiedene Prüfungen besucht werden können.

Um den für Sie passenden Kurs zu finden, empfehlen wir Ihnen einen Selbsteinstufungstest zu machen, sofern Sie bereits über Vorkenntnisse in einer Sprache verfügen: <https://vhs-region-kassel.de/start/sprachen-einstufungstests>

Wir beraten Sie gern persönlich und unterstützen Sie dabei, auch während des laufenden Semesters den für Sie passenden Kurs zu finden.

Ganz besonders möchten wir Ihnen unsere neuen **Kurzkurse *Auf die Plätze, fertig, los!*** empfehlen, die wir am 9. September 2022 zum ersten Mal anbieten. In den Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch bieten wir diese Kurse auf der Niveaustufe A1 und in Englisch und Spanisch auch auf der Niveaustufe A2 mit jeweils 3 Unterrichtseinheiten an. Nutzen Sie diese schöne Gelegenheit für einen Wiedereinstieg in Ihre Lieblingssprache! Sie finden diese Kurse hier im Programmheft auf den Seiten der jeweiligen Sprache.

Waschbär Wolke hilft Ihnen, die Kurse im Programm zu finden.

Lehrwerke

In vielen Kursen arbeiten wir mit Lehrwerken verschiedener Verlage, die speziell für die Erwachsenenbildung entwickelt wurden. Am ersten Kurstag können Sie ohne Lehrbuch zum Kurs gehen, Ihre Kursleitung berät Sie zu dem verwendeten Unterrichtsmaterial.

Die Übersicht der in unseren Kursen verwendeten Lehrwerke finden Sie auf unserer Website im Download-Bereich:



		A1		A2		B1		B2		C1		C2	
		Elementare Sprachverwendung		Elementare Sprachverwendung		Selbstständige Sprachverwendung		Selbstständige Sprachverwendung		Kompetente Sprachverwendung		Kompetente Sprachverwendung	
Verstehen	Hören	Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, die sich auf mich selbst, meine Familie oder auf konkrete Dinge um mich herum beziehen, vorausgesetzt es wird langsam und deutlich gesprochen.	Ich kann einzelne Sätze und die gebräuchlichsten Wörter verstehen, wenn es um für mich wichtige Dinge geht (z. B. sehr einfache Informationen zur Person und zur Familie, Einkäufen, Arbeit, nahere Umgebung). Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Aussagen.	Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann vielen Radio- oder Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse und über Themen aus meinem Berufs- oder Interessensgebiet die Hauptinformation entnehmen, wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird.	Ich kann längere Redebeiträge und Vorträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn mir das Thema einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und aktuellen Reportagen verstehen. Ich kann die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird.	Ich kann längeren Redebeiträgen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind und wenn Zusammenhänge nicht explizit ausgedrückt sind. Ich kann ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.	Ich kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und Stilunterschiede wahrnehmen. Ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in meinem Fachgebiet liegen.	Ich kann praktisch jede Art von geschriebenen Texten mühelos lesen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind, z. B. Handbücher, Fachartikel und literarische Werke.					
		Lesen	Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.	Ich kann ganz kurze, einfache Texte lesen. Ich kann in einfachen Alltagsstexten (z. B. Anzeigen, Prospekten, Speisekarten oder Fairplayen) konkrete, vorhersehbare Informationen auffinden und ich kann kurze, einfache persönliche Briefe verstehen.	Ich kann Artikel und Berichte über Probleme der Gegenwart lesen und verstehen, in denen die Schreibenden eine bestimmte Haltung oder einen bestimmten Standpunkt vertreten. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.	Ich kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und Stilunterschiede wahrnehmen. Ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in meinem Fachgebiet liegen.	Ich kann praktische jede Art von geschriebenen Texten mühelos lesen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind, z. B. Handbücher, Fachartikel und literarische Werke.						
Sprechen	An Gesprächen teilnehmen	Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn meine Gesprächspartner bereit ist, etwas langsamer zu wiederholen oder anders zu sagen, und mir dabei hilft zu formulieren, was ich zu sagen versuche. Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt.	Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen, direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann ein sehr kurze Kontaktgespräch führen, verstehe aber normalerweise nicht genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten.	Ich kann mich so spontan und fließend ausdrücken, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Ich kann mich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen.	Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann meine Gedanken und Meinungen präzise ausdrücken und meine eigenen Beiträge geschickt mit denen anderer Personen verknüpfen.	Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und bin auch mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut. Ich kann fließend sprechen und auch höhere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken. Bei Ausdrucksschwierigkeiten kann ich so lehrungslos wieder ansetzen und umformulieren, dass man es kann merkt.							
		Zusammenhängendes Sprechen	Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.	Ich kann mit einer Reihe von Sätzen und mit einfachen Mitteln z. B. meine Familie, andere Leute, meine Wohnsituation, meine Ausbildung und meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben.	Ich kann in einfachen, zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen und Ereignisse oder meine Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben. Ich kann kurz meine Meinungen und Pläne erklären und begründen. Ich kann eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und meine Reaktionen beschreiben.	Ich kann über eine Vielzahl von Themen, die mich interessieren, klare und detaillierte Texte schreiben. Ich kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen. Ich kann Briefe schreiben und darin die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen.	Ich kann komplexer Sachverhalte ausführlich darstellen und dabei Themenpunkte miteinander verbinden, bestimmte Aspekte besonders ausführlich und meinen Beitrag angemessen abschließen.	Ich kann klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. Ich kann anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte oder Artikel verfassen, die einen Sachverhalt gut strukturiert darstellen und so dem Leser helfen, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken. Ich kann Fachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen.					
Schreiben	Schreiben	Ich kann eine kurze einfache Postkarte schreiben, z. B. Festgründe. Ich kann auf Formularen, z. B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.	Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z. B. um mich für etwas zu bedanken.	Ich kann über Themen, die mir vertraut sind oder mich persönlich interessieren, einfache zusammenhängende Texte schreiben. Ich kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen und Eindrücken berichten.	Ich kann über eine Vielzahl von Themen, die mich interessieren, klare und detaillierte Texte schreiben. Ich kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen. Ich kann Briefe schreiben und darin die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen.	Ich kann komplexer Sachverhalte ausführlich darstellen und dabei Themenpunkte miteinander verbinden, bestimmte Aspekte besonders ausführlich und meinen Beitrag angemessen abschließen.	Ich kann klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. Ich kann anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte oder Artikel verfassen, die einen Sachverhalt gut strukturiert darstellen und so dem Leser helfen, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken. Ich kann Fachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen.						

Altgriechisch

Altgriechisch A1

Lehrbuch: Kantaros
Gruppengröße 5 - 7

222-13050 / Dr. Andreas Mohr

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.16

Fr. 16.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

Arabisch

Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Gruppengröße 5 - 7

222-13052 / Nagwat Hafez

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.16

Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 115 €

Arabisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Gruppengröße 5 - 7

222-13053 / Nagwat Hafez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13054 / Nagwat Hafez

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.16

Mi. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

Chinesisch

Chinesisch A1.1

Der Kurs eignet sich für allen Teilnehmenden,
die keine Vorkenntnisse haben und die Grund-
regeln der Aussprache, des Schreibens und des
Satzbaus lernen möchten.
Gruppengröße 5 - 7

222-13064 / Xiaoyan Tang

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Fr. 16.9. / 14:45 - 16:15 Uhr / 12 Termine / 115 €

Chinesisch A1.2

Der Kurs eignet sich für allen Teilnehmenden,
die sehr geringe Vorkenntnisse haben und die
Grundregeln der Aussprache, des Schreibens
und des Satzbaus lernen möchten.
Gruppengröße 5 - 7

222-13065 / Xiaoyan Tang

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Fr. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

Chinesisch HSK 5

Zhongwen 6
Gruppengröße 5 - 7

222-13069 / Hong Fan-Hofmeister

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Fr. 16.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

Chinesisch HSK 1 - Prüfungs- training

Der Workshop dient zur Vorbereitung der
Prüfung HSK 1. In dem ersten Teil des Work-
shops wird die wichtigste Grammatik in HSK
1 besprochen und die Vokabeln und Zeichen
werden aufgefrischt. In dem zweiten Teil des
Workshops werden Probeklausuren geschrieben
und die Lösungen besprochen. Alle Fragen und
Unklarheiten rund um HSK 1 können abgearbei-
tet werden.
Gruppengröße 5 - 7

222-13070 / Xiaoyan Tang

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

So. 13.11. / 14:00 - 17:30 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 6.11.

Chinesisch HSK 2 - Prüfungs- training

Der Workshop dient zur Vorbereitung der
Prüfung HSK 2. In dem ersten Teil des Work-
shops wird die wichtigste Grammatik in HSK
2 besprochen und die Vokabeln und Zeichen
werden aufgefrischt. In dem zweiten Teil des
Workshops werden Probeklausuren geschrieben
und die Lösungen besprochen. Alle Fragen und
Unklarheiten rund um HSK 2 können abgearbei-
tet werden.
Gruppengröße 5 - 7

222-13071 / Xiaoyan Tang

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Sa. 19.11. / 14:00 - 17:30 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 13.11.

Chinesisch HSK 3 - Prüfungs- training

Der Workshop dient zur Vorbereitung der
Prüfung HSK 3. In dem ersten Teil des Work-
shops wird die wichtigste Grammatik in HSK
3 besprochen und die Vokabeln und Zeichen
werden aufgefrischt. In dem zweiten Teil des
Workshops werden Probeklausuren geschrieben
und die Lösungen besprochen. Alle Fragen und
Unklarheiten rund um HSK 3 können abgearbei-
tet werden.

Gruppengröße 5 - 7

222-13073 / Xiaoyan Tang

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

So. 20.11. / 14:00 - 17:30 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 13.11.

Chinesisch HSK Prüfung des Konfuzius Institutes



Das Konfuzius-Institut Frankfurt ist auto-
risiert, die HSK (Hanyu Shuiping Kaoshi,
auch: Chinese Proficiency Test), die offizielle,
standardisierte Prüfung zum Nachweis von
chinesischen Sprachkenntnissen, abzuhalten.
Sie wird weltweit nur in zertifizierten Prüfungs-
zentren abgehalten und schließt bei erfolgreich
abgelegter Prüfung mit dem HSK-Zertifikat
Stufe 1-6 ab. Die HSK-Prüfung entspricht
dem deutschen TestDaF oder dem englischen
TOEFL.

Bitte beachten Sie: Das Konfuzius-Institut
Frankfurt führt ausschließlich die schriftliche,
papierbasierte HSK-Prüfung durch. Die münd-
liche HSK-Prüfung (HSKK) ist eine eigene
Prüfung, die wir derzeit nicht durchführen.
Bitte beachten Sie, dass nach Anmelde-
schluss eingegangene Anmeldungen nicht
mehr berücksichtigt werden. Die Anmeldung
zur HSK-Prüfung erfolgt direkt über das
Konfuzius-Institut Frankfurt. Bitte nutzen Sie
hierfür ausschließlich das Anmeldeformular
unter <https://www.konfuzius-institut-frankfurt.de/hsk-pruefung/>

Anmeldeschluss: Freitag, 21.10.2022

Bei Fragen zur HSK-Prüfung wenden Sie sich
bitte an:

Herrn Joachim Ziebe

Tel: 069 798 23296

jz@konfuzius-institut-frankfurt.de

222-13077 / Joachim Ziebe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

So. 4.12. / 9:00 - 18:00 Uhr



Englisch für Seniorinnen und Senioren

Englisch für Seniorinnen und Senioren A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.
Easy English A1.2, ab Lektion 1

222-13108 / Isolde Linton

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 13.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13109 / Emma Runkel

Die Gruppe lernt die grundlegende Grammatik und übt sich in der englischen Konversation, indem alle Teilnehmenden ausreichend Gelegenheit haben, über ihre Aktivitäten im Alltag und ihre Erlebnisse im Urlaub zu berichten und darüber zu diskutieren.

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Speakout Elementary, ab Lektion 3

Kassel

Kirchengemeinde Oberzwehren, An der Kirche 2
Di. 11.10. / 9:00 - 10:30 Uhr / 10 Termine / 66 €

222-13111 / Isolde Linton

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.2, ab Lektion 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 13.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

Englisch für Seniorinnen und Senioren A2.1

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre erweitern und vertiefen möchten.
Easy English A2.1, ab Lektion 10

222-13114 / Jeanette Bahnmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 15.9. / 14:30 - 16:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

Englisch für Seniorinnen und Senioren A2.2

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre erweitern und vertiefen möchten.
Easy English A2.2, ab Lektion 6

222-13115 / Jeanette Bahnmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 12.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

Englisch

Business English

Business English A1

Für Teilnehmende, die im Beruf Englisch brauchen, aber nur geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache haben. Dieser Kurs bietet einen ebenso systematischen wie durch die kleine Lerngruppe intensiven Einstieg in die englische Berufssprache.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Gruppengröße 5 - 7

222-13090 / Hans-Jürgen Schomburg

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 115 €

Business English A2

Sie brauchen Englisch im Beruf, haben aber schon länger nicht mehr Englisch gelernt und möchten Ihre Grundkenntnisse erweitern? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! Wir erarbeiten die Grundlagen für den schriftlichen und mündlichen Gebrauch in alltäglichen Situationen am Arbeitsplatz. Der ideale Kurs für Wiedereinsteiger*innen und Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Gruppengröße 5 - 7

222-13092

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Do. 22.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 15.9.

Business English B1

online

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.

222-13096 / Emma Runkel

Online

Do. 13.10. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 66 €
Anmeldung bis: 7.10.

Doing a Good Job - Business English B1/B2

You want to brush up your Business English skills in a small group and within a short period of time? This is the right course for you! This learner-based short course has a hands-on focus and is designed to meet the needs of in-work learners who want to use English effectively. The teacher provides various materials.

Gruppengröße 5 - 7

222-13098 / Bernhard Wolff

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19-21, Raum 405
Do. 29.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 4 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 21.9.

Business English B2

online

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. Gruppengröße 5 - 7

222-13099 / Emma Runkel

Online

Do. 13.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 96 €
Anmeldung bis: 7.10.

222-13116 / Klaus Echtermeyer

In diesem Kurs frischen wir das bereits Gelernte in entspannter Atmosphäre auf und wenden vorhandenes Können an. Der Kurs ist ideal für Teilnehmende, die bereits die Niveaustufe A2 erreicht haben oder nach einer Lernpause wieder einsteigen möchten.

Easy English A2.2, ab Lektion 8
Gruppengröße 5 - 7

Vellmar-Obervellmar

Kirchzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Mo. 19.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13117 / Christoph Heisig

Keine Angst vorm Fehlermachen - nobody is perfect! Der ideale Kurs für Wiedereinsteiger*innen und Quereinsteiger*innen mit etwas Schulenglischkenntnissen, die mit netten Leuten in einer kleinen Gruppe die Grundkenntnisse erarbeiten oder auffrischen und vertiefen wollen.

Als Basis benutzen wir ein Lehrbuch mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Filmen, um mit Spaß das Sprechen, Hören, Lesen und die Aussprache zu üben. Eine freundliche und persönliche Lernatmosphäre erleichtert das Lernen.

Easy English A2.2, ab Lektion 11
Gruppengröße 5 - 7

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 14.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

Take it Easy! - English Refresher A2 für Seniorinnen und Senioren

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 A2 Extra, ab Lektion 1
Gruppengröße 5 - 7

222-13118 / Dorothea Lütticke-Metasch Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 16.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

English Conversation A2/B1 für Seniorinnen und Senioren

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.

222-13119 / Dorothea Lütticke-Metasch Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 16.9. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 79 €



Englisch B1.1 für Seniorinnen und Senioren

Keine Angst vorm Fehlermachen - nobody is perfect! Der Kurs ist ideal zum Wiedereinstieg oder Quereinstieg für Teilnehmende mit einigen Jahren Schulenglischkenntnissen, die mit netten Leuten in einer kleinen Gruppe ihre Sprachkenntnisse vertiefen und erweitern möchten.

Als Basis benutzen wir ein Lehrbuch mit abwechslungsreichen Übungen und kurzen Filmen, und ab und zu auch eine einfache und kurze Lektüre, um mit Spaß Ihre Kommunikationsfertigkeiten und Ihr Hörverständnis zu trainieren.

Eine freundliche, persönliche Lernatmosphäre erleichtert das Lernen.

Easy English B1.1, ab Lektion 6
Gruppengröße 5 - 7

222-13120 / Christoph Heisig Lohfelden

Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20
Di. 13.9. / 11:30 - 13:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13121 / Christoph Heisig

Keine Angst vorm Fehlermachen - nobody is perfect! Der Kurs ist ideal zum Wiedereinstieg oder Quereinstieg für Teilnehmende mit einigen Jahren Schulenglischkenntnissen, die mit netten Leuten in einer kleinen Gruppe ihre Sprachkenntnisse vertiefen und erweitern möchten.

Als Basis benutzen wir ein Lehrbuch mit abwechslungsreichen Übungen und kurzen Filmen, und ab und zu auch eine einfache und kurze Lektüre, um mit Spaß Ihre Kommunikationsfertigkeiten und Ihr Hörverständnis zu trainieren.

Eine freundliche, persönliche Lernatmosphäre erleichtert das Lernen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Gruppengröße 5 - 7

Vellmar-Obervellmar

Kirchzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Mi. 14.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

Englisch B1 für Seniorinnen und Senioren

online

This course is designed to give the participants the specific language training through engaging topics along with a variety of materials. With diverse speaking activities, students get to relate the global content to their lives.

Life Pre-Intermediate (second edition), National Geographic Learning, ab Lektion 2
Gruppengröße 5 - 7

222-13122 / Nilda Daniel-Christ Online

Mo. 5.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 31.8.

English Refresher B1 für Seniorinnen und Senioren

Dieser Kurs ist ideal zur Wiederholung und Festigung des bereits Gelernten, sowie zum Wiedereinstieg nach einer längeren Lernpause. Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Network Refresher B1, Klett Verlag, ab Lektion 2
Gruppengröße 5 - 7

222-13123 / Emma Runkel

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 10.10. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 96 €

Englisch lernen leicht und locker für Seniorinnen und Senioren! B1

This course is designed to help you improve your speaking and listening skills for social purposes. Grammar and pronunciation activities are integrated throughout the course.
Easy English B1.2, ab Lektion 7

222-13124 / Zenon Fingerling Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 15.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 79 €



Auf die Plätze, fertig, los! Englisch A1 Teil I

Sie haben sich bereits ein oder zwei Semester auf den Weg gemacht, die englische Sprache zu entdecken und möchten nun durchstarten? An diesem Freitagnachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs im Herbstsemester vor. Alle Materialien, die Sie an diesem Nachmittag benötigen, stellen wir Ihnen vor Ort zur Verfügung. Kommen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

222-13134

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 9.9. / 14:00 - 16:15 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 4.9.

Auf die Plätze, fertig, los! Englisch A1 Teil II

Sie haben sich bereits drei oder vier Semestern auf den Weg gemacht, die englische Sprache zu entdecken und möchten nun durchstarten? An diesem Freitagnachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs im Herbstsemester vor. Alle Materialien, die Sie an diesem Nachmittag benötigen, stellen wir Ihnen vor Ort zur Verfügung. Kommen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

222-13146

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 9.9. / 16:30 - 18:45 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 4.9.

Englisch B1/B2 für Seniorinnen und Senioren

Für Teilnehmende, die schon recht gut Englisch können und in entspannter Atmosphäre ihre sprachlichen Fertigkeiten in Englisch erweitern möchten. Das Lehrbuch bietet spannende Themen aus aller Welt und wird uns über mehrere Semester begleiten.

Life Intermediate B1.2/B2.1 (second edition), National Geographic Learning, ab Lektion 1

222-13125 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 12.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 79 €
Anmeldung bis: 8.9.



English Conversation B2 für Seniorinnen und Senioren

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). Gruppengröße 5 - 7

222-13126 / Klaus Echtermeyer

Vellmar-Obervellmar

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Do. 22.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

Englisch A1

Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1

Gruppengröße 5 - 7

222-13128 / Heinz-Jürgen Weber

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13131 / Christoph Heisig

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 4

Gruppengröße 5 - 7

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Di. 13.9. / 15:30 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

Englisch A1.1



Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die mit dem spezifischen Sprachtraining ihre Kenntnisse verbessern wollen. Der Kurs wird mit vielfältigen kommunikativen Übungen, relevanten Inhalten und gezieltem Wortschatztraining unterhaltsam gestaltet, ohne die Grammatik zu vernachlässigen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Gruppengröße 5 - 7

222-13132 / Nilda Daniel-Christ

Online

Mo. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 7.9.

Englisch A1.1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 6/7

222-13133 / Tatjana Apraksina

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 27.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

Englisch A1 zum Auffrischen und für Reiselustige

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die ihren Wortschatz aus der Schulzeit auffrischen möchten, eine Fernreise planen und gern mit Menschen anderer Nationen kommunizieren. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Gruppengröße 5 - 7

222-13135 / Maiken Bindemann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Di. 27.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13136 / Maiken Bindemann

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die ihren Wortschatz aus der Schulzeit auffrischen möchten, eine Fernreise planen und gern mit Menschen anderer Nationen kommunizieren. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Gruppengröße 5 - 7

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12

Di. 27.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

Englisch A1.2

Ein Kurs zum Weiterlernen für Teilnehmende, die bereits über Vorkenntnisse (zwei Semester) verfügen.

Easy English A1.2, ab Lektion 1
Gruppengröße 5 - 7

222-13140 / Emma Runkel Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 10.10. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 96 €

222-13142 / Jeanette Bahnmann

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, auch zur Vorbereitung auf einen Urlaub geeignet.

Easy English A1.2, ab Lektion 4
Gruppengröße 5 - 7

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 13.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13143 / Jeanette Bahnmann

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, auch zur Vorbereitung auf einen Urlaub geeignet.

Easy English A1.2, ab Lektion 11

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 14.9. / 15:30 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13144 / Dr. Eva Oppermann

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Easy English A1.2, ab Lektion 12/13

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

Englisch A1 zum Auffrischen und für Reiselustige

Der Kurs eignet sich für alle, die etwas Vorkenntnisse besitzen, ihren Wortschatz aus der Schulzeit auffrischen möchten, eine Fernreise planen und gern mit Menschen anderer Nationen kommunizieren.

Easy English A1.1, ab Lektion 10/11

222-13147 / Maiken Bindemann Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3
Do. 22.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13148 / Maiken Bindemann

Der Kurs eignet sich für alle, die etwas Vorkenntnisse besitzen, ihren Wortschatz aus der Schulzeit auffrischen möchten, eine Fernreise planen und gern mit Menschen anderer Nationen kommunizieren.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Gruppengröße 5 - 7

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mi. 21.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

English Refresher A1

Vielleicht haben Sie die Niveaustufe A1 bereits beendet und möchten das bisher Gelernte wiederholen und festigen, bevor Sie auf der Niveaustufe A2 weiterlernen. Oder haben Sie vor einer Weile schon einmal Englisch gelernt und möchten entspannt wieder einsteigen, aber nicht ganz von vorne beginnen?

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Hier können Sie anhand abwechslungsreicher Übungen Ihre Kenntnisse auffrischen und Grundlagen der Grammatik wiederholen. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Gruppengröße 5 - 7

222-13149 / Dr. Eva Oppermann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Do. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

A New Taste of English - Einstiegskurs für Reisende A1/A2

Der entspannte Einstiegskurs für Reisende - die ideale Vorbereitung für den Urlaub. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

A new taste of English, ab Lektion 1

Gruppengröße 5 - 7

222-13150 / Hans-Jürgen Schomburg

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

Englisch A2

Englisch A2.1

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre ihre sprachlichen Fertigkeiten in Englisch erweitern möchten.

Wir machen meist eine Lektion pro Unterrichtsstunde, so dass Sie auch dann wissen, wo wir gerade sind, falls Sie einmal nicht kommen können. Wer mag, kann zuhause die zugehörigen "Home Study"-Aufgaben machen, das ist aber kein Muss. Zu Beginn jeder Stunde gibt es die Gelegenheit, Fragen zu den "Home Study"-Aufgaben zu besprechen. Durch die Themen des Lehrbuchs kommen wir oft auf eigene Erfahrungen und Erlebnisse zu sprechen, die im Kurs ebenfalls Raum finden.

Easy English A2.1, ab Lektion 1

222-13154 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €
Anmeldung bis: 9.9.



Englisch A2

online

Für Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch können und ihre Fähigkeiten mit abwechslungsreichen Übungen verbessern möchten.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Gruppengröße 5 - 7

222-13160 / Nilda Daniel-Christ

Online

Fr. 16.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 12 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 13.9.

Englisch A2.1

Dieser Kurs lädt Sie dazu ein, in einer freundlichen Atmosphäre Ihre Grundkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Die übersichtliche Struktur des Lehrwerks bietet viele Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen des neuen Wortschatzes und der neuen Grammatik. Anhand lebensnaher Dialoge erlernen Sie die wichtigsten Sprachmittel, um in Alltagssituationen und auf Reisen kommunizieren zu können. Sie erfahren Interessantes über Land und Leute und lernen sicher und mit Erfolg.

Easy English A2.1, ab Lektion 5

222-13180 / Heinz-Jürgen Weber

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 14.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13182 / Emma Runkel

Die Gruppe lernt die grundlegende Grammatik und übt sich in der englischen Konversation, indem alle Teilnehmenden ausreichend Gelegenheit haben, über ihre Aktivitäten im Alltag und ihre Erlebnisse im Urlaub zu berichten und darüber zu diskutieren.

Easy English A2.1, ab Lektion 5

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 10.10. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 66 €



**Auf die Plätze, fertig, los!
Englisch A2 Teil I**

Sie haben schon etwa zwei Jahre Englisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse auffrischen und ausbauen? An diesem Freitagnachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs im Herbstsemester vor. Alle Materialien, die Sie an diesem Nachmittag benötigen, stellen wir Ihnen vor Ort zur Verfügung. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

222-13184
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 9.9. / 14:00 - 16:15 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 4.9.

**Auf die Plätze, fertig, los!
Englisch A2 Teil II**

Sie haben schon zwei bis drei Jahre Englisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse auffrischen und ausbauen? An diesem Freitagnachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs im Herbstsemester vor. Alle Materialien, die Sie an diesem Nachmittag benötigen, stellen wir Ihnen vor Ort zur Verfügung. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

222-13212
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 9.9. / 16:30 - 18:45 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 4.9.

Englisch A2.2

Keine Angst vorm Fehlermachen - nobody is perfect! Der Kurs für Wiedereinsteiger*innen und Quereinsteiger*innen mit etwas Schullengischkenntnissen, die mit netten Leuten in einer kleinen Gruppe die Grundkenntnisse erarbeiten oder auffrischen und vertiefen wollen. Als Basis benutzen wir ein Lehrbuch mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Filmen, um mit Spaß das Sprechen, Hören, Lesen und die Aussprache zu üben.

Eine freundliche und persönliche Lernatmosphäre erleichtert das Lernen.
Easy English A2.2, ab Lektion 1
Gruppengröße 5 - 7

222-13185 / Christoph Heisig
Immenhausen
Gemeinschaftsraum, Schulplatz 1
Mi. 14.9. / 8:30 - 10:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13186 / Jeanette Bahnemann
Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre erweitern und vertiefen möchten.
Easy English A2.2, ab Lektion 3
Gruppengröße 5 - 7

Vellmar-Obervellmar
Ahnatalschule, Mittelring 20
Do. 15.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13190 / Zenon Fingerling
The main objective of this course is to help you develop the ability to communicate in everyday situations. Readings on topics of general interest and basic grammar are also integrated into the course.

Easy English A2.2, ab Lektion 9
Gruppengröße 5 - 7
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13191 / Jeanette Bahnemann

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre erweitern und vertiefen möchten.
Easy English A2.2, ab Lektion 12
Kaufungen-Oberkaufungen
Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

Englisch A2.2



This course is designed for students who are interested in using the Easy English coursebook. Participants get to practise their specific language skills extensively through various supplementary exercises which will be provided in class.
Easy English A2.2, ab Lektion 12
Gruppengröße 5 - 7

222-13192 / Nilda Daniel-Christ
Online
Di. 6.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 1.9.

Englisch A2 Wiederholung, Auffrischung und Wiedereinstieg

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. In diesem Kurs geht es nicht darum, jede Woche etwas Neues zu lernen, sondern bereits erworbene Kenntnisse entspannt aufzufrischen und wieder anzuwenden. Auch zur Vorbereitung auf einen Urlaub geeignet.
Take it Easy A2 Extra, ab Lektion 1

222-13198 / Jeanette Bahnemann
Vellmar-Niedervellmar
Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 13.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

Talking English A2

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen. Mit abwechslungsreichen Übungen frischen wir nebenbei unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

222-13200 / Jeanette Bahnemann
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Fr. 16.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13201 / Jeanette Bahnemann
In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen. Mit abwechslungsreichen Übungen frischen wir nebenbei unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 13.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13202 / Jeanette Bahnemann
In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen. Mit abwechslungsreichen Übungen frischen wir nebenbei unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Gruppengröße 5 - 7
Vellmar-Obervellmar
Ahnatalschule, Mittelring 20
Do. 15.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 115 €



Englisch entspannt A2

Auffrischen vorhandener Kenntnisse, Neues dazu lernen und Spaß haben!
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Gruppengröße 5 - 7

222-13204 / Gabriela Babel
Calden

Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9
Mo. 12.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

Englisch A2 Auffrischkurs

Sie haben früher einmal Englisch gelernt und möchten nach längerer Pause wieder einsteigen? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie! Mit abwechslungsreichen Texten und Übungen aktivieren wir unsere Kenntnisse und erfahren dabei auch etwas über die englischsprachige Welt. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Gruppengröße 5 - 7

222-13205 / Jeanette Bahnmann
Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 14.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

English Refresher A2 an zwei Wochenenden

Wochenendseminar

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen zur Auffrischung und zum Wiedereinstieg geeignet.
Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

222-13206 / Isolde Linton
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 14.10. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 15.10. / 14:00 - 17:00 Uhr
So. 16.10. / 10:00 - 13:00 Uhr
Fr. 11.11. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 12.11. / 14:00 - 17:00 Uhr
So. 13.11. / 10:00 - 13:00 Uhr
6 Termine / 79 €
Anmeldung bis: 30.9.

Englisch Wiedereinstieg und Refresher A2

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre weiter ausbauen oder nach einer längeren Pause auffrischen möchten.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

222-13208 / Isolde Linton
Bad Emstal-Riede

Dorfgemeinschaftshaus, In der Torwiese
Do. 15.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

Englisch A2 Wiedereinstieg und Refresher

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre weiter ausbauen oder nach einer längeren Pause auffrischen möchten.
Take it Easy A2 Extra, ab Lektion 3

222-13209 / Jeanette Bahnmann
Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 14.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

Brush up Your Travel English ab A2

Travel to any country with confidence! This course offers an easy-going approach to improving your travel English. You will learn the basics regarding hotels, sightseeing, eating out and asking for help. If you are looking to improve your English in a stressless environment, this course is for you.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
Gruppengröße 5 - 7

222-13210
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 21.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 14.9.

English relaxed A2/B1

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse mit Schwerpunkt Konversation, aber auch Basisgrammatik und Lese-/Rechtschreibvermögen in entspannter Atmosphäre trainiert.
Great! A2 (second edition), Klett Verlag, ab Lektion 6

222-13222 / Gabriela Babel
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 12.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

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.

222-13223 / Alison Schaeffer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

Englisch B1

Englisch B1.1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Englisch. In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Der Wechsel zwischen Real-Life-Situationen und fiktiven Handlungen als Texte, verarbeitet u.a. durch eigene Rollenspiele, Textproduktionen und spielerischer Wortschatzarbeit, ermöglicht ein nachhaltiges Sprachenlernen in entspannter Atmosphäre.
Easy English B1.1, ab Lektion 1
Gruppengröße 5 - 7

222-13230 / Margret Tecklenborg
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 13.9. / 14:00 - 15:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

Englisch B1

Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmende, die über gute Vorkenntnisse verfügen oder nach einer Pause wieder in die englische Sprache einsteigen möchten. Wir wiederholen entspannt und wohl dosiert Grammatik und Wortschatz und vertiefen Ihre Sprachkenntnisse und Ihr Wissen über Land und Leute.

At your leisure B1, Hueber Verlag, ab Lektion 3

222-13235 / Tatjana Apraksina
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 27.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

Englisch mit Spaß B1

In entspannter Atmosphäre frischen wir längst Vergessenes wieder auf und lernen Neues dazu. Der Kurs eignet sich auch gut für den Quereinstieg. Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

222-13239 / Marianne Hurst
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 13.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

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.
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

222-13243 / Isolde Linton
Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Mo. 12.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13244 / Isolde Linton

We practise conversation, revise parts of the grammar, read a book and/or watch a film. We also work with a lesson book.
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

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.
Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

222-13245 / Marianne Hurst
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

Conversation und Refresher B1

online

Ideal für Teilnehmende, die Erlerntes reaktivieren und vorhandenes Können in entspannter Atmosphäre anwenden möchten. Wir diskutieren über interessante aktuelle Themen, lesen literarische und authentische Texte, beziehen Film- und Audiomaterial mit ein und arbeiten den Wortschatz und die Grammatik in spielerischen Zusammenhängen auf.
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
Gruppengröße 5 - 7

222-13246 / Margret Tecklenborg
Online

Di. 13.9. / 8:30 - 10:00 Uhr / 12 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 8.9.



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.

222-13248 / Gabriela Babel
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 12.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

English Conversation B1/B2

We talk about anything that is of interest to the group, but we also read short stories, newspaper articles and do grammar whenever we feel the need to do so.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

222-13249 / Susan Freitag
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

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 B2 First (The First Certificate in English/ FCE) and Business English (BEC) Vantage.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

222-13250 / Paul Heinemann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

Englisch B1/B2

online

This course is designed to give participants the specific language training they need to progress. We use engaging topics, tasks and activities that make lessons enjoyable and get students talking.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Gruppengröße 5 - 7

222-13252 / Nilda Daniel-Christ
Online

Mi. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 11.9.

Englisch B2

online

This course is designed for participants who want to build confidence in speaking with the use of relevant and communicative tasks. The diversity of exercises helps in developing the necessary skills useful for carrying out brief discussions and simple presentations about one's favourite topics.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Gruppengröße 5 - 7

222-13256 / Nilda Daniel-Christ
Online

Sa. 17.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 12 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 13.9.

English Fun Station B2

Come and have fun while reading and discussing short stories and other topics of interest. The group decides on the easy-to-read version of their chosen novel.
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

222-13260 / Emma Runkel
Kassel

Kirchengemeinde Oberzwehren, An der Kirche 2
Di. 11.10. / 10:45 - 12:15 Uhr / 10 Termine / 66 €

Let's talk B2

Conversation and pleasure while getting some practice and new ideas. Articles from newspapers and magazines on a variety of topics will accompany us.

**222-13266 / Dr. Sarah Thelen
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 14.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 79 €
Anmeldung bis: 10.9.

"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.

**222-13267 / Alison Schaeffer
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

English B2/C1

This course is ideal for learners who are around level B2 and want to progress towards a free language usage on level C1. The students are invited to enjoy learning in a friendly atmosphere and improve their skills in speaking, listening, reading, and writing through stunning global contents with grammar and vocabulary for adult learners.

In a special critical thinking section learners are encouraged to develop their own well-informed and reasoned opinions and to express themselves effectively.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**222-13268 / Heinz-Jürgen Weber
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

"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.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

**222-13269 / Alison Schaeffer
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

English Conversation B2/C1 "Talking about Things That Matter - Flow"

In this course we want to talk about some interesting topics related to everyday life, improve your speaking skills and look at a few points of grammar in some detail. We will watch, analyze and discuss a talk by Mihaly Csikszentmihalyi (psychologist) on the concept of "Flow". Join us and find out what makes us happy!
Gruppengröße 5 - 7

**222-13270 / Bernhard Wolff
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19-21, Raum 405
Do. 10.11. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 29 €
Anmeldung bis: 2.11.

English Conversation B2/C1 "Talking about Things That Matter - The Good Life"

In this course we want to talk about some interesting topics related to everyday life, improve your speaking skills and look at a few points of grammar in some detail. We will watch, analyze and discuss a talk about "The Good Life" and try to find out what really matters in life. The talk refers to a long-term Harvard study. Join us and find out what makes us happy!
Gruppengröße 5 - 7

**222-13271 / Bernhard Wolff
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19-21, Raum 405
Do. 1.12. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 29 €
Anmeldung bis: 23.11.

Englisch C1 - C2

The News Chat C1

What's going on in the English-speaking world? We take a look at press releases (mainly BBC articles) and talk about them at leisure. You can bring in suggestions for topics which interest you - we will shape the course according to your likings.

**222-13280 / Dr. Sarah Thelen
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 79 €
Anmeldung bis: 9.9.

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.

**222-13285 / Paul Heinemann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

Finnisch

Finnisch A1.1

Für Lernende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Gruppengröße 5 - 7

**222-13294 / Anne Niskanen
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 115 €

Finnisch A2

Für Lernende mit Vorkenntnissen.
Yksi, kaksi, kolme 1, Hempen Verlag,
ab Lektion 9
Gruppengröße 5 - 7

**222-13295 / Anne Niskanen
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

Finnisch B1

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.
Yksi, kaksi, kolme 2, Hempen Verlag,
ab Lektion 1
Gruppengröße 5 - 7

**222-13297 / Anne Niskanen
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

Finnisch B2

Für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen.
Hei! Moi! Terve! Band 2, Buske Verlag, ab Lektion 6

**222-13299 / Anne Niskanen
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €



Auf die Plätze, fertig, los! Französisch A1 Teil I

Sie haben sich bereits ein oder zwei Semester auf den Weg gemacht, die französische Sprache zu entdecken und möchten nun durchstarten? An diesem Freitagnachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs im Herbstsemester vor. Alle Materialien, die Sie an diesem Nachmittag benötigen, stellen wir Ihnen vor Ort zur Verfügung. Kommen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

222-13303

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 9.9. / 14:00 - 16:15 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 4.9.

Auf die Plätze, fertig, los! Französisch A1 Teil II

Sie haben sich bereits drei oder vier Semester auf den Weg gemacht, die französische Sprache zu entdecken und möchten nun durchstarten? An diesem Freitagnachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs im Herbstsemester vor. Alle Materialien, die Sie an diesem Nachmittag benötigen, stellen wir Ihnen vor Ort zur Verfügung. Kommen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

222-13319

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 9.9. / 16:30 - 18:45 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 4.9.

Französisch

Französisch A1

Französisch A1.1

Sie interessieren sich für Frankreich, die französische Sprache und Kultur und suchen einen Kurs, der Ihnen einen sanften Einstieg in diese wunderschöne Sprache ermöglicht? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Mit einem kommunikativen Ansatz und vielen Partnerübungen trainieren wir von Anfang an Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit in verschiedenen Situationen. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die entspannt und in kleinen Schritten Französisch lernen wollen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Gruppengröße 5 - 7

222-13300 / Bernhard Wolff

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Di. 27.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 96 €
Anmeldung bis: 20.9.

Französisch A1.1 online

Bonjour! Wollten Sie immer schon einmal Französisch lernen? Dann bietet dieser Kurs Ihnen die Möglichkeit dazu: von einfachen Sätzen für den Urlaub bis hin zum systematischen Aufbau der Basiskenntnisse von Wortschatz und Grammatik. Außerdem gewinnen wir einen ersten Einblick in die Vielfalt der französischen Kultur. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1
Gruppengröße 5 - 7

222-13301 / Ahmed Benadda

Online

Di. 13.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 143 €
Anmeldung bis: 7.9.

Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die entspannt und in kleinen Schritten Französisch lernen wollen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 4/5
Gruppengröße 5 - 7

222-13308 / Ingrid Homolla

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 21.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13309 / Ahmed Benadda

Sie haben erste Basiskenntnisse in der französischen Sprache erworben (ein Semester) und wollen diese auffrischen bzw. erweitern? Dann sind Sie bei uns richtig. Wir erarbeiten uns Kenntnisse zum Führen einfacher Alltagsgespräche und lernen dabei in kleinen Schritten die Grammatik der Grundstufe. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 6

Online

Mo. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 98 €
Anmeldung bis: 7.9.

222-13310 / Ingrid Homolla

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Französisch erwerben möchten.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13312 / Catherine Descarpentris

Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen und die französische Sprache zu erlernen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits ein bis zwei Jahre Französisch gelernt haben und nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten. Als Basis benutzen wir Perspectives Allez-y A1,

ein Lehrbuch mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Filmen, um mit Spaß das Sprechen, Hören, Lesen und die Aussprache zu üben. Eine freundliche Lernatmosphäre mit netten Leuten erleichtert das Lernen und ermöglicht, die Sprache regelmäßig anzuwenden. So geraten die erworbenen Fertigkeiten nicht in Vergessenheit.

Perspectives Allez-y A1, ab Lektion 10

Online

Di. 4.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 89 €
Anmeldung bis: 28.9.

222-13315 / Stefanie Dietl

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (etwa zwei Semester).

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 10

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13316 / Catherine Descarpentris

Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen und die französische Sprache zu erlernen. Der Kurs eignet sich Teilnehmende, die bereits ein bis zwei Jahre Französisch gelernt haben und nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten. Als Basis benutzen wir Perspectives Allez-y A1, ein Lehrbuch mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Filmen, um mit Spaß das Sprechen, Hören, Lesen und die Aussprache zu üben. Eine freundliche Lernatmosphäre mit netten Leuten erleichtert das Lernen und ermöglicht, die Sprache regelmäßig anzuwenden. So geraten die erworbenen Fertigkeiten nicht in Vergessenheit. Perspectives Allez-y A1, ab Lektion 10
Gruppengröße 5 - 7

Online

Do. 6.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 129 €
Anmeldung bis: 30.9.

222-13318 / Catherine Descarpentris

Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen und die französische Sprache zu erlernen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits ein bis zwei Jahre Französisch gelernt haben und nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten. Als Basis benutzen wir Perspectives Allez-y A1, ein Lehrbuch mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Filmen, um mit Spaß das Sprechen, Hören, Lesen und die Aussprache zu üben. Eine freundliche Lernatmosphäre mit netten Leuten erleichtert das Lernen und ermöglicht, die Sprache regelmäßig anzuwenden. So geraten die erworbenen Fertigkeiten nicht in Vergessenheit. Perspectives Allez-y A1, ab Lektion 11
Gruppengröße 5 - 7

Online

Mi. 5.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 129 €
Anmeldung bis: 30.9.

Rebonjour - Französisch A1/A2 Auffrischung und Wiedereinstieg

Wenn Sprachen nicht regelmäßig angewendet werden, geraten die erworbenen Fertigkeiten schnell in Vergessenheit. Dieser Kurs ermöglicht Teilnehmenden, die bereits zwei bis drei Jahre Französisch gelernt haben und nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten, eine schnelle Reaktivierung ihrer vergessenen Französischkenntnisse. Der Kurs ist so konzipiert, dass die verschiedenen Vorkenntnisse der Teilnehmenden durch individuelle Wiederholungsmöglichkeiten berücksichtigt werden können. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
Gruppengröße 5 - 7

222-13320 / Bernhard Wolff

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mo. 26.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 96 €
Anmeldung bis: 16.9.

Französisch A2

Französisch A2

Lernen Sie die französische Sprache in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre - gute Laune ist garantiert! Der Schwerpunkt des Unterrichts liegt auf der mündlichen Kommunikation, aber wir üben auch das Schreiben und vernachlässigen dabei die Grammatik nicht.

222-13322 / Julie Bastien

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 2/3
Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 13.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13323 / Julie Bastien

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 2/3
Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 13.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13324 / Christina Blank

Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch liegt der spezielle Schwerpunkt dieses Kurses auf dem mündlichem Sprachgebrauch und Austausch sowie der Erarbeitung von Chansontexten und kleinen Texten des täglichen Lebens. Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 5/6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 16.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13326 / Catherine Descarpentris

Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen und die französische Sprache zu erlernen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits zwei bis drei Jahre Französisch gelernt haben und nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten. Als Basis benutzen wir Perspectives Allez-y A2, ein Lehrbuch mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Filmen, um mit Spaß das Sprechen, Hören, Lesen und die Aussprache zu üben. Eine freundliche Lernatmosphäre mit netten Leuten erleichtert das Lernen und ermöglicht, die Sprache regelmäßig anzuwenden. So geraten die erworbenen Fertigkeiten nicht in Vergessenheit. Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 9

Online

Di. 4.10. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 89 €
Anmeldung bis: 29.9.

222-13328 / Catherine Descarpentris

Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen und die französische Sprache zu erlernen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits zwei bis drei Jahre Französisch gelernt haben und nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten. Als Basis benutzen wir Perspectives Allez-y A2, ein Lehrbuch mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Filmen, um mit Spaß das Sprechen, Hören, Lesen und die Aussprache zu üben. Eine freundliche Lernatmosphäre mit netten Leuten erleichtert das Lernen und ermöglicht, die Sprache regelmäßig anzuwenden. So geraten die erworbenen Fertigkeiten nicht in Vergessenheit. Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 9
Gruppengröße 5 - 7

Online

Mo. 10.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 129 €
Anmeldung bis: 5.10.

222-13330 / Ahmed Benadda

Sie können schon etwas Französisch und möchten Ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre vertiefen und weiter ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir lesen, sprechen und schreiben einfache Texte auf Französisch und vertiefen gleichzeitig unser Wissen über die französische Kultur. Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 10
Gruppengröße 5 - 7

Online

Fr. 16.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 143 €
Anmeldung bis: 13.9.



Französisch B1

Französisch B1

222-13350 / Muriel Couture-Brieu-Vicum

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13351 / Ahmed Benadda

Bonjour et bienvenue dans notre cours niveau B1. Nous discutons et échangeons des idées afin de nous exprimer dans des situations de tous les jours. Nous enrichissons notre vocabulaire sans oublier naturellement la grammaire et nous approfondissons nos connaissances de la culture française. Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 1

Online

Mi. 14.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 98 €
Anmeldung bis: 12.9.

222-13352 / Ahmed Benadda

Bonjour et bienvenue dans notre cours niveau B1. Nous discutons et échangeons des idées afin de nous exprimer dans des situations de tous les jours. Nous enrichissons notre vocabulaire sans oublier naturellement la grammaire et nous approfondissons nos connaissances de la culture française. Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 1
Gruppengröße: 5 - 7

Online

Fr. 16.9. / 9:15 - 10:45 Uhr / 15 Termine / 143 €
Anmeldung bis: 13.9.

222-13356 / Julie Bastien

Lernen Sie die französische Sprache in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre - gute Laune ist garantiert! Der Schwerpunkt des Unterrichts liegt auf der mündlichen Kommunikation, aber wir üben auch das Schreiben und vernachlässigen dabei die Grammatik nicht.

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 4/5
Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 14.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13359 / Viviane Younès

Nous commençons à travailler sans livre. Parler ensemble est une part importante de notre cours mais nous lisons aussi des textes divers et continuons à pratiquer la grammaire en progressant lentement dans le degré de difficulté. Le tout dans une ambiance détendue.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 12.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

**Parlons de thèmes actuels
B1/B2**

Révisions grammaticales à l'aide d'exercices variés et lecture. Les textes seront choisis au début du semestre.

Gruppengröße 5 - 7

222-13360 / Christina Blank

Fuldatal-Ihringshausen

Gesamtschule, Weserstr. 38

Mi. 14.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

Französisch B2

Conversation B2

Entdecken Sie Frankreich und die französischsprachigen Länder! Mit Hilfe eines Lehrbuchs sowie Texten, Zeitungsartikeln und kurzen Videos aus TV5 Monde werden wir interessante Diskussionen in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre führen und den Wortschatz erweitern, ohne dabei die Grammatik zu vernachlässigen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Gruppengröße 5 - 7

222-13370 / Julie Bastien

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 12.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 115 €



Pratiquez avec plaisir B2

Dans votre vie quotidienne vous n'avez pas l'occasion d'utiliser vos connaissances du français. Dans ce cours nous lisons et parlons sur différents thèmes, pratiquons le vocabulaire et la grammaire dans une ambiance détendue.

222-13383 / Viviane Younès

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

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.

222-13392 / Volker Borbein

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 14.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

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.

222-13393 / Françoise Meyer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

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.

222-13394 / Françoise Meyer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 14.9. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 79 €

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.

222-13395 / Viviane Younès

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13396 / Joselyne Torrent-Althans

Cours de conversation.

Kaufungen-Oberkaufungen

Ernst-Abbe-Schule, Schulstr. 24

Mo. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

Gebärdensprache

Gebärdensprachkurs 1

Wenn Sie Kontakt zu Gehörlosen haben oder entwickeln möchten, können Sie hier Gebärden für die Alltagskommunikation erlernen. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Kleines Wörterbuch der Gebärdensprache.

222-13397 / Dagmar Ruppert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13398 / Dagmar Ruppert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

Gebärdensprachkurs 2

Kommunikative Bewältigung des Alltags.

Lehrbuch: Wörterbuch der Gebärdensprache

222-13399 / Dagmar Ruppert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 79 €



Auf die Plätze, fertig, los! Italienisch A1 Teil I

Sie haben sich bereits ein oder zwei Semester auf den Weg gemacht, die italienische Sprache zu entdecken und möchten nun durchstarten? An diesem Freitagnachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs im Herbstsemester vor. Alle Materialien, die Sie an diesem Nachmittag benötigen, stellen wir Ihnen vor Ort zur Verfügung. Kommen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

222-13430

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Fr. 9.9. / 14:00 - 16:15 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 4.9.

Auf die Plätze, fertig, los! Italienisch A1 Teil II

Sie haben sich bereits drei oder vier Semester auf den Weg gemacht, die italienische Sprache zu entdecken und möchten nun durchstarten? An diesem Freitagnachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs im Herbstsemester vor. Alle Materialien, die Sie an diesem Nachmittag benötigen, stellen wir Ihnen vor Ort zur Verfügung. Kommen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

222-13431

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Fr. 9.9. / 16:30 - 18:45 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 4.9.

Italienisch

Italienisch lernen mit Genuss

Schlemmen und Lernen in gemütlicher Atmosphäre! Wir bieten Ihnen ein italienisches Wochenende, das Genuss, Sprache und Kultur verbindet. Nach diesen drei Tagen werden Sie leichte Konversation betreiben und auch Bestellungen sowie Reservierungen tätigen können.

Freitag von 17:00 - 19:15 Uhr

Einführung in die italienische Sprache bei einem Gläschen Wein und einem leckeren Essen.

Samstag von 11:00 - 14:00 Uhr

Vertiefung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse sowie eine "Reise durch die italienischen Regionen". Abgeschlossen wird dieser Vormittag mit einer leckeren italienischen Spezialität.

Sonntag von 17:00 - 19:15 Uhr

Zum Abschluss unseres italienischen Wochenendes gibt es noch etwas Landeskunde. Sie erhalten wichtige Tipps zum Thema Sitten und Bräuche, doch natürlich werden wir auch Ihre Italienischkenntnisse ausbauen. Nach dem Motto „erst lernen, dann schlemmen“ zaubert die Küche für Sie ein wunderbares Essen.

Zusatzleistungen:

3 x Essen

1 Glas Wein am Freitag

Samstag und Sonntag eine Kaffeespezialität und ein Cornetto zum Frühstück.

Preis für dieses Verpflegungspaket: 60€ zu bezahlen vor Ort

Lehrmaterial: Italienisch für den Urlaub A1; Klett Verlag

222-13400 / Claudia Panetta-Möller

Kassel

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 6

Fr. 25.11. / 17:00 - 19:15 Uhr

Sa. 26.11. / 11:00 - 14:00 Uhr

So. 27.11. / 17:00 - 19:15 Uhr

3 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 17.11.

222-13402 / Claudia Panetta-Möller

Kassel

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 6

Fr. 14.10. / 17:00 - 19:15 Uhr

Sa. 15.10. / 11:00 - 14:00 Uhr

So. 16.10. / 17:00 - 19:15 Uhr

3 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 20.10.

222-13403 / Claudia Panetta-Möller

Kassel

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 6

Fr. 20.1. / 17:00 - 19:15 Uhr

Sa. 21.1. / 11:00 - 14:00 Uhr

So. 22.1. / 17:00 - 19:15 Uhr

3 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 12.1.

Italienisch A1.1 

Buongiorno!

Sie haben noch keine Italienischkenntnisse?

Dann sind Sie hier richtig. Sie lernen, wie man sich vorstellt, sich begrüßt und verabschiedet.

Sie können nach Herkunft, Adresse und Telefonnummer fragen. In kurzer Zeit können Sie schon kleine Gespräche führen.

powered by vhs.cloud: Dieser Kurs wird durch die Online-Lernumgebung der Deutschen Volkshochschulen unterstützt. Kurs-Code und die Informationen zu Registrierung und Kursbeitritt in der vhs.cloud erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

222-13410 / Angelica Morson

Online

Di. 20.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 115 €

Italienisch A1.1

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 1

222-13412 / Loredana Zanne

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 22.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

Italienisch A1.2 

222-13416 / Anna Reinhardt Gambini

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 7/8

Gruppengröße 5 - 7

Online

Mi. 14.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13417 / Claudia Panetta-Möller

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 7

Online

Mo. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

Anmeldung bis: 11.9.

222-13418 / Bettina Münzberg

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 7/8

Gruppengröße 5 - 7

Online

Mo. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

Italienisch A1.2

222-13420 / Andrea Mai

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 4

Gruppengröße 5 - 7

Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28

Do. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13424

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 5/6

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 13.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 79 €



222-13425 / Anna-Maria Lo Voi

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 5/6
Gruppengröße 5 - 7

Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32
Mi. 14.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13428 / Marzia Bogino

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 8/9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 15.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

Italienisch A2

Italienisch A2

online

Chiaro A2, ab Lektion 3/4
Gruppengröße 5 - 7

222-13435 / Anna Reinhardt Gambini

Online

Di. 13.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

Italienisch A2

Chiaro A2, ab Lektion 4/5

222-13439

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Do. 15.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13442 / Marzia Bogino

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 15.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13460 / Cristina De Vettori-Glatzel

Grammatik und Lektüre.

Gruppengröße 5 - 7

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 115 €

Italienisch B1

online

Ommenterete un fatto e racconterete un imprevisto. Saprete esprimere ammirazione, sorpresa, fastidio, insofferenza e imparerete come ci si lamenta e come si denuncia un furto. Sarà trattato il tema del vivere in condominio e dei rapporti con il vicinato. Parlerete di stereotipi, luoghi comuni. I principali temi grammaticali: il gerundio, i pronomi combinati, il discorso indiretto al presente, verbi pronominali farcela, prendersela, andarsene, il trapassato, i comparativi regolari e irregolari, le congiunzioni causali perché, dato che, siccome.

powered by vhs.cloud: Diese Veranstaltung wird durch die Online-Lernumgebung der Deutschen Volkshochschulen unterstützt. Kurs-Code und die Informationen zu Registrierung und Kursbeitritt in der vhs.cloud erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

222-13461 / Angelica Morson

Online

Di. 20.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

Italienisch B1 / B2 / C1

Italienisch B1

222-13462 / Marzia Bogino

Nuovo Espresso 3, ab Lektion 3/4

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13463 / Loredana Zanne

Con piacere nuovo B1, ab Lektion 3

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Do. 22.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

Italiano Conversazione B2

online

Buongiorno!

Conversazione su argomenti interessanti a scelta con ripetizione della grammatica su richiesta. Lettura di testi e utilizzo di internet per ampliare le nostre conoscenze. Il materiale verrà distribuito dall'insegnante, ma i partecipanti sono invitati a richiedere/portare anche dei temi/testi di proprio interesse.

powered by vhs.cloud: Dieser Kurs wird durch die Online-Lernumgebung der Deutschen Volkshochschulen unterstützt. Kurs-Code und die Informationen zu Registrierung und Kursbeitritt in der vhs.cloud erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Benvenute e benvenuti!

222-13472 / Angelica Morson

Online

Mi. 21.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

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), unità 8 (Umbria) / 9 (Marche) - 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.

222-13476

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Mi. 14.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

Japanisch

Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

222-13500 / Tetsu Kido

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 14.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 79 €

Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit wenigen Vorkenntnissen.
Gruppengröße 5 - 7

222-13501 / Tetsu Kido

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Do. 15.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 115 €



222-13502 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Gruppengröße 5 - 7

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 14.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13503 / Tetsu Kido

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Fr. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13504 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 12.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13505 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Gruppengröße 5 - 7

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Do. 15.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

Japanisch A2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.
Gruppengröße 5 - 7

222-13513 / Tetsu Kido

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 12.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 115 €

Latein

Latein A1.2

Latein, Iuana nova Band 1. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Gruppengröße 5 - 7

222-13521 / Dr. Andreas Mohr

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mo. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

Kroatisch

Kroatisch-Serbisch-Bosnisch



Onlinekurs - keine Vorkenntnisse erforderlich
Dieser Kurs ist für Anfänger konzipiert und ermöglicht einen intuitiven Einstieg in die Fremdsprache. Grammatik und Wortschatz werden spielerisch und situationsbezogen mit vielfältigen Methoden vermittelt. Vor einigen Jahrzehnten bildeten Kroatisch, Bosnisch und Serbisch noch eine gemeinsame Sprache: Serbokroatisch. Auch heute sind sie sich noch so ähnlich, dass der Einstieg in die drei Sprachen zugleich möglich ist. Neben einfacher Konversation geht der erfahrene Kursleiter auch auf die Landeskunde, Geschichte, Kultur und Musik der drei Länder ein. Sie schärfen neben Ihrem Spracherwerb Ihren interkulturellen Blick. Jede Unterrichtsstunde beginnt mit kurzen Dialogen und Sprechübungen, Muttersprachler*innen bereichern den Kurs, so dass auch auf die Feinheiten der Aussprache eingegangen wird.

Lehrbuch: Kroatisch für den Urlaub, (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-528955-0, ab Lektion 1.

222-13522 / Oliver Mikulic

Online

Mi. 21.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 143 €
Anmeldung bis: 18.9.

Neugriechisch

Neugriechisch A2 Wochenende

Wochenendseminar

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Gruppengröße 5 - 7

222-13523 / Athena Karagouni-Rehrmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Fr. 4.11. / 17:00 - 19:15 Uhr
Sa. 5.11. / 16:00 - 18:15 Uhr
Fr. 25.11. / 17:00 - 19:15 Uhr
Sa. 26.11. / 16:00 - 18:15 Uhr
4 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 27.10.

Neugriechisch B1 Wochenende

Wochenendseminar

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Gruppengröße 5 - 7

222-13524 / Athena Karagouni-Rehrmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Fr. 11.11. / 17:00 - 19:15 Uhr
Sa. 12.11. / 16:00 - 18:15 Uhr
Fr. 18.11. / 17:00 - 19:15 Uhr
Sa. 19.11. / 16:00 - 18:15 Uhr
4 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 3.11.

Neugriechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Gruppengröße 5 - 7

222-13527 / Athena Karagouni-Rehrmann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 115 €

Neugriechisch C1

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

222-13530 / Katja Papia-Düster

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

Norwegisch

Norwegisch A1.1

In diesem Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse lernen Sie neben Begrüßung und sich vorzustellen auch ganz einfache, kleine Unterhaltungen zu führen und einfache Fragen zu stellen. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse im Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben. Ein wenig Grammatik gehört selbstverständlich auch dazu, Schwerpunkt bleibt jedoch das Verstehen der Sprache. Nebenbei erfahren Sie allerlei Wissenswertes über Land und Leute, und wir werden auch einfache, aktuelle Themen aus Norwegen (Politik, Kultur, Wirtschaft) anhand praktischer Beispiele gemeinsam bearbeiten. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
Gruppengröße 5 - 7

222-13544 / Lara-M. Herborg

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 115 €



Norwegisch für den Urlaub A1

Planen Sie vielleicht einen Norwegen-Urlaub? Oder kennen und lieben Sie das naturschöne Land bereits von früheren Reisen her, haben aber wenig von der Sprache verstanden? Und sind es irgendwie "leid", für eine Kommunikation mit Einheimischen immer auf Englisch ausweichen zu müssen? Zum anderen erscheint es Ihnen zu mühsam oder zeitaufwendig, sich wegen einer Urlaubsreise extra für einen Sprachkurs in Norwegisch anzumelden? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Gleichzeitig ist es ein erster Einstieg in die norwegische Sprache. An zwei Samstagen 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. Gruppengröße 5 - 7

**222-13547 / Dr. Alexander Keck
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Sa. 17.9. / 10:00 - 13:00 Uhr
Sa. 24.9. / 10:00 - 13:00 Uhr
2 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 9.9.

Norwegisch für den Urlaub A1 - Fortsetzungskurs

Fortsetzung des 2-tägigen Kurses Norwegisch für den Urlaub. Geeignet für Norwegisch-Interessierte, die bereits am Seminar Norwegisch für den Urlaub oder Snakker du norsk? teilgenommen haben und bereits mit der norwegischen Aussprache und ersten Redewendungen/Dialogen in dieser Sprache etwas vertraut sind. Hierzu gehören z.B. Begrüßung/Abschied und gegenseitiges Kennenlernen mit kurzen Fragen und Antworten. Die aktive mündliche Kommunikation (dialog- und handlungsorientiertes Sprechen) steht im Fokus. Dabei werden auch die Grundzüge von Grammatik, Satzstruktur und einfachem Gesprächsaufbau aufgezeigt. Handouts werden ausgeteilt. Gruppengröße 5 - 7

**222-13548 / Dr. Alexander Keck
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Sa. 1.10. / 10:00 - 13:00 Uhr
Sa. 8.10. / 10:00 - 13:00 Uhr
2 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 23.9.

Persisch

Persisch A1.1

Die Unterrichtsunterlagen werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Gruppengröße 5 - 7

**222-13556 / Nasser Sanati
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Do. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

Persisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Gruppengröße 5 - 7

**222-13558 / Nasser Sanati
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 25.9.

Portugiesisch

Portugiesisch do Brasil am Wochenende A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Gruppengröße 5 - 7

**222-13576 / Leyla Marcia Brasileiro
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Sa. 8.10. / 10:00 - 15:15 Uhr
So. 9.10. / 10:00 - 15:15 Uhr
2 Termine / 67 €
Anmeldung bis: 3.10.

Portugiesisch do Brasil A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen. Oi Brasil A1 Gruppengröße 5 - 7

**222-13577 / Leyla Marcia Brasileiro
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 16.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 115 €

Portugiesisch do Brasil A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Oi Brasil A1, ab Lektion 6 Gruppengröße 5 - 7

**222-13578 / Leyla Marcia Brasileiro
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 16.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

Portugiesisch do Brasil B1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Vorkenntnisse in der portugiesischen Sprache haben. In einer entspannten Atmosphäre werden wir neben Grammatikübungen freies Sprechen in Dialogen auf Portugiesisch üben. Zudem werden Einblicke in die brasilianische Kultur vermittelt. Gruppengröße 5 - 7

**222-13579 / Leyla Marcia Brasileiro
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

Russisch

Russisch A1.1

**222-13590
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 79 €

**222-13591 / Lubov Zufall-Korsakowa
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 16.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 115 €

Russisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Jasno A1- A2, ab Lektion 6

**222-13592 / Lubov Zufall-Korsakowa
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

**222-13593 / Elisabeth Janzer
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

Russisch A2

Otlitschno A2, ab Lektion 9

**222-13595 / Lubov Zufall-Korsakowa
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 16.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

Schwedisch

Schwedisch A1.1

Välkommen! Neugierig auf Schwedisch und Schweden? Wir alle kennen Astrid Lindgren und wissen, dass es das Land der Wälder und Elche ist. Aber auch unsere Sprachen sind verwandt. Vieles verbindet uns in Geschichte und Gegenwart - und was hat Kassel eigentlich mit Schweden zu tun?

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und bietet neben dem Einstieg in die schwedische Sprache auch einen Einblick in Land, Leute, Geschichte und Kultur unserer Nachbar*innen im Norden.

Tala svenska A1 plus, GROA Verlag, ab Lektion 1

Gruppengröße 5 - 7

222-13801 / Björn Müller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

Schwedisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (mind. 1 Semester). Der Kurs bietet einen Einstieg in die schwedische Sprache und ein erstes Kennenlernen von Geschichte und Kultur des Landes.

Tala svenska A1 plus, GROA Verlag, ab Lektion 8

222-13802 / Björn Müller

Kassel

Kunstwerkstatt am Weinberg, Heckerstr. 30b

Do. 15.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

Schwedisch A2

Välkomna till svenska kursen. Lernen Sie in kurzer Zeit, das Wichtigste über die schwedische Sprache und Kultur. Wir arbeiten mit dem Buch, mit freien Texten und verbessern unsere mündliche Ausdrucksfähigkeit.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (etwa 3 Semester).

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

222-13803 / Ellen Hellis

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13805 / Björn Müller

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Wir vertiefen unsere Kenntnisse der schwedischen Sprache, erweitern das Vokabular und vertiefen den Einblick in Geschichte und Kultur, wie z.B. die Frage, welche Verbindungen Kassel zu Schweden hat.

Tala svenska A2 plus, GROA Verlag ab Lektion 9

Kassel

Kunstwerkstatt am Weinberg, Heckerstr. 30b

Do. 15.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

Schwedisch C1/C2

Wir befassen uns mit Übungen zur Verfestigung von grammatikalischen Kenntnissen und Wortschatz, genauso wie Diskussionen zu aktuellen Themen und Lesen von schwedischer Literatur. Språkporten, Studentliteratur, ab Lektion 9

222-13810 / Björn Müller

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

Spanisch

Spanisch A1

Spanisch A1.1

In diesem Kurs arbeiten wir systematisch mit dem Buch, legen aber von Anfang an den Schwerpunkt auf Kommunikation und Alltagsthemen. Willkommen in der spanischen Welt. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

222-13604 / Marcos Goncalves Da

Rocha

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Di. 13.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

Spanisch

222-13605 / Pilar Schmidt-Martinez

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Di. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13609 / Sonia Villar Vazquez

Gruppengröße 5 - 7

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 15.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 115 €

Spanisch A1

online

Sie lieben Spanien oder Lateinamerika, aber haben noch nie Spanisch gelernt, weil Sie zeitlich sehr eingebunden sind? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie: Mit abwechslungsreichen Übungen in Ihrem Lerntempo wollen wir online gemeinsam Grundkenntnisse in Wortschatz, Konversation und Grammatik erarbeiten. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, wie Sie sich in einigen typischen Alltagssituationen mit ganz einfachen sprachlichen Mitteln verständigen können. Willkommen!

Gruppengröße 5 - 7

Buch: Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lektion 1

222-13612 / Mauricio Carrera

Online

Fr. 16.9. / 10:15 - 11:45 Uhr / 12 Termine / 115 €

Anmeldung bis: 23.5.



Spanisch A1.2

222-13614 / Dr. Marlene Montes de Sommer

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 4

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mi. 7.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13615 / Roser Burgas-Scholten

Con gusto Nuevo A1, ab Lektion 3

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Do. 15.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13625 / Gabriela Velázquez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13627 / Estefania Valera de Heuser

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 9

Gruppengröße 5 - 7

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Do. 15.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13628 / Gabriela Velázquez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13629 / Estefania Valera de Heuser

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 5

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mo. 12.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13630 / Poema Lourdes Horstmann

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 9

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mi. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13631 / Poema Lourdes Horstmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Do. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 115 €



**Auf die Plätze, fertig, los!
Spanisch A1 Teil I**

Sie haben schon etwa zwei Jahre Spanisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse auffrischen und ausbauen? An diesem Freitagnachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs im Herbstsemester vor. Sie erhalten alle Unterrichtsmaterialien von uns im Kurs. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

222-13632
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Fr. 9.9. / 14:00 - 16:15 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 4.9.

**Auf die Plätze, fertig, los!
Spanisch A2 Teil I**

Sie haben schon etwa zwei Jahre Spanisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse auffrischen und ausbauen? An diesem Freitagnachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs im Herbstsemester vor. Sie erhalten alle Unterrichtsmaterialien von uns im Kurs. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

222-13648
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 9.9. / 14:00 - 16:15 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 4.9.



**Auf die Plätze, fertig, los!
Spanisch A1 Teil II**

Sie haben schon zwei bis drei Jahre Spanisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse auffrischen und ausbauen? An diesem Freitagnachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs im Herbstsemester vor. Sie erhalten alle Unterrichtsmaterialien von uns im Kurs. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

222-13634
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Fr. 9.9. / 16:30 - 18:45 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 4.9.

**Auf die Plätze, fertig, los!
Spanisch A2 Teil II**

Sie haben schon zwei bis drei Jahre Spanisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse auffrischen und ausbauen? An diesem Freitagnachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs im Herbstsemester vor. Sie erhalten alle Unterrichtsmaterialien von uns im Kurs. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

222-13649
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 9.9. / 16:30 - 18:45 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 4.9.

Spanisch A1.2



Sie lieben Spanien oder Lateinamerika, aber haben noch nie Spanisch gelernt, weil Sie zeitlich sehr eingebunden sind? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie: Mit abwechslungsreichen Übungen in Ihrem Lerntempo wollen wir online gemeinsam Grundkenntnisse in Wortschatz, Konversation und Grammatik erarbeiten. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, wie Sie sich in einigen typischen Alltagssituationen mit ganz einfachen sprachlichen Mitteln verständigen können. Willkommen!
Gruppengröße 5 - 7

222-13636 / Mauricio Carrera
Buch: Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lektion 3
Online
Fr. 13.1. / 10:15 - 11:45 Uhr / 12 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 23.5.

222-13637 / Mauricio Carrera
Buch: Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lektion 9
Online
Fr. 16.9. / 8:30 - 10:00 Uhr / 12 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 27.11.

Spanisch A2

Spanisch A2

222-13639 / Roser Burgas-Scholten
Con Gusto Nuevo A2, ab Lektion 2
Gruppengröße 5 - 7
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13640 / Cristina Mata Rodriguez
Con gusto nuevo A2, Lektion 1
Gruppengröße 5 - 7
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13641 / José Valerio Uribe
Con gutso nuevo A2, ab Lektion 2
Gruppengröße 5 - 7
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mo. 12.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13643 / Roser Burgas-Scholten
Con gusto nuevo A2, ab Lektion 5
Gruppengröße 5 - 7
Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 15.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13645 / Sonia Villar Vazquez
Con gusto nuevo A2, ab Lektion 5
Gruppengröße 5 - 7
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 15.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13646 / Roser Burgas-Scholten
Con gusto nuevo A2, ab Lektion 7
Gruppengröße 5 - 7
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

Spanisch A2

online

222-13653 / Mercedes Carbajal de Küllmer

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 5
Gruppengröße 5 - 7

Online

Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 9.9.

222-13654 / Mauricio Carrera

Sie lieben Spanien oder Lateinamerika, aber haben noch nie Spanisch gelernt, weil Sie zeitlich sehr eingebunden sind? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie: Mit abwechslungsreichen Übungen in Ihrem Lerntempo wollen wir online gemeinsam Grundkenntnisse in Wortschatz, Konversation und Grammatik erarbeiten. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, wie Sie sich in einigen typischen Alltagssituationen mit ganz einfachen sprachlichen Mitteln verständigen können. Willkommen!

Online: Spanisch-Einstiegskurs A1 für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen mit Zoom und Moodle

Buch: Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lektion 9

Online

Fr. 13.1. / 8:30 - 10:00 Uhr / 12 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 27.11.

222-13655 / Marcos Goncalves Da Rocha

En nuestro curso tratamos de poner el acento en la conversación. Principalmente trabajamos con el libro y a veces leemos cuentos policíacos simples que comentamos en clas.

Online

Di. 13.9. / 12:00 - 13:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13657 / Mercedes Carbajal de Küllmer

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 5
Gruppengröße 5 - 7

Online

Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 9.9.

222-13659 / Ericka Henze-Pineda

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 6/7
Gruppengröße 5 - 7

Online

Di. 13.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 115 €

222-13660 / Ericka Henze-Pineda

Con gutso nuevo, A2 ab Lektion 6/7
Gruppengröße 5 - 7

Online

Do. 15.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 115 €

Aktuelle Kursangebote entnehmen Sie bitte unter www.vhs-region-kassel.de oder kontaktieren Sie Ihre vhs 0561 1003 1681.

Power Yoga Workout - Power Yoga en Español - NUEVO

Grundkurs - Todos los niveles

NEU

Conecta con tu poder interior a través de una práctica física intensa, dinámica y desafiante. Cada clase está compuesta por una secuencia de posturas (Asanas), en donde trabajarás equilibrio, flexibilidad, coordinación y resistencia. Este programa activará tu cuerpo y tu mente y te llenará de energía y bienestar. Para clase necesitarás ropa cómoda, una manta y una toalla. De requerirse, el curso se impartirá simultáneamente en alemán y en español.

222-18423 / Lorena Diaz

Kassel

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

Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 14 Termine / 81,50 €

Spanisch B1

Spanisch B1

222-13670 / José Valerio Uribe

Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1

Kassel

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

Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13672 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13680 / Roser Burgas-Scholten

Este curso es ideal para practicar el español de diferentes maneras. La conversación es primordial para poder expresarse sobre cualquier tema. Repasamos la gramática porque a veces se olvida su uso de una forma lúdica con juegos. Escuchando audios para acostumbrarse a una comprensión auditiva. La comprensión lectora es necesaria también para poder leer libros o artículos del periódico. La expresión escrita la ejercitamos escribiendo textos como deberes o con actuales diálogos para chatear o wasapear. Los participantes pueden hacer sugerencias para el curso.

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 12.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13682 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto B1, ab Lektion 8/9

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13683 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto B1, ab Lektion 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13685 / Sonia Villar Vazquez

Con gusto B1, ab Lektion 10/11

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Di. 13.9. / 11:45 - 13:15 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13687 / Idaniurka Tamayo Figueroa

Für Teilnehmende, die einen schnellen Einstieg in die spanische Sprache finden möchten. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Lehrbuch: Con gusto B1, ab Lektion 7/8.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13688 / Marcos Goncalves Da Rocha

Con gusto B1

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 15.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13689 / Roser Burgas-Scholten

Este curso es ideal para practicar el español de diferentes maneras. La conversación es primordial para poder expresarse sobre cualquier tema. Repasamos la gramática porque a veces se olvida su uso de una forma lúdica con juegos. Escuchando audios para acostumbrarse a una comprensión auditiva. La comprensión lectora es necesaria también para poder leer libros o artículos del periódico. La expresión escrita la ejercitamos escribiendo textos como deberes o con actuales diálogos para chatear o wasapear. Los participantes pueden hacer sugerencias para el curso. Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mi. 14.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

Curso de conversación B1

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer*innen, die flüssiger Spanisch sprechen und eine gute Zeit verbringen möchten. Das ganze machen wir ohne Stress!

En este curso de conversación hablaremos sobre la vida cotidiana y trataremos algunos temas de interés y de actualidad. El principal objetivo es que los participantes tengan la oportunidad de conversar y mejorar su fluidez, pero ¡sin estrés! Utilizaremos imágenes, vídeos, relatos cortos, artículos periodísticos, revistas, etc. sobre los que conversaremos y que servirán de apoyo para ampliar el vocabulario y aclarar temas gramaticales. Gruppengröße 5 - 7

222-13690 / Gabriela Velázquez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mi. 14.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

Spanisch B2

Spanisch B2

Curso de conversación con textos periodísticos. Gramática: subjuntivo y pasados. Gruppengröße 5 - 7

222-13712 / Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 115 €

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. Gruppengröße 5 - 7

222-13714 / Marcos Goncalves Da

Rocha

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 15.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 115 €
Spanisch

222-13715 / Marcos Goncalves Da

Rocha

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 14.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13717 / Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 115 €

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.

222-13720 / Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €



¡A charlar en español! C1

En este curso de conversación hablaremos sobre algunos temas de interés y de actualidad que podrán ser propuestos por los participantes al inicio del semestre. Ocasionalmente, utilizaremos imágenes, videos, relatos cortos, artículos periodísticos, revistas, etc. sobre los que conversaremos y que servirán de apoyo para ejercitar la comprensión y lograr que los participantes se expresen de forma activa y espontánea. ¡Animátese a acompañarnos! Gruppengröße 5 - 7

222-13725 / Gabriela Velázquez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 14.9. / 9:15 - 10:45 Uhr / 12 Termine / 115 €

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 videos, películas etc. y conversaremos sobre lo visto. Gruppengröße 5 - 7

222-13726 / Enrique Catalan

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Do. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 115 €

Tschechisch

Tschechisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, Tschechisch Schritt für Schritt, ab Lektion 5 Gruppengröße 5 - 7

222-13820 / Jana Krech

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 13.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13826 / Jana Krech

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, Tschechisch Schritt für Schritt, ab Lektion 12 Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 12.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 115 €

222-13827 / Václava Frycová

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 13.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

Türkisch

Türkisch A1.1

Günaydin 1, ab Lektion 1

222-13850 / Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

Türkisch A1.2

Günaydin 1, ab Lektion 4

222-13852 / Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13854 / Sevil Akman

Günaydin 1, ab Lektion 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

222-13855 / Sevil Akman

Günaydin 1, ab Lektion 9

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 115 €

Deutsch und Integration

Team:

Brigitte Böhle, Christiane Boukouh, Elvira Gebauer, Heiko Griesel, Katharina Hecht, Marco Hellwig, Anna Maria Möller, Stephanie Reuter, Nils Torbohm, Sabine Weigel-Scharla, Kerstin Wetzel

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*innen
- Abendkurse für Selbstzahler*innen
- BAMF-Integrationskurse
- Kurse der berufsbezogenen Deutschsprachförderung
- Erstorientierungskurse
- MitSprache – Deutsch4U
- Einstieg Deutsch

Darüber hinaus können Sie bei uns den Deutshtest für Zuwanderer (DTZ), den Deutshtest für den Beruf (DTB), telc-Prüfungen und den Einbürgerungstest ablegen.

Zentrale E-Mail:

vhs-integration@landkreiskassel.de

Zentrale Telefonnummer:

0561-1003 1681

Unsere Telefon-Sprechzeiten entnehmen Sie bitte unserer Website.

Beratung und Einstufungstest in Kassel:

Philipp-Scheidemann-Haus, Kassel, Holländische Str. 72-74

nach telefonischer Voranmeldung

vhs-Geschäftsstelle, Kassel

Wilhelmshöher Allee 19-21

nach telefonischer Voranmeldung

Beratung und Einstufungstest im Landkreis Kassel:

vhs-Geschäftsstelle, Kasinoweg 22, 34369 Hofgeismar

nach telefonischer Voranmeldung

vhs-Geschäftsstelle, Raiffeisenweg 2,

34466 Wolfhagen

nach telefonischer Voranmeldung

vhs-Haus Baunatal, Am Erlenbach 5,

34225 Baunatal

nach telefonischer Voranmeldung

Ansprechpersonen:

Intensiv-/Abendkurse, Berufssprachkurse und Prüfungen (Kassel)

Anna Maria Möller

Integrationskurse und Prüfungen (Kassel)

Katharina Hecht

Integrationskurse, Berufssprachkurse und Prüfungen (Landkreis Kassel)

Heiko Griesel

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:

14.09.2022, 09.11.2022,

07.12.2022, 25.01.2023

Anmeldung jeweils 4 Wochen vor Testtermin.

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

entgeltfrei für Teilnehmende der Integrationskurse.

Testtermine:

16.09.2022, 11.11.2022,

09.12.2022, 27.01.2023

Deutsch-Test für für Beruf (DTB)

Testtermine:

23.09.2022 (B1), 07.10.2022 (B2),

18.11.2022 (B2 + B1), 21.12.2022 (B2)

Gebührenpflichtige Prüfungen

Wir bieten folgende anerkannte Prüfungen an:

telc Zertifikat Deutsch B1

telc Deutsch B2

telc Deutsch C1

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.



A2

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.

222-14153 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 6.12. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A2, Cornelsen

222-14093 / Mo. 5.9.

222-14103 / Di. 4.10.

222-14013 / Di. 8.11.

222-14033 / Di. 6.12.

222-14063 / Mo. 23.1.

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.

222-14154 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 23.1. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A2

222-14074 / Mo. 5.9.

222-14094 / Di. 4.10.

222-14104 / Di. 8.11.

222-14014 / Di. 6.12.

222-14034 / Mo. 23.1.

222-14044 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 8.11. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A2.2, Cornelsen

A1

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.

222-14151 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 4.10. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A1, Cornelsen

222-14011 / Mo. 5.9.

222-14031 / Di. 4.10.

222-14061 / Di. 8.11.

222-14081 / Di. 6.12.

222-14111 / Mo. 23.1.

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.

222-14152 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 8.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 19 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A1, Cornelsen

222-14102 / Mo. 5.9.

222-14012 / Di. 4.10.

222-14032 / Di. 8.11.

222-14062 / Di. 6.12.

222-14082 / Mo. 23.1.

Deutsch-Abendkurs A1

In diesem Kurs erlernen Sie elementare Grundbausteine der deutschen Sprache sowohl was Grammatik betrifft als auch den Wortschatz. Am Ende des Kurses können Sie Informationen zu Ihrer Person geben und andere Personen nach diesen Informationen fragen. Sie meistern Situationen des täglichen Lebens, können einfache Gespräche verstehen und an diesen teilhaben. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

222-14683 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Di. 13.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Anmeldung bis: 9.9.
Linie 1 A1 von Klett

222-14680 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Di. 13.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Anmeldung bis: 9.9.
Linie 1 A1 von Klett

222-14665 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 12.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Anmeldung bis: 9.9.
Das Leben A1: Deutsch als Fremdsprache, Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen

222-14214 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Di. 4.10. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2

222-14244 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Di. 4.10. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2

Deutsch-Nachmittagskurs A 2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die in einer Kleingruppe in entspannter Atmosphäre Grundlagen der deutschen Sprache erlernen möchten. Schritt für Schritt gewinnen Sie Sicherheit im Sprechen und Schreiben.

222-14651 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 14.9. / 15:45 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 168 €

Deutsch-Abendkurs A 2

Dieser Kurs ist für Berufstätige, die wenig Deutsch sprechen, aber trotzdem schon arbeiten und nur abends Zeit haben, um Deutsch zu lernen. Hier vertiefen Sie die Grammatik aus dem A1 Kurs und lernen neue Strukturen hinzu. Auch Ihr Wortschatz vergrößert sich.

222-14652 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 12.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 30 Termine
Mo. und Do. jeweils 19:30 - 21:00 Uhr / 168 €

Deutsch-Abendkurs A2

Auf dem Sprachniveau A2 werden Sätze, die bekannte Wörter und Wendungen enthalten, verstanden und korrekt angewendet. Neue Begriffe aus schon bekannten Themengebieten werden gelernt und bekannte Alltagssituationen sicher gemeistert. Sie vertiefen Ihre Grammatik, lernen neue Strukturen und Ihr Wortschatz vergrößert sich. Im Alltag erhalten Sie eine größere Sicherheit in einfachen Gesprächen, an denen Sie sich aktiv beteiligen können.

222-14666 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 12.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Anmeldung bis: 9.9.
Das Leben A2: Deutsch als Fremdsprache, Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen

222-14681 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo. 12.9. / 18:30 - 20:45 Uhr / 33 Termine
Mo. und Di. jeweils 18:30 - 20:45 Uhr / 280 €
Anmeldung bis: 23.9.
Schritte plus neu A2



B1

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.

222-14285 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Di. 4.10. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1

222-14195 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Di. 4.10. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 B1, Cornelsen

222-14055 / Mo. 5.9.

222-14075 / Di. 4.10.

222-14095 / Di. 8.11.

222-14105 / Di. 6.12.

222-14015 / Mo. 23.1.

222-14045 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 6.12. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 B1

222-14215 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Di. 8.11. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1

222-14245 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Di. 8.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1

Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse B 1.2

Sie bereiten sich gezielt auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ (ZD) vor. Sie erlernen eine elementare sprachliche Sicherheit in vielen alltäglichen Situationen. Sie bekommen immer mehr Gefühl für die deutsche Sprache und beginnen in der deutschen Sprache zu denken. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen Deutsche fast immer gut verstehen.

222-14286 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Di. 8.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1

222-14196 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Di. 8.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 B1, Cornelsen

222-14056 / Di. 4.10.

222-14076 / Di. 8.11.

222-14096 / Di. 6.12.

222-14106 / Mo. 23.1.

222-14046 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 23.1. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 B1, Cornelsen

222-14216 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Di. 6.12. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1

222-14246 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Di. 6.12. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1

Deutsch- Nachmittagskurs 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.

222-14653 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 15.9. / 15:45 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 168 €

Deutsch-Abendkurs B1

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Deutschlerner*innen. Sie lernen, sich in alltäglichen Situationen sicher und fließend zu verständigen. Sie können sich über viele Themen in einfacher deutscher Sprache unterhalten, lernen auch komplexe deutsche Texte zu verstehen und bekommen immer mehr Gefühl für die deutsche Sprache.

222-14682 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 12.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine / 280 €
Anmeldung bis: 9.9.
Linie 1 B1

222-14667 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 13.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Anmeldung bis: 9.9.
Linie 1 B1: Kurs- und Übungsbuch, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett

Deutsch B1 Prüfungsvorbereitung (telc)

Für die Einbürgerung werden ausreichende Deutschkenntnisse verlangt, welche Sie durch das telc Zertifikat Deutsch B1 nachweisen können. Dieser Kurs bereitet Sie gezielt auf die Prüfung vor.

222-14654 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 14.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 168 €

B2

Deutsch-Intensivkurs B2

Der Intensivkurs B2 umfasst 300 Unterrichtseinheiten und hat das Sprachniveau B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zum Ziel. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine Ausrichtung. Der Deutschkurs B2 hat das Ziel, Ihnen eine kompetente und selbstständige Verwendung der deutschen Sprache zu ermöglichen. Nach Abschluss des Kurses können Sie sich auch in nicht vertrauten Themen fließend verständigen und wissen die Sprache flexibel anzuwenden. Der Kurs schließt mit einer internen Prüfung ab.

222-14560 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 19.9. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 840 €
Anmeldung bis: 16.9.
Aspekte neu B2: Mittelstufe Deutsch. Lehr- und Arbeitsbuch, Klett

222-14561 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 9.1. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 840 €
Anmeldung bis: 6.1.
Aspekte neu B2: Mittelstufe Deutsch. Lehr- und Arbeitsbuch, Klett

Deutsch-Nachmittagskurs 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.

222-14655 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 12.9. / 15:45 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 168 €

Deutsch-Abendkurs B2, Teil 1

Dieser Kurs umfasst 99 Unterrichtseinheiten und hat eine allgemeine Ausrichtung. Sie lernen die Grundaussagen von Texten wie Aussagen zu verstehen und wiederzugeben. Eine Unterhaltung mit Muttersprachler*innen zu verschiedenen Themen fällt Ihnen somit bald leichter. Sie lernen Ihre Meinungen und Ansichten verständlich auszudrücken sowie über Ihre eigenen Erfahrungen zu berichten.

222-14668 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 13.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Anmeldung bis: 9.9.
Aspekte neu B2: Mittelstufe Deutsch, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett

C1

Deutsch-Intensivkurs C1

Der Intensivkurs C1 umfasst 300 Unterrichtseinheiten und hat eine allgemeine Ausrichtung. Sie werden sich mit entsprechenden grammatikalischen Strukturen beschäftigen, die Lese- und Hörkompetenz üben sowie Ihre Schreibfähigkeit verbessern. Dieser Kurs beinhaltet ebenfalls eine Prüfungsvorbereitung auf die Prüfungen telc Deutsch C1/Hochschule sowie Test DaF. Der Kurs schließt mit einer internen Prüfung ab.

222-14570 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 9.1. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 840 €
Anmeldung bis: 6.1.
Aspekte neu C1: Deutsch. Lehr- und Arbeitsbuch, Klett

Deutsch-Abendkurs C1, Teil 1

Dieser Kurs umfasst 99 Unterrichtseinheiten und hat eine allgemeine Ausrichtung. Sie lernen längere Texte zu verstehen und auch implizite Bedeutungen zu erfassen. Im gesellschaftlichen und beruflichen Leben können Sie somit wirksam Ihre sprachlichen Fähigkeiten gebrauchen. Sie lernen sich klar, strukturiert und ausführlich zu Sachverhalten zu äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen zu verwenden.

222-14669 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 13.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Anmeldung bis: 9.9.
Aspekte neu C1: Deutsch. Lehr- und Arbeitsbuch, Klett

Orientierungskurse

Orientierungskurs

Geschichte, Institutionen, Leben in Deutschland

222-14287 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Di. 6.12. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 305 €

222-14197 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Di. 6.12. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 305 €

Lehrbuch: 100 Stunden Deutschland

222-14027 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 5.9. / 8:30 - 12:45 Uhr / 19 Termine / 305 €

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 305 €

222-14057 / Di. 8.11.

222-14077 / Di. 6.12.

222-14097 / Mo. 23.1.

222-14217 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Mo. 23.1. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 305 €

222-14247 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Mo. 23.1. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 305 €

222-14524 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“

Mo. 5.12. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 305 €

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.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

222-14534 / Mo. 5.9.

222-14535 / Di. 4.10.

222-14536 / Di. 8.11.

222-14537 / Di. 6.12.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

222-14445 / Mo. 5.9.

222-14446 / Di. 4.10.

222-14447 / Di. 8.11.

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

222-14361 / Mo. 5.9.

222-14362 / Di. 4.10.

222-14363 / Di. 8.11.

222-14364 / Di. 6.12.

222-14365 / Mo. 23.1.

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“

8:30 - 12:45 Uhr / 19 Termine / 220 €

222-14518 / Di. 4.10.

222-14519 / Mo. 7.11.

Berufssprachkurse

Berufssprachkurs B1

Ziel des Spezialkurses B1 ist, dass Sie innerhalb von 400 Unterrichtseinheiten berufsbezogene Kenntnisse und Kompetenzen in der deutschen Sprache erwerben. Sie lernen Hauptpunkte in vertrauten Themen und Texten zu verstehen, in denen gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt, sich über vertraute Themen und persönliche Interessen zu äußern sowie Erfahrungen und Ansichten, kurze Begründungen oder Erklärungen schriftlich wie mündlich zu geben. Der Kurs schließt mit dem Deutsch-Test für den Beruf (DTB) ab.

222-14711 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Mo. 7.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 80 Termine /

gebührenfrei

222-14707 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Do. 22.9. / 8:30 - 12:45 Uhr / 80 Termine /

gebührenfrei

Im Berufssprachkurs, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber

222-14710 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“

Mo. 5.9. / 8:30 - 12:45 Uhr / 80 Termine /

gebührenfrei

Berufssprachkurs B2

Ziel des B2 Kurses ist, dass Sie innerhalb von 500 Unterrichtseinheiten Kenntnisse und Kompetenzen in der deutschen Sprache erwerben. Sie lernen komplexe Texte zu konkreten und abstrakten Themen sowie auch Fachdiskussionen zu verstehen, sich spontan und fließend zu verständigen, sodass ein Gespräch mit Muttersprachler*innen ohne größere Anstrengung gut möglich ist.

Desweiteren lernen Sie einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten abzuwägen. Der Kurs schließt mit dem Deutsch-Test für den Beruf (DTB) ab.

222-14712 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mo. 5.9. / 8:30 - 12:45 Uhr / 100 Termine /

gebührenfrei

221-14717 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mo. 18.7. / 8:30 - 12:45 Uhr / 100 Termine /

gebührenfrei

Fokus Deutsch: Erfolgreich in Alltag und Beruf

B1+/B2, Cornelsen

222-14713 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Do. 29.9. / 8:30 - 12:45 Uhr / 100 Termine /

gebührenfrei

Fokus Deutsch: Erfolgreich in Alltag und Beruf,

B1+/B2, Cornelsen

Berufssprachkurs C1

Das Sprachniveau C1 nach dem GER bildet die erste Stufe der kompetenten Sprachverwendung. Der Kurs umfasst 400 Unterrichtseinheiten. Sie lernen ein breites Spektrum anspruchsvoller längerer Texte zu verstehen und auch implizite Bedeutungen zu erfassen, sich spontan und fließend auszudrücken, sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen zu verwenden. Der Kurs schließt mit dem Deutsch-Test für den Beruf (DTB) ab.

221-14721 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mo. 11.7. / 13:30 - 17:45 Uhr / 80 Termine /

gebührenfrei

Fokus Deutsch: Erfolgreich in Alltag und Beruf

C1, Cornelsen



Prüfungen

Einbürgerungstest

Prüfung

Seit dem 1. September 2008 wird für die Einbürgerung ein Nachweis über „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ verlangt. Im Ankreuz-Verfahren gilt es, mindestens 17 von 33 Fragen richtig zu beantworten. Der Gesamtkatalog umfasst 300 allgemeine Testfragen und 10 Fragen, die sich auf das Land Hessen beziehen.

Jeder Antragsteller erhält seine persönlichen Testfragen.

Die Anmeldung zum Test ist nur persönlich möglich.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
13:30 - 15:00 Uhr / 25 €

222-14840 / Mi. 14.9. / Anmeldung bis: 21.7.

222-14841 / Mi. 9.11. / Anmeldung bis: 6.10.

222-14842 / Mi. 7.12. / Anmeldung bis: 3.11.

222-14843 / Mi. 25.1. / Anmeldung bis: 15.12.

Deutsch-Test für Zuwanderer

Prüfung

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei

222-14850 / Fr. 16.9. / Anmeldung bis: 27.7.

222-14851 / Fr. 11.11. / Anmeldung bis: 5.10.

222-14852 / Fr. 9.12. / Anmeldung bis: 2.11.

222-14854 / Fr. 27.1. / Anmeldung bis: 14.12.

Deutsch-Test für den Beruf (DTB) B1 - C1

Prüfung

Der Deutsch-Test für den Beruf prüft berufssprachliche Deutschkenntnisse auf dem jeweiligen Niveau. Die Prüfung richtet sich an Erwachsene, die Deutsch im gesellschaftlichen wie beruflichen Leben benötigen und die bereits einen Berufssprachkurs der jeweiligen Stufe abgeschlossen haben. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
8:30 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

B1: 222-14865 / Fr. 23.9.
Anmeldung bis: 26.8.

B2: 222-14866 / Fr. 7.10.
Anmeldung bis: 9.9.

B2: 222-14867 / Fr. 18.11.
Anmeldung bis: 21.10.

B2: 222-14868 / Fr. 21.12.
Anmeldung bis: 16.11.

C1: 222-14869 / Fr. 18.11.
Anmeldung bis: 21.10.

telc-Zertifikat Deutsch B1

Prüfung

Das Zertifikat B1/ telc Deutsch B1 gilt als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

222-14859A / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Do. 8.9. / 8:30 - 16:00 Uhr / 180 €
Anmeldung bis: 20.7.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
8:30 - 16:00 Uhr / 180 €

222-14860 / Fr. 16.9. / Anmeldung bis: 21.7.

222-14861 / Fr. 11.11. / Anmeldung bis: 6.10.

222-14862 / Fr. 9.12. / Anmeldung bis: 3.11.

222-14863 / Fr. 27.1. / Anmeldung bis: 15.12.

telc-Zertifikat Deutsch B2

Prüfung

Die telc Deutsch B2 Prüfung bescheinigt Ihnen, dass Sie sich deutlich und detailliert ausdrücken, argumentieren und verhandeln können sowie in gängigen Themen einen relativ großen Wortschatz besitzen. Außerdem zeigt es, dass Sie die Grammatik gut beherrschen. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
8:30 - 16:00 Uhr / 220 €

222-14870 / Fr. 4.11. / Anmeldung bis: 7.10.

222-14871 / Fr. 20.1. / Anmeldung bis: 23.12.

telc-Zertifikat Deutsch C1

Prüfung

Die telc Deutsch C1 Prüfung prüft allgemeinsprachliche Deutschkenntnisse auf weit fortgeschrittenem Niveau. Die Prüfung richtet sich an Erwachsene, die Deutsch im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder im Studium benötigen. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

222-14880 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 14.10. / 8:15 - 16:00 Uhr / 220 €
Anmeldung bis: 9.9.

Grundbildung

Team:

H.-Friedrich Lammers,
Sabine Weigelt-Scharla

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.

Beratung

Die Volkshochschule Region Kassel kann Erwachsene beraten, wie sie lesen und schreiben lernen können.

Für wen ist die Beratung?

Die Beratung ist für Erwachsene, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben, aber Deutsch sprechen und verstehen können. Das Angebot ist kostenlos. Die Beratung kann auch anonym erfolgen. Dann werden Daten zu Ihrer Person weder weitergegeben noch gespeichert. Für ein persönliches Gespräch ist eine Anmeldung erforderlich.

Grundbildungs- Telefon

montags bis freitags

09:00 bis 11:30 Uhr

0561 1003 1003

Beratung

Es werden Erwachsene beraten, die nicht richtig lesen und schreiben können. Es gibt Informationen über die Lese- und Schreibkurse und die Lerntreffs. Sie werden individuell beraten, kostenlos und gerne auch anonym.

Die Beratung findet in der Volkshochschule Region Kassel in der Wilhelmshöher Allee 19-21, Kassel, statt.

Wie kommen Sie zur Beratung „Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene“ oder zu einem Lerntreff?

Das zeigen wir Ihnen in kurzen Videos:



An wen können Sie sich wenden?

Die Ansprechpersonen sind Herr Lammers und Frau Weigelt-Scharla. Ein Anruf genügt. Grundbildungs-Telefon 0561 1003 1003. Wilhelmshöher Allee 19-21 in Kassel.

HESSEN



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.

Fortlaufende Kurse

Vor dem Einstieg in einen dieser Kurse ist eine Beratung notwendig: Grundbildungs-Telefon 0561 1003 1003

Lesen und Schreiben für Erwachsene

**222-15001 / Angela Stein
Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 5.9. / 18:00 - 20:30 Uhr / 13 Termine / 57 €

Lesen und Schreiben für Erwachsene

**222-15003 / Bärbel Praßer
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 5.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 13 Termine / 38 €

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene

**222-15012 / Malina Kulik
Kassel**

Diakonie, Landgraf-Karl-Str. 22
Mi. 3.8. / 16:45 - 18:15 Uhr / 20 Termine / 58 €

Lerntreffs

Ein Lerntreff ist für Erwachsene, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben, aber Deutsch sprechen und verstehen können. Das Angebot ist kostenlos. Eine Beratung kann auch anonym erfolgen. Dann werden Daten zu Ihrer Person weder weitergegeben noch gespeichert. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Im Lerntreff gibt es Lernmaterialien. Es ist eine Person vor Ort, die beim Lernen unterstützen kann. Es wird Hilfe bei Behördenschreiben und Bewerbungen angeboten. Es wird über Kurse der Volkshochschule im Bereich Grundbildung informiert.

Lerntreff Hofgeismar: dienstags, 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Hofgeismar

Adresse: Marktstraße 18, 34369 Hofgeismar



Anfahrt:

Halte-Stelle Töpfermarkt; Bus-Linie 185

Lerntreff Wolfhagen: montags, 9:30 - 11:00 Uhr

Ort: Rathaus Wolfhagen

Adresse: Burgstraße 31 - 35, 34466 Wolfhagen



Anfahrt:

Halte-Stelle Moltkestraße; Stadt-Bus

Halte-Stelle Landratsamt; Stadt-Bus

Lerntreff Kassel: dienstags, 11:00 - 12:30 Uhr und dienstags, 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Stadtbibliothek Kassel (Viktoria-Haus)

Adresse: Obere Königsstraße 3, 34117 Kassel



Anfahrt:

Halte-Stelle Rathaus/Fünffensterstraße; RT 5;

Straßenbahn-Linie 4 oder 8

Halte-Stelle Rathaus; RT 1, 2, 3 oder 4;

Straßenbahn-Linie 1, 3, 4, 5, 6 oder 8

Beratung in der vhs (nur mit Termin)

Ort: Volkshochschule Region Kassel

Adresse: Wilhelmshöher Allee 19 - 21, 34117 Kassel



Anfahrt:

Halte-Stelle Weigelstraße; Straßenbahn-Linie 1 oder 3

Halte-Stelle Rathaus; RT 1, 2, 3 oder 4;

Straßenbahn-Linie 1, 3, 4, 5, 6 oder 8

Vorbereitung auf Schulabschlüsse

Die vhs bietet momentan keine Kurse zum Nachholen von Schulabschlüssen an.
Wenden Sie sich gerne an die folgenden beiden Institutionen:

Abendschule Kassel, Ysenburgstr. 41, 34125 Kassel

Tel.: 0561-874054

E-Mail: sekretariat@abendschule-kassel.de

Internet: www.abendschule-kassel.de

An der Abendschule Kassel können Erwachsene das Abitur, die Fachhochschulreife, den Realschulabschluss und den Hauptschulabschluss erwerben.

Hessenkolleg Kassel, Witzenhäuser Straße 5, 34127 Kassel

Tel.: 0561-861890

E-Mail: info@hessenkolleg-ks.de

Internet: <https://hessenkolleg-kassel.de>

Das Hessenkolleg ist eine staatliche Schule für Erwachsene zur Erlangung der Hochschulreife.

Hoher Dörnberg

Rätsel
#5

Wie hoch (über dem Meeresspiegel) muss Wolke mindestens fliegen, um über den Hohen Dörnberg zu kommen?

420 Meter ... A

850 Meter ... E

590 Meter ... U



Der Hohe Dörnberg ist die höchste Erhebung im Habichtswälder Bergland. Zahlreiche Wanderwege locken in die Natur und belohnen mit einer traumhaften Panoramaaussicht.

Forum für Gesundheit

In jeder Lebensphase spielt Gesundheit eine herausragende Rolle für die individuelle Lebensqualität. Dabei gehen wir von einem Gesundheitsbegriff aus, der Gesundheit als körperliche, geistige und soziale Erfahrungen umfasst. Wissen um Gesundheit und Krankheit ist dabei ebenso wichtig wie zu lernen, was hinter der Vielzahl einzelner Methoden aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturkreisen steckt.

Unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Erfahrungen werden praktisches Lernen und Sachinformationen mit allen Sinnen verknüpft.

- Die Vorträge geben Einblicke in unterschiedliche Aspekte gesundheitlicher Vorsorge.
- Alternative Methoden rund um die Gesundheit stehen bei uns gleichberechtigt neben klassischen Angeboten.
- „Gesundheit Online“ verknüpft und ergänzt Methoden der Gesundheit mit digitalen Möglichkeiten. So können Sie auch zu Hause „im Kurs“ sein.
- Gesundheitsreisen schaffen Abstand zu Alltag und Beruf. Sie geben Raum für intensive Erfahrungen zu Gesundheitsthemen.
- Das Angebot „Selbständig und kompetent im Alter“ ermöglicht Ihnen Ihr Gedächtnis zu trainieren, Ihre Beweglichkeit zu erhalten und die Beschäftigung mit Themen, die ein gesundes Leben auch im Älterwerden unterstützen.

Team:

Susanne Ebbers,
Thomas Günther,
Elfriede Schäth
André Tentrop

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 Kolleg*innen, 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 Konfliktpotentiale 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.

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 Konfliktpotentiale 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.

**222-17004 / Anke Conrad; Volker Süterlin
Kassel**

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

Mo. 24.10. - Fr. 28.10., jeweils 9:00 - 17:00 Uhr /
5 Termine / 257,50 €
Anmeldung bis: 16.9.

Vorträge

Gesund und jung mit Ayurveda

Anti-Aging-Ernährung

Vortrag

online

In diesem Vortrag lernen Sie das Anti-Aging Konzept (Rasayana) von Ayurveda kennen. Das Konzept ist individuell anpassbar. Vorgestellt werden zudem einfache Ernährungstipps, die im Alltag leicht integrierbar sind sowie Lebensmittel und Kräuter, die verjüngende Qualitäten in sich tragen.

Wenn Sie den Vortrag online hören/sehen wollen, schicken Sie uns einfach eine Mail an unsere Mailadresse: vhs@landkreiskassel.de. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den YouTube-Zugangscode für diesen Vortrag.

**Corinna Thamke
Online**

Der Vortrag ist vom 12.9. - 31.1. abrufbar. / 5 €

Einführung in die ayurvedischen Grundprinzipien

Vortrag

online

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.

Wenn Sie den Vortrag online hören/sehen wollen, schicken Sie uns einfach eine Mail an

unsere Mailadresse: vhs@landkreiskassel.de. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den YouTube-Zugangscode für diesen Vortrag.

**Corinna Thamke
Online**

Der Vortrag ist vom 12.9. - 31.1. abrufbar. / 5 €

Eine Kräuterapotheke für den Winter

Vortrag

online

Vorbeugen ist besser als heilen! Sie erfahren, welche Kräuter bei Husten, Schnupfen, Halsweh, Durchfall oder Magenverstopfung helfen und wie man sie anwendet; vorbeugend vor dem Winter oder als Frühjahrskur, um wieder in Schwung zu kommen.

Der Online-Vortrag findet über die vhs.cloud statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme am Live-Vortrag.

Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet oder Handy mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher (ist zumeist im Gerät integriert).

**Thomas Otterpohl
Online**

Do. 3.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 25.10.

Ergänzend zu unseren Kursen und Veranstaltungen bieten wir Ihnen auch Online-Vorträge zu gesundheitlichen Themen, die Sie zeitunabhängig anhören/sehen können. Wir freuen uns, wenn Sie Interesse daran haben und diese bei uns abrufen.

Gesundheit im Gespräch

Eine Kooperation des Gesundheitsamt Region Kassel mit dem Gesundheitsnetz Nordhessen, KISS, der HNA und der Volkshochschule Region Kassel.

Diese Reihe ist als eine kontinuierliche Diskussion von Fachleuten mit Betroffenen aus Selbsthilfegruppen und Bürgerinnen und Bürgern konzipiert, die über neueste Ergebnisse und Entwicklungen in der Gesundheitsförderung, Diagnostik und Therapie informiert. Mit Übersetzung in Gebärdensprache und Verstärkeranlage für schwer Hörende.

Prostatakrebs früh erkannt - Gefahr gebannt

Podiumsgespräch, Fragen aus dem Publikum

Männer, passt auf Euch auf! Gute Vorsorge zwischen Gleichgültigkeit und Hysterie.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 19.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

Heimliche Sucht im Alter

Podiumsgespräch, Fragen aus dem Publikum

Wie leicht gerät man in eine Abhängigkeit hinein und wie kommt man wieder heraus?

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 10.10. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

Komplexes regionales Schmerzsyndrom

Podiumsgespräch, Fragen aus dem Publikum

Quälender Schmerz nach Unfall und Operationen. Hoffnung für Morbus Sudeck-Geplagte.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 14.11. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

→ „Eintausendmal Lebensglück - erinnern was zählt“

An diesem Abend gehen wir der Frage nach, was echtes Glück bedeutet. Siehe Seite 55



Alternative Methoden rund um die Gesundheit

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Vortrag/Info-Abend

Diese Veranstaltung informiert über alle wichtigen Aspekte des vhs-Seminars, das Sie auf die Prüfung zum Heilpraktiker/in für Psychotherapie ab 20.10.2022 vorbereitet.

222-17025 / Thomas Wiebke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / Eintritt frei
Anmeldung bis: 14.9.

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Intensivkurs zur Vorbereitung auf die Prüfung

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 (145 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.

222-17100 / Thomas Wiebke

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 20.10. / 18:00 - 21:15 Uhr / 34 Termine / 1.030 €
Anmeldung bis: 7.10.

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.

222-17103 / Carola Alt

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Sa. 15.10. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 16.10. / 11:00 - 15:00 Uhr / 66 €
Anmeldung bis: 30.9.

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 Kopflege, wärmende Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

222-17110 / Ulrich Bitter

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Sa. 8.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 42 €
Anmeldung bis: 23.9.

Craniosacrale Balance

Stressabbau und Tiefenentspannung
Tagesseminar

In dieser Einführung erfahren Sie grundlegende Aspekte über Entstehung und Wirkungsweise der Craniosacralen Balance. Im Zentrum der Craniosacralen Balance steht der Craniosacrale Rhythmus, der neben dem Atem und dem Herzschlag der dritte und langsamste Körperrhythmus ist. Sein Pulsieren bewegt die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit sanft zwischen Cranium (Kopf) und Sacrum (Kreuzbein) und erreicht als feiner Impuls jede Zelle des Körpers. Mit Selbst- und Partnerübungen können Sie mit dem eigenen Craniosacralen Rhythmus in Kontakt kommen, sich auf das feine Pulsieren im Körper einstimmen und einen Ort der inneren Ruhe finden. Die einfachen Übungen helfen Stress und Unruhe abzubauen und können eine Wohltat für Kopf, Nacken und Rücken sein. Paarweise Anmeldungen erforderlich!
Bitte bequeme Kleidung, wärmende Socken, Decke, Kissen und eine Yogamatte mitbringen.

**222-17112 / Karin Metzger
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Sa. 15.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 33 €
Anmeldung bis: 30.9.

Jin Shin Jyutsu online

Eine japanischen Methode zur Selbsthilfe

Ihr Körper steht in Resonanz mit Ihren Gedanken und Gefühlen. Haben Sie Stress oder können Sie gedanklich nicht mehr abschalten, wirkt sich dies auf Ihren Körper und auf Ihre Stimmung aus. Jin Shin Jyutsu ist eine schnell erlernbare, einfache Form der Selbsthilfe.

In sitzender Position üben Sie Druck mit Ihren Händen und Fingern auf bestimmte Körperstellen aus, um so Ihre Energiezentren im Körper zu harmonisieren, damit das energetische Gleichgewicht wieder hergestellt werden kann. Vergleichbar ist Jin Shin Jyutsu mit der Akupressur, auch mit der Akupunktur. Mit einfachen Behandlungsabfolgen des Jin Shin Jyutsu, die die körperliche Regeneration und Stärkung unterstützen können, lernen Sie gleichzeitig achtsam mit sich umzugehen und neue Kraft für den nächsten Tag zu tanken.

Der Kurs ist für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und sorgen Sie dafür, dass eine Decke, eine Unterlage und wärmende Socken bereit liegen.

Der Online-Kurs findet über Zoom statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme.

222-17113 / Petra Burghof

Online

Mo. 10.10. / 19:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 60 €

Anmeldung bis: 3.10.



Das Immunsystem mit Jin Shin Jyutsu stärken online

Sie erhalten eine Einführung in Funktion und Wirkungsweise des Immunsystems und wie dieses durch einfache Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfegriffe auf vielfältige Weise unterstützt werden kann. Bei dieser sanften und kraftvollen, traditionellen japanische Selbstheilungsmethode werden die Hände in bestimmten Kombinationen auf angegebene Körperzonen über die Kleidung gelegt. Der freie Fluss der Lebensenergie kann so harmonisiert werden. Stress, Spannungen und Ängste können abgebaut und die Selbstheilungskräfte können gestärkt werden. Körper, Geist und Seele kommen in Balance.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und sorgen Sie dafür, dass eine Decke, eine Unterlage und wärmende Socken bereit liegen. Der Kurs ist für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene.

Der Online-Kurs findet über Zoom statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme.

222-17114 / Petra Burghof

Online

Do. 6.10. / 20:00 - 21:00 Uhr / 6 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 26.9.


Erholsamer Schlaf - Wie geht das?

Jeder Mensch muss schlafen, um zu überleben. Jedoch reduzieren viele Menschen freiwillig ihren Schlaf. An der Schlafdauer 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. Die/Der „Ausgeschlafene“ kommt aber weiter. In diesem kurzen, fünfteiligen Seminar erfahren Sie, was Schlaf für unseren Körper bedeutet, wie sich Schlafmangel auf uns auswirkt, in welcher Verbindung dieser mit Stress stehen kann und wie man Schlafmangel produktiv begegnen kann.

**222-17130 / Alexandra Galauch
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Sa. 5.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 21.10.

Pflegen. Begleiten. Beraten.

 **0561 313103**



www.diakoniestationen-kassel.de

Erfahren und leistungsstark –
in Kassel, Baunatal und Niestetal.


Diakoniestationen
Kassel

Corona und die Folgen für das Gehirn

Info-Abend zu der nachfolgenden Veranstaltung

Da die Corona-Pandemie viele gesundheitliche Fragen und Probleme wie z.B. Long-Covid aufgeworfen hat, möchten wir mit dieser Veranstaltung auf einen speziellen Aspekt dieser Langzeitfolgen aufmerksam machen (Corona und die Folgen für das Gehirn), um Ihnen eine Entscheidung zur Teilnahme am gleichnamigen Kurs zu erleichtern.

222-17115 / Evelyn Kallenbach-Pedina
Gruppengröße 7-8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 15.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / kostenfrei
Anmeldung bis: 30.9.

NEU

Corona und die Folgen für das Gehirn

Mit gezielten Übungen den Corona bedingten Konzentrations- und Gedächtnisstörungen begegnen.

Viele Menschen, die an einer Covid-Infektion erkrankt waren, gelten zwar als genesen, sind aber möglicherweise noch nicht vollständig gesund. Einige Beschwerden halten länger an. Darunter sind auch Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen. Professionelles, kognitives Training kann die normale, geistige Leistungsfähigkeit und Konzentration sowie logisches Denken und Informationsverarbeitung schneller wieder herbeiführen. Der Weg dahin mit dem richtigen Training bietet gute Möglichkeiten, kann sehr bereichernd sein und Spaß machen.

Ganzheitliches Gedächtnistraining ermöglicht eine bessere Durchblutung des Gehirns und beeinflusst dadurch positiv die Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft. So kann auch die Leistungs- und Merkfähigkeit gesteigert werden. Wie die Muskeln beim Sport trainiert werden, um die Kraft zu steigern, kann Gedächtnistraining mit gezielten Übungen die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern.

Ausgewählte Übungen und Methoden helfen, Ihre mentale Fitness wieder zu gewinnen.

222-17116 / Evelyn Kallenbach-Pedina
Gruppengröße 7-8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 6.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 37,50 €
Anmeldung bis: 30.9.



Frauengesundheitstag

mit Workshops und Frauencafé.

Anmeldung erforderlich, Tel: 0561-4992302
oder per Mail: frauenbuero@stadt-baunatal.de

In Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Baunatal.

Kum Nye Yoga

Kum Nye ist ein aus Tibet stammendes Übungssystem für Körper, Geist und Seele. Atem-, Meditationsübungen und sehr langsam und achtsam ausgeführte Bewegungen können zum Abbau von Spannungen, Stress und anderen körperlichen Belastungen beitragen. Außerdem kann es helfen, innere Unausgeglichenheit und Unruhe auszugleichen sowie bisher unerschlossene Reserven körperlicher und geistiger Kraft und Vitalität zu erschließen. Bitte bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und wärmende Socken mitbringen.

Marietta Bettermann-Nolle Baunatal-Großenritte

AWO-Familienbildungsstätte, Kasseler Str. 19
Mi. 7.9. / 14:30 - 16:00 Uhr / 3 €

Die Kneipp-Therapie - kein alter Hut!

Wer sich einmal mit der spannenden Geschichte der Kneipp'schen Therapie beschäftigt hat, bemerkt schnell, dass es sich um ein umfangreiches naturheilkundliches Behandlungsverfahren handelt. Es steckt einiges dahinter, was genau, dass zeigen die 5 Säulen: Lebensordnung, Bewegung, Ernährung, Pflanzentherapie und Hydrotherapie. Die Methoden und Regeln für die körperliche und mentale Gesundheit sind aktueller denn je.

Nach der theoretischen Vorstellung des ganzheitlichen Ansatzes können Sie gleich praktisch verschiedene Methoden, wie Wasseranwendungen zur Belebung der Füße, gymnastische Übungen und anderes selbst ausprobieren.

Ute Fischenich Baunatal-Großenritte

AWO-Familienbildungsstätte, Kasseler Str. 19
Mi. 7.9. / 14:15 - 15:45 Uhr / 3 €

Regeneration und Entspannung durch vitalisierende Klangreisen

Erlauben Sie sich eine Auszeit von der Welt des Funktionierens und genießen Sie die erholende und kraftspendende Zeit mit sich selbst. Die Klangtherapeutin spielt für Sie auf dem Monochord, auf Klangschalen, Shanti und der Zimbel. Sie dürfen den Wohlklang und die Kraft der Töne liegend genießen. Einfach sein, ohne etwas tun zu müssen, kann Ihr Wohlbefinden stärken und Stress reduzieren. Bitte wärmende Socken und eine Decke mitbringen.

Sanne Veltum Baunatal-Großenritte

AWO-Familienbildungsstätte, Kasseler Str. 19
Mi. 7.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 3 €

Lebensfreude und Leichtigkeit durch gemeinschaftliches Tanzen zu Live-Musik

Freude an der spielerischen gemeinsamen Bewegung zu Live-Musik. Wir bieten unter Anleitung einfache Kreistänze aus unterschiedlichen Kulturen (Frankreich, Israel, Osteuropa ...) an, zu denen teilweise auch gesungen wird. Die Yolo Band Cassel spielt mit Geige, Querflöte, Gitarre, Akkordeon u. a. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Klemens Bernhard Baunatal-Großenritte

AWO-Familienbildungsstätte, Kasseler Str. 19
Mi. 7.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / kostenfrei

Pilates & Faszien

Pilates ist das perfekte Training für den ganzen Körper: Es formt die Figur, stärkt die Muskeln, verbessert die Haltung und schult die Körperwahrnehmung.

Dynamische Bewegungsflows, entspannende Selbstmassagen und achtsame Wahrnehmungsübungen erwarten Sie. Der Pilates & Faszien Workshop vereint die Stärken von Pilates mit dem schwungvoll-dynamischen Ansatz des Faszien-Trainings.

Sigrid Wellershaus Baunatal-Großenritte

AWO-Familienbildungsstätte, Kasseler Str. 19
Mi. 7.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 3 €



Gemeinsam fasten nach der Buchinger Methode

NEU

Das Fasten nach Buchinger ist eine Form der Fastenkur, die inzwischen auf fast 90 Jahre Tradition zurückblicken kann. Während des Fastens nehmen Sie nur flüssige Nahrung zu sich, die aus Kräutertees, Mineralwasser, Obstsaften, Gemüsesäften und Brühen besteht. Durch das Fasten können Sie eine Reinigung und Regeneration des Körpers erreichen sowie zur inneren Ruhe, zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit kommen. Körperübungen, Phantasiereisen, Meditation sowie gemeinsame Spaziergänge bieten den geeigneten Rahmen für diese Fastenwoche. Am Ende der Woche erfahren Sie, wie Sie die Fastenkur als Neuanfang und Einstieg in eine gesunde und ausgewogene Ernährung nutzen können.

Ca. eine Woche vor Kursbeginn setzt sich die Kursleitung mit Ihnen in Verbindung, um Sie über die Entlastungstage zu informieren.

Bitte setzen Sie sich vor Anmeldung zum Kurs mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin in Verbindung und klären Sie ab, ob eine Kursteilnahme aus gesundheitlichen Gründen unbedenklich ist.

222-17144 / Eva Fuchs

Gruppengröße; 6-8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

So. 2.10. / 9:00 - 11:15 Uhr

Di. 4.10. / 18:00 - 19:30 Uhr

Mi. 5.10. / 18:00 - 20:00 Uhr

Do. 6.10. / 18:00 - 20:30 Uhr

Sa. 8.10. / 9:00 - 11:00 Uhr

5 Termine / 59,50 €

Anmeldung bis: 23.9.

+ Materialkosten: 20 Euro (vor Ort zu zahlen)

Räuchern für Raum und Geist

Eine Reise aus der Hektik des Alltags in den erdenden Rauch unserer Pflanzen

NEU

Tagesseminar

Gerade zum Jahreswechsel nutzen wir Menschen seit langen Zeiten gerne die Kräfte vieler Pflanzen und Pflanzenstoffe für Räucherzwecke. Diese Zwecke sind sehr unterschiedlich und reichen vom inneren Seelenfrieden über die Leistungssteigerung bis hin zu Desinfektions-

zwecken. Verschiedene Rituale verstärken den Effekt. Im Alltag steht wahrscheinlich einfach nur eine wohltuende Entspannung auf dem Programm. Angenehmer Duft, dazu eine Tasse Tee und leichte Musik gönnen wir uns auch im Seminar.

Noch spannender wird es, wenn Sie im Verlauf des Jahres Ihr Räuchergut selber sammeln konnten. Es wird auch der Frage auf den Grund gegangen, was Sie verwenden können und wie verräuchert wird.

222-17150 / Thomas Otterpohl

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Do. 1.12. / 19:00 - 20:45 Uhr / 11 €

Anmeldung bis: 21.11.

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 Unterlage, eine Decke, ein Kissen und lockere Kleidung mit.

222-17148 / Heidemarie Hofmann

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 15.10. / 10:00 - 18:00 Uhr / 41,50 €

Anmeldung bis: 3.10.

"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

231-17308 / Brigitte Walter

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Sa. 11.3. - Sa. 18.3. / 8 Termine

Anreise, 11.3. bis 17:00 Uhr - Abreise, 18.3. bis 10:00 Uhr / 583 €

Anmeldung bis: 27.1.

Leistungen: Seminargebühr, Ü/EZ mit Dusche und WC / VP

Yoga - Meditation und Mee(h)r

Wir nehmen uns eine Auszeit und lassen uns tief auf die Kraft des Yogas ein.

Die drei Säulen des Yogas - Atem, Körper und Geist - bringen wir ins Gleichgewicht, um in unseren inneren Räumen die Stille neu zu erfahren. Die Asana-Praxis wird in Begleitung des Atems der körperlichen Situation angepasst. Dabei unterstützen uns verschiedene Atemtechniken, der Klang des Mantras, die Meditation und die geführte Entspannung. Es begleiten uns verschiedene Mudra Haltungen und wir werden das Gayatri Mantra erlernen und tönen.

Wir haben ausreichend Zeit, um alleine oder gemeinsam die Insel und das Meer mit allen Sinnen neu wahrzunehmen.

Eine Vorerfahrung im Yoga oder einer verwandten Methode ist hilfreich aber nicht Voraussetzung. Bei körperlichen Einschränkungen halten Sie bitte Rücksprache mit der Kursleitung.

222-17368 / Volker Pimpl

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 13.11. - So. 20.11. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 548 €

Anmeldung bis: 5.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,

Seminargebühr

(EZ-Zuschlag 58 Euro)

Das Meer ruft

*Mit Yoga inne halten und entspannen
- Aktivieren und genießen Sie Ihre
Lebensfreude*

Richten Sie sich aus für mehr Glück, Freude, Zufriedenheit und Gelassenheit im Alltag. Stärken Sie Ihren Körper, Ihre Gesundheit und fühlen Sie sich fit und wohl mit Yoga. Verwöhnen sie sich und genießen den Strand und das Meer. Morgens und nachmittags stehen entspannende und kräftigende Yoga-Übungen im Verbund mit bewusster Atemführung auf dem Programm. Entspannung entsteht aus Bewegung - zur Ruhe kommen, Abschalten, dem Körper etwas Gutes tun. Das gemeinsame Üben verbindet und gibt Raum für neue Erfahrungen. Darüber hinaus lässt dieser Urlaub genügend Raum für Austausch, Gemeinschaft und Zeit für sich selbst.

231-17304 / Nigora Yuldasheva Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 19.2. - Sa. 25.2. / 7 Termine

Anreise 19.2. bis 17:00 Uhr - Abreise 25.2. bis
10:00 Uhr / 470,50 €

Anmeldung bis: 23.12.

Leistungen: Seminargebühr, Ü/EZ mit Dusche
und WC / VP

Mit Yoga Balance finden zwischen Aktivität und Ruhe

Manchen Menschen fällt es schwer, in Schwung zu kommen. Für andere ist es eher eine Herausforderung, sich zu entspannen und Ruhe zu finden. Beide Pole haben ihre Vorteile. So ist gut sowohl die eigene Neigung als auch die eher vernachlässigte Seite zu (er)kennen, um ausgleichend damit umgehen zu können. Diesen beiden Polen entsprechend, wird es jeden Tag zwei Yoga-Einheiten geben. Morgens starten wir mit einer dynamischen Yoga Praxis, die uns Energie und Kraft geben kann. Nachmittags wird es mit einer restaurativen Yoga-Praxis entspannter, wobei der Fokus auf Loslassen, Entspannen und Dehnen liegt. Diese Praxis führt hin, zu einem starken Erleben von „Aktivität“ und „Ruhe“. So können Sie daraus das Beste beider Pole für sich kultivieren und für Ihren Alltag nutzbar machen.

Darüber hinaus bleibt natürlich genügend Zeit, die Schönheit und Weite der Insel zu entdecken und das wechselnde Wetter, seine Stimmungen und Farben zu genießen.

231-17306 / Lorena Diaz Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Sa. 25.2. - Sa. 4.3. / 9:00 - 14:00 Uhr / 8 Termine
/ 540,50 €

Anmeldung bis: 20.1.

Leistungen: Seminargebühr, EÜ/EZ mit Dusche
und WC / VP



Yoga und Meer

Diese Tage am Meer ermöglichen eine Auszeit vom Alltag, um die Seele baumeln zu lassen, tief durchzuatmen und mit Yoga neue Kraft und Energie zu schöpfen. Die Körperbewegungen (Asanas) des Yoga werden in den individuellen Atemfluss eingebettet und mit entsprechenden Variationen der individuellen Befindlichkeit angepasst. Die Atemtechniken des Yoga (Pranayama) bewirken eine vertiefte, gleichmäßige Atmung, die zu innerer Ruhe und geistiger Sammlung führt. Wir üben am Vormittag und am Abend Yoga. So bleibt genügend Zeit, um alleine oder in der Gruppe die Insel und das Meer zu genießen.

231-17310 / Rosemarie Hülsman Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Sa. 25.3. - Fr. 31.3. / 7 Termine

Anreise 25.3. bis 17:00 Uhr - Abreise 31.3. bis
10:00 Uhr / 488,50 €

Anmeldung bis: 3.2.

Leistung: Seminargebühr, EÜ/EZ mit Dusche
und WC / VP

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.

231-17335 / Andrea Sauerwald Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Sa. 11.02. - Sa. 18.02. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr /
623 €

Anmeldung bis: 12.12.

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

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.

231-17338 / Rita Töllner Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Sa. 11.02. - Sa. 18.02. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr /
623 €

Anmeldung bis: 12.12.

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



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. Doppelzimmer auf Anfrage.

231-17341 / Doris Bouhaka Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 25.02. - Sa.04.03. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 - Abreise bis 10:00 / 623 €
Anmeldung bis: 12.12.
Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr

Mit Yoga zur Inneren Mitte

Yoga und mehr zum Auftanken auf Sylt

Hatha-Yoga, Mantra-Yoga, Kundalini-Yoga und Meditationen sorgen für das Ankommen in Ihrer inneren Mitte für mehr Kraft und Energie in Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich auf etwas Neues ein oder erweitern Sie Ihre Yogakenntnisse im erholsamen, heilenden Sylter Reizklima. Für ausgedehnte Spaziergänge ist ausreichend Raum. Auch für Ungeübte geeignet. Doppelzimmer auf Anfrage.

231-17344 / Doris Bouhaka Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa 04.03. - Sa. 11.03. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr /
623 €
Anmeldung bis: 12.12.
Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr

Ich will Mee(h)r

Entspannung und mehr auf Sylt

Eine Woche Zeit für mich zum Entspannen, Loslassen und den Wellen des Meeres zuhören zu können.

Auf der herrlichen Insel Sylt werden wir der Frage: „Was will ich mehr als bisher?“ nachgehen, um Altes abzuschließen und Neuem Raum zu geben sowie mehr Gelassenheit, Kreativität und Lebensfreude zu erlangen. Mit Entspannungs- und Meditationstechniken, Kreativitätstraining, Gesprächen, Bewegung, spielerischer Körperarbeit und Aufstellungen können wir Alltagssituationen aus neuer Sicht betrachten, Stress abbauen sowie die eigenen Wünsche verwirklichen. Der Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung sowie das Rauschen des Meeres lassen Sie den Kopf freibekommen, füllen Ihre Energiereserven auf und verbessern Ihre Belastbarkeit, um wieder bestens gestärkt für den Alltag zu sein. Ein Ausflug mit der Gruppe ist ebenfalls geplant. Die restliche Zeit steht für das Kennenlernen der Insel, zum Erholen und Bummeln zur Verfügung. Bitte bringen Sie Schreibzeug, Malutensilien, wärmende Socken sowie Verkleidungs-Sachen (Tücher, Hüte etc.) mit. Doppelzimmer auf Anfrage.

231-17347 / Susanne Roth Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 11.03. - Sa. 18.03. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr /
623 €
Anmeldung bis: 12.12.
Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr,

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.

Doppelzimmer auf Anfrage

231-17350 / Thais Moliné Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 11.03. - Sa. 18.03. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 - Abreise bis 10:00 / 623 €
Anmeldung bis: 12.12.
Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr

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.

222-17382 / Rosemarie Hülsmann Nieste

Jugendburg Sensenstein
Fr. 23. - So. 25.9. / 3 Termine
Anreise Fr. bis 17:00 Uhr - Abreise So. ab 13:30
Uhr / 210 €
Anmeldung bis: 19.8.
Leistungen:
Seminargebühr, EZ, VP

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.

222-17384 / Mónica Ortiz Vives Nieste

Jugendburg Sensenstein
Fr. 4.11. - So. 6.11. / 3 Termine
Anreise ab 17:00 Uhr / Abreise ab 14:00 Uhr / 207,50 €
Anmeldung bis: 30.9.
Leistungen: Ü/EZ, VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage möglich)

Selbständig und kompetent im Alter

Im Rahmen des Projektes „GRIPS“ finden an über 20 Standorten in der Stadt Kassel ehrenamtlich geleitete Gruppenangebote statt.

Kontaktaufnahme über Referat für Altenhilfe Stadt Kassel, Nina Hesemeier, Tel: 0561 787-5024, E-Mail: nina.hesemeier@kassel.de.

Im Landkreis Kassel finden vhs-Kurse oder ehrenamtlich geleitete Angebot statt.

Im Landkreis Kassel sind nachfolgende vhs-Kurse geplant.

Die Angebotsorte von ehrenamtlich geleiteten Angeboten - 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 Schäth.

Bitte beachte Sie auch die Veröffentlichung zum Projekt und zur Gruppenleitungsqualifizierung nach der Methode SimA® auf S. 172

Selbständig und kompetent im Alter

Gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

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

222-17400 / Maria Pallinger; Gaby Weyrich

Ahnatal-Heckershausen
Service Wohnen, Café Casselstübchen, Casselbreite 5a
Do. 22.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 14 Termine / 90 € + Material

222-17409 / Evelyn Kallenbach-Pedina Zierenberg

Christophorushaus, Mittelstr.
Di. 13.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 10 Termine / 64 €





Wohnstift am Weinberg
gemeinnützige GmbH

*So viel Freiheit wie möglich
- so viel Betreuung wie nötig*



Wohnstift am Weinberg gGmbH
Am Weinberg 39 | 34117 Kassel

0561 - 72 95 0 | kontakt@wohnstift-am-weinberg.de
www.wohnstift-am-weinberg.de

 /wawkassel



 Ehrenamtlich geleitete Angebote

Entspannung und Körpererfahrung

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.

Team:

Susanne Ebbers,
Thomas Günther,
André Tentrop

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.

Susanne Ebbers: 0561 1003-3190
www.vhs-region-kassel.de

Regeneration und Entspannung durch vitalisierende Klangreisen

Tagesseminar

Die aktuelle Situation in der Sie leben, beeinflusst Sie privat als auch beruflich sehr unterschiedlich. Diverse Herausforderungen stellen sich Ihnen täglich. Umso wichtiger ist eine ressourcenorientierte ausgewogene Work-Life-Balance. Gehen Sie auf eine Reise wohlklingender Resonanzen von Tönen, gönnen Sie sich eine „Aus-Zeit“ - ein Auffüllen der Energiereserven. Die Klangtherapeutin spielt für Sie auf dem Monochord, auf Klangschalen, Shanti und der Zimbel.

Sie dürfen den Wohlklang und die Heilkraft der Töne liegend genießen. Einfach sein, ohne etwas tun zu müssen, kann Ihr Wohlbefinden stärken und Stress reduzieren. Bitte bringen Sie eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und ggfs. eine Massageliege mit.

222-18110 / Sanne Veltum Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 12.11. / 14:00 - 17:00 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 31.10.

Entspannungs-Oase

Sie arbeiten gemeinsam an Methoden zum Stressabbau und zur Regeneration um neue Lebensfreude und Energie zu tanken. Lernen verschiedene Entspannungstechniken, wie das Autogene Training, und die Progressive Muskelrelaxation kennen. Außerdem werden wirksame 3-Minuten-Übungen aus Akupressur, Yoga und bewusstem Atem vermittelt, die einfach in den Alltag integriert werden können. Auf diesem Weg erschaffen Sie sich nach und nach Ihre Entspannungs-oase.

222-18112 / Susanne Roth Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo. 12.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 8 Termine / 53,50 €
Anmeldung bis: 5.9.

Outdoor: Achtsam-Sein in der Natur

Wenn wir im Alltag mehrere Dinge gleichzeitig oder automatisch erledigen, sind wir oft nicht achtsam. Immer wenn wir an etwas Anderes denken, als an das, was wir gerade verrichten, sind wir nicht mehr präsent. Wir befinden uns im „Autopilot-Modus“. Sind wir achtsam, beobachten wir innere und äußere Vorgänge mit ungeteilter,

entspannter Aufmerksamkeit. Das werden wir üben. Dazu führen wir in der Natur Atemübungen in Verbindung mit leichten Yogaübungen und einer Gehmeditation aus, um in die Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken und die Achtsamkeit zu schulen.

Bitte kommen Sie in dem Wetter entsprechender lockerer Kleidung.

222-18116 / Margrit Maxelon-Rother Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus
Di. 11.10. / 16:00 - 17:00 Uhr / 8 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 3.10.

Outdoor: Die Natur als Erholungsort und Spiegel aktueller Lebens Themen

Tagesseminar

Es geht an diesem Tag um das achtsame „In-der-Natur-sein“ und um das intensive Eintauchen in die Naturumgebung. Sich bewusst bewegen in einer Umgebung, in der wir uns selbst begegnen und auf einer anderen Ebene kennenlernen können. Den Alltag hinter sich lassen, abschalten, physische und psychische Resilienz stärken und am Beispiel der Natur Ideen- und Lösungskompetenzen für persönliche Lebens Themen entwickeln.

Sich auf diese Erfahrung einzulassen, ist eine außergewöhnliche Bereicherung und kann wichtige Veränderungen in Ihrem Leben herbeiführen. Bitte mitbringen: Sitzunterlage, Schreibmaterial, Schuhe mit fester Sohle, Wetter entsprechende Kleidung, Lunchpaket und Getränke.

222-18118 / Kerstin Czimmeck Volkarsen-Lüttersheim

Treffpunkt: Eichholz-Stadion, Sportplatz
Sa. 15.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 39,50 €
Anmeldung bis: 3.10.



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.

222-18120 / Therese Bühlmann Kassel

Treffpunkt: Kita Firnskuppenstr. 22a
Sa. 8.10. / 14:00 - 18:00 Uhr / 22 €
Anmeldung bis: 30.9.

In den Flow kommen

Resilienz stärken und Gelassenheit erfahren

Tagesseminar

Die aktuelle Zeit verlangt uns viel ab. Unruhe, Müdigkeit und Erschöpfung können die Folge sein. Wir nehmen uns Zeit und Raum für innere Ruhe und Gelassenheit. Wir nähren unsere Kreativität und füllen unsere Engergiereserven auf. Mit bewährten Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Akupressur, Meditation, Affirmationen und Gesprächen tanken wir auf, inspirieren uns und stärken unsere Widerstandskraft. Wir kommen in den Flow. Bitte Schreibunterlagen, eine Unterlage und eine Decke mitbringen.

222-18125 / Susanne Roth Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 22.10. / 11:00 - 18:00 Uhr / 45 €
Anmeldung bis: 10.10.

Aktiv- und Wellnesstag in Breuna

Tagesseminar

Gönnen Sie sich einen Tag Erholung und Entspannung in der Märchenlandtherme in Breuna. Mit Nordic Walking (7 km Streckenlänge) starten Sie und nach einer Stärkung mit Obst und Getränken setzen Sie Ihr Gesundheitsprogramm mit Aqua Fitness fort. Lassen Sie sich anschließend mit einer Ganzkörpermassage inklusive Körperpeeling im Dampfbad und in der Sauna verwöhnen und genießen Sie am Abend die Auswahl gesunder Köstlichkeiten.

Bitte 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.

222-18140 / Ute Fischenich Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Sa. 22.10. / 9:30 - 19:00 Uhr / 85 €
Anmeldung bis: 10.10.
Leistungen: Seminargebühr, Massage, Saunaausnutzung, Mittag- und Abendessen

Zurück zu mir selbst

Bewegung - Yoga - Meditation



Den Kopf ausschalten und das Fühlen einschalten um Körper, Geist und Seele zu genießen und zu innerer und äußerer Kraft und Stärke zu finden.

Jede Stunde besteht aus drei Teilen:

- angeleitete Bewegung im Flow zu entsprechender Musik, die lockert und den inneren Fluss unterstützt
- Dehnübungen aus dem Hatha-Yoga, die helfen, den Körper durchlässiger und dehnfähiger zu machen
- angeleitete Meditation zur Stärkung der inneren Mitte.

Der Onlinekurs findet über das Portal: 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 und Webkamera (sind zumeist schon integriert).

222-18155 / Doris Bouhaka Online

Jeweils montags, 7:00 Uhr, wird ab dem 7.11. bis zum 12.12. eine Kursstunde freigeschaltet. Die 60-minütige Kursstunde kann bis zur Freischaltung der nächsten Kursstunde angesehen werden. / 26,50 €
Anmeldung bis: 31.10.

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

222-18200 / Birgit Winkler

Gruppengröße: 4

Baunatal-Altenbauna

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes,
Marktplatz 13
Mo. 31.10. / 18:45 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 52 €
Anmeldung bis: 24.10.
+ Raumnutzung 10 Euro

222-18211 / Fiona Zubke Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.24
Mi. 21.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 9 Termine / 65,50 €
Anmeldung bis: 12.9.

222-18215 / Silke Klauenberg

Gruppengröße: 7-8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 15.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 10 Termine /
50,50 €
Anmeldung bis: 8.9.

Autogenes Training mit Atem- und Körperübungen

Aufbaukurs

Aufbauend auf den Grundlagen des Autogenen Trainings werden ausgewählte Übungen wiederholt und mit verschiedenen Entspannungsübungen kombiniert.

222-18220 / Susanne Roth

Für Frauen

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 5.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine /
65,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-3596



Progressive Muskelentspannung (PME)

PME ist ein Verfahren der Tiefenmuskelentspannung, in dem durch aktives, systematisches Anspannen und Lösen bestimmter Muskelgruppen sowie mit der Konzentration auf den Atem ein Zustand tiefer körperlicher und seelischer Entspannung erreicht werden kann, der das Wohlbefinden steigert und Ängste mindert. Sie lernen, dieses Verfahren gezielt in Stress und Angst auslösenden Situationen anzuwenden. Für aktive Menschen empfehlenswert als Alternative zum Autogenen Training. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Unterlage, Socken und eine Decke mit.

Grundkurse

222-18250 / Birgit Winkler

Gruppengröße: 4

Baunatal-Altenbauna

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes,
Marktplatz 13

Mo. 31.10. / 17:30 - 18:30 Uhr / 6 Termine / 52 €

Anmeldung bis: 24.10.

+ Raumnutzung 10 Euro

222-18260

Kassel

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

Do. 22.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine /

58,50 €

Anmeldung bis: 15.9.

222-18265 / Silke Klauenberg

Gruppengröße: 7-8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 15.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine /

50,50 €

Anmeldung bis: 8.9.

Feldenkrais-Methode® Bewusstheit durch Bewegung

Wer die Bewegung liebt und seine Beweglichkeit erhalten und verbessern möchte, liegt mit der Feldenkrais-Methode® richtig. Sie ist einfach, wohltuend, entspannend und ohne Vorerfahrung für jedes Alter geeignet. Einfache Bewegungsabläufe werden bewusst und ohne Anstrengung ausgeführt. „Es darf auch leicht sein...“ ist eine der wichtigen Maximen des Physikers und Ingenieurs Moshe Feldenkrais. Nicht Leistungsdenken, sondern waches Erforschen der eigenen Möglichkeiten und Bewegungsfreude stehen im Vordergrund. Über die Erfahrung vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten kann Stress abgebaut, Schmerz verringert und zu einer besseren Haltung gefunden werden. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

222-18300 / Mirjam Walter

Kassel

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

Di. 11.10. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 58 €

222-18302 / Mirjam Walter

Kassel

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

Di. 11.10. / 20:00 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 58 €

222-18305 / Sabine Chelmis

Gruppengröße 7-8

Kassel

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

Mi. 14.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 75 €

222-18310 / Sabine Chelmis

Gruppengröße 7-8

Kassel

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

Di. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 75 €

222-18315 / Mirjam Walter

Gruppengröße 7-8

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Mi. 12.10. / 17:15 - 18:45 Uhr / 10 Termine / 96 €

incl. 18 Euro Raumnutzung

222-18321 / Mirjam Walter

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 8.10. / 14:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 23.9.

222-18323 / Mirjam Walter

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 12.11. / 14:00 - 17:00 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 28.10.

Massage

Ayurvedische Massage - Entspannung und Genuss pur

Tagesseminar

Die ayurvedische Massage ist eine entspannende und zugleich energetisierende Tiefengewebemassage, die den ganzen Körper umfasst. Muskelverspannungen können gelöst, der Energiefluss kann aktiviert werden und die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule kann verbessert werden. Öle und Pulver zur Reinigung unterstützen die Massage. Sie erhalten einen Einblick in die Grundlagen der ayurvedischen Massage in Bezug auf Rücken und Beine; wenn es die Zeit erlaubt auch mit Fokus auf Nacken/Kopf oder Füße. Für die Rückenbehandlung gibt es ein spezielles Körperpulver.

Bitte Laken, großes Handtuch, Handtuchrolle für Knie, leichte Decke, bequeme Kleidung, Socken und wenn vorhanden, gerne auch eine Massageliege mitbringen und dies bei Anmeldung mitteilen. Anmeldung nur zu zweit möglich!

222-18350 / Bettina Reusse

Kassel

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

So. 6.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 45,50 €

Anmeldung bis: 24.10.

+ Material 5 Euro pro Person (vor Ort zu zahlen)

Entspannung und Körpererfahrung



Thai-Yoga-Massage NEU

Tagesseminar

Die Thai-Yoga-Massage besteht aus einer Kombination von Druckpunktmassage und dem Yoga entnommenen passiven Streckpositionen, Dehnungen und Gelenkmobilisationen. Es wird mit Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen gearbeitet. Basis sind zehn Energie-Leitbahnen, die Sen-Linien, welche ihren Ursprung in der ayurvedischen Philosophie haben. Die Massage wird am Boden, auf einer Matte in bequemer Kleidung, praktiziert. Die traditionelle Thai-Yoga-Massage zeichnet sich als Körperarbeit insbesondere dadurch aus, dass sie den Körper sanft dehnt und öffnet. Bitte bequeme Kleidung, ein Laken und eine Decke mitbringen.

222-18352 / Amira R. Kühling

Kassel

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

So. 16.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 42 €

Anmeldung bis: 3.10.

Shiatsu

Einführung

Wochenendseminar

Achtsame Berührung ist ein hohes Gut. Shiatsu (jap.: Fingerdruck) ist ein Weg, sich durch eine spezifische Berührungsart in der Tiefe zu spüren und wahrzunehmen, die körpereigenen Kräfte zu aktivieren und damit die Gesundheit zu fördern und zu pflegen. Es ist gleichzeitig Geben und Nehmen - für beide Seiten. Dabei werden durch anlehenden Druck mit Händen und Fingern auf dem bekleideten Körper Impulse an bestimmte Körperstellen gegeben und Gelenke sanft bewegt. Shiatsu kann die gegenseitige Achtsamkeit und Sensibilität vertiefen und helfen, gelassener, reflektierter und ausgeglichener dem Alltag zu begegnen.

An diesem Samstag werden verschiedene Techniken des Shiatsu vorgestellt und geübt. Bitte bequeme Kleidung, Unterlage, Decke, Laken, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Wer eine Massageliege hat, kann diese gern mitbringen

222-18355 / Marion Hennemann

Kassel

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

Sa. 15.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 25,50 €

Anmeldung bis: 3.10.

Shiatsu

Vertiefung

NEU

Wochenendseminar

Sie können noch mehr in die Tiefe der inneren Begegnung hineinspüren und lernen die eigenen inneren Räume und die Ihrer/Ihres Partner*in kennen. Die unterschiedlichen Qualitäten in der Energie des Körpers Ihres Gegenübers können Sie mit den Händen „erlauschen“ und natürliche Verdichtungen wahrnehmen. Dabei üben Sie sich in der shiatsutypischen Berührungsqualität. Am Ende des Kurses können Sie schon kleine, einfache Shiatusitzungen im Freundeskreis geben. Teilnehmer*innen mit Massage-Erfahrung bzw. therapeutischem Berufshintergrund können diesen Workshop nutzen, ihre Fähigkeiten und Kenntnisse zu erweitern. Sie arbeiten sowohl am Boden wie an der Liege. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Laken und ein kleines Kissen mitbringen.

222-18358 / Marion Hennemann

Kassel

Seminarhaus Druselgärtchen, Bremelbachstr. 18

Sa. 12.11. und So. 13.11. / 10:00 - 16:00 Uhr /

75,50 €

Anmeldung bis: 3.10.

Partnermassage

Tagesseminar

Einfache und schnell zu erlernende Griffe ausgewählter Massagetechniken führen zu deutlich spürbarer Entspannung und einem Wohlfühl. 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. Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!

222-18370 / Therese Bühlmann

Kassel

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

Sa. 5.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 45,50 €

Anmeldung bis: 24.10.

222-18375 / Antje Schäfer

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Sa. 3.9. / 10:00 - 16:45 Uhr / 37,50 €

Anmeldung bis: 22.8.

Partnermassage mit Aromaölen

- belebt und nährt Zellen und die Sinne

Dieses inspirierende Angebot verbindet wohlthuende Massage mit der konzentrierten Heilkraft der Pflanzenöle; es ist ein Geschenk für Körper, Seele und Geist.

Auf der Grundlage von leicht zu erlernenden Streichungen und Massagegriffen beflügelt der Duft ätherischer Öle.

Das angewärmte Öl, ein duftender Raum, warme

und massierende Hände, bieten eine einfache und wirkungsvolle Möglichkeit der Erholung und des Innehaltens.

Vor- und Nachmittags gibt es einen Massageaustausch, für Rücken und Beine. Außerdem werden Rückenkompressen angewendet.

Jedes Paar bekommt zwei Aromafaschen zum Massieren, sowie Unterlagen mit Rezepten und Grundlagen zum Ölmischen.

Bitte Laken, großes Handtuch, Handtuchrolle für Knie, leichte Decke, bequeme Kleidung, Socken und wenn vorhanden, gerne auch eine Massageliege mitbringen und dies bei der Anmeldung angeben.

Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!

222-18380 / Bettina Reusse

Kassel

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

So. 20.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 45,50 €

Anmeldung bis: 7.11.

+ Material 7 Euro pro Person (vor Ort zu zahlen)

Yoga

Kundalini-Yoga

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, Yogamatte und ggf. ein Sitzkissen mitbringen.

222-18400 / Stephanie Staszewski

Kleingruppe

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Mi. 14.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 10 Termine /

65,50 €

Anmeldung bis: 5.9.

222-18401 / Katrin Kruppa

Gruppengröße 7-8

Kassel

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

Mo. 19.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine /

89,50 €

222-18402 / Katrin Kruppa

Gruppengröße 7-8

Kassel

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

Mo. 19.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine /

89,50 €

222-18408 / Ines Schüssler

Kundalini Yoga und Meditation am Abend.

Kassel

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

Di. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 58 €



Power Yoga

Fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll gestaltet, zeichnet sich dieses ganzheitliche Yoga Workout für Körper und Seele aus. Einzelne Yogapositionen (Asanas) werden zu fließenden Übungssequenzen (Flows) verbunden. Atemsynchronisiertes, bewusstes Halten einzelner Yogapositionen fördert Muskelaufbau und Flexibilität und verhilft zu einem gesunden, starken und geschmeidigen Körper. Jede Yogastunde wird mit einer Schlussspannung ausgeleitet. Dieses Programm mit sportlichem Ausgleich für den Körper und energetischer Ausgeglichenheit für den Geist lässt Sie energieerfüllt und entspannt in die Woche oder in den Feierabend starten. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

Kundalini Yoga

online

Diese Kursangebote richten sich an alle, die Kundalini-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Die Online-Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Voraussetzungen: keine.

222-18410 / Angelika Dörr

Abhängig von der Corona-Entwicklung kann der Kurs in Abstimmung mit den Teilnehmenden auch in Präsenz stattfinden.

Gruppengröße 5-6

Online

Do. 13.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 9 Termine / 67,50 €

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.

222-18414 / Christina Pöhls

Gruppengröße 6-7

Kassel

Kundalini-Yoga Kassel, Kölnische Str. 183

Di. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 87 € + 15 € Raumnutzung an Kursleitung (vor Ort zu zahlen)

Kundalini Yoga und Meditation zum Stressabbau

Wochenendseminar

online

In drei Einheiten können Sie Kundalini Yoga auf mehreren Ebenen erfahren:

- Dynamische körperliche Kräftigungsübungen können Ihnen neue Kraft und Mut bringen
- Sie können die ausgleichende und lösende 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
- Reflexionsübungen und der Austausch in der Gruppe helfen bei der Integration in den Alltag.

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.

222-18417 / Elena Graeff

Online

Fr. 18.11. / 18:30 - 20:30 Uhr
Sa. 19.11. / 8:30 - 10:30 Uhr
So. 20.11. / 8:30 - 10:30 Uhr / 31,50 €
Anmeldung bis: 11.11.

Power Yoga Workout

Grundkurs

222-18421 / Lena Tiemeyer

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 12.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

222-18425 / Lorena Diaz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 14 Termine / 81,50 €

222-18429 / Iris Cuntze

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 14.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 58 €

222-18431 / Iris Cuntze

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Fr. 16.9. / 17:15 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 58 €

222-18433 / Iris Cuntze

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Fr. 16.9. / 18:45 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 58 €





Power Yoga Workout - Power Yoga en Español - NUEVO

Grundkurs - Todos los niveles

Dieser Kurs kann bei Bedarf auf Deutsch und Spanisch stattfinden.

Conecta con tu poder interior a través de una práctica física intensa, dinámica y desafiante. Cada clase está compuesta por una secuencia de posturas (Asanas), en donde trabajarás equilibrio, flexibilidad, coordinación y resistencia. Este programa activará tu cuerpo y tu mente y te llenará de energía y bienestar. Para clase necesitarás ropa cómoda, una manta y una toalla. De requerirse, el curso se impartirá simultáneamente en alemán y en español.

222-18423 / Lorena Diaz

Kassel

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

Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 14 Termine / 81,50 €

Integrales Yoga

Integrales Yoga vereint verschiedene Yoga-Wege, um jeden Aspekt des Individuums zu entwickeln: körperlich, intellektuell und spirituell. Damit soll eine vollkommene und harmonische Entwicklung gefördert werden. Sie können durch Positionen, Atmungen, Konzentration, Tiefenentspannung und Meditation einen Zustand von tiefer Entspannung und ein körperlich, geistiges und emotionales Gleichgewicht erreichen. Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken, eine Unterlage und eine Decke mitbringen.

Grund- und Aufbaukurse online

Der Onlinekurs findet über das Portal: Zoom statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme. Die Kursleitung steht 15 Minuten vor Kursbeginn für Rücksprachen zur Verfügung.

Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet oder Handy mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webkamera (sind zumeist schon integriert). Anschließend können Sie im Portal über eine Webkonferenz am Kurs teilnehmen.

222-18443 / Thais Moliné

Online

Mi. 24.8. / 19:10 - 20:10 Uhr / 10 Termine / 50 €
Anmeldung bis: 17.8.

222-18444 / Thais Moliné

Online

Do. 25.8. / 17:45 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 62,50 €
Anmeldung bis: 18.8.

222-18447 / Thais Moliné

Online

Mo. 22.8. / 19:10 - 20:25 Uhr / 10 Termine / 62,50 €
Anmeldung bis: 15.8.

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga bildet den Ursprung zahlreicher Yogastile und gilt als ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hier stehen die für dieses Yoga typischen Körperstellungen, die Asanas, im Vordergrund. Sie sind nicht das Ziel, sondern Übungen, um durch ausgewogenes Zusammenwirken unserer aktiven Kräfte mehr Körperbewusstsein zu erlangen. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen, Pranayama, durchge-

führt 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 Gymnastik- oder Yogamatte, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Grundkurse

222-18462 / Karolina Saunders-Neumann

Grebenstein

Hospitalsaal, Bahnhofstr. 19

Mi. 14.9. / 20:15 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 75 €
Anmeldung bis: 7.9.

222-18465 / Gordana Langhans Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12

Di. 20.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 13.9.

222-18470 / Gordana Langhans

Gruppengröße: 8

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mi. 21.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 65,50 €

Anmeldung bis: 14.9.

222-18471 / Gordana Langhans

Gruppengröße: 8

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mi. 21.9. / 19:05 - 20:35 Uhr / 10 Termine / 65,50 €

Anmeldung bis: 14.9.

222-18474 / Susanne Zinke

Gruppengröße 7-8

Kassel

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

Mo. 19.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 89,50 €

Anmeldung bis: 23.9.

222-18475 / Susanne Zinke

Gruppengröße 7-8

Kassel

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

Mo. 19.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 89,50 €

222-18476 / Susanne Zinke

Gruppengröße 7-8

Kassel

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

Di. 20.9. / 15:30 - 16:45 Uhr / 12 Termine / 75 €

222-18478 / Antje Bauerschmidt

Gruppengröße 7-8

Kassel

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

Di. 13.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 74,50 €

222-18480 / Jacqueline Schwind-Schrader

Kassel

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

Mi. 14.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 58 €

222-18485 / Lorena Diaz

Kassel

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

Do. 15.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 13 Termine / 75,50 €

222-18497 / Nicole Knaub

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1

Di. 20.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 12.9.

Grund- und Aufbaukurse

Diese Angebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastik- oder Yogamatte, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

222-18502 / Rita Töllner

vierzehntägig

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mi. 14.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 7 Termine / 46 €

222-18503 / Rita Töllner

vierzehntägig

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mi. 7.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 52,50 €

222-18504 / Rita Töllner

Ahnatal-Kammerberg

Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31

Di. 30.8. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 87 €

222-18505 / Tanja Schönhals

Gruppengröße 7-8

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mo. 12.9. / 15:15 - 16:45 Uhr / 12 Termine / 89,50 €

222-18506 / Tanja Schönhals

Gruppengröße 7-8

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mo. 12.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 89,50 €

222-18510 / Christina Lengyel

Calden

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9

Mi. 7.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 14 Termine / 81,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05674-9235386

222-18513 / Christina Lengyel

Calden

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9

Do. 8.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 14 Termine / 81,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05674-9235386

222-18516 / Marianne Guiard

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Di. 13.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 70 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174

222-18519 / Annika Kraft

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Di. 13.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

222-18525 / Meinolf Ernst

Gruppengröße 7-8

Kassel

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

Mo. 19.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 89,50 €

222-18530 / Kerstin Sossna

Gruppengröße 7-8

Kassel

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

Di. 20.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 89,50 €

222-18532 / Claudia Tobisch

Kassel

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

Di. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 14 Termine / 81,50 €

222-18536 / Rosemarie Hülsmann

Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a

Mi. 14.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 70 €
+ Raumnutzung 12 Euro (vor Ort zu zahlen)

222-18538 / Claudia Tobisch

Kassel

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

Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 14 Termine / 81,50 €

222-18540 / Gabriele Bittner

Vom Atem geführte und im Atem ruhende Bewegungsabläufe führen mehr zu uns selbst und in stille Momente.

Kassel

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

Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 70 €

222-18542 / Rosemarie Hülsmann

Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a

Do. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 70 €
+ Raumnutzung 12 Euro (vor Ort zu zahlen)

222-18543 / Michaela Raabe

Die Woche hinter sich lassen und sich mit Yoga und Entspannung auf das Wochenende einstellen.

(Gruppengröße 7-8)

Kassel

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

Fr. 23.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 89,50 €

222-18552 / Isolda Zejter

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Mi. 14.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 5.9.

222-18555 / Isolda Zejter

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Mi. 14.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 5.9.

222-18558 / Nicole Knaub

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Mi. 14.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 87 €
Anmeldung bis: 5.9.

222-18561 / Gabriele Maria Mader

Gruppengröße: 7

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 21.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 12 Termine / 60 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05605-70169

222-18562 / Gabriele Maria Mader

Gruppengröße: 7

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 21.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 60 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05605-70169

222-18565 / Doris Pflüger

Gruppengröße: 7-8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 14.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 74,50 €
Anmeldung bis: 7.9.

Entspannung und Körpererfahrung

222-18566 / Doris Pflüger

Gruppengröße 7-8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 14.9. / 19:45 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 74,50 €

Anmeldung bis: 7.9.

222-18567 / Anna Chroboczek

Schaumburg-Hoof

Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3

Mi. 14.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 87 €

Anmeldung bis: 5.9.

222-18570 / Karolina Saunders-Neumann

50 Plus

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Mo. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

Anmeldung bis: 5.9.

222-18573 / Katharina Emde

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Mo. 10.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

Anmeldung bis: 5.9.

222-18576 / Gabriele Lieblein

Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20

Mi. 14.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 58 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

222-18579 / Gabriele Lieblein

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Do. 15.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 74,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

222-18582 / Karolina Saunders-Neumann

50 Plus

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Mo. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 70 €

Anmeldung bis: 5.9.

222-18588 / Marianne Guiard

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Mi. 14.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174

222-18593 / Nicole Knaub

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1

Di. 20.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 58 €

Aufbaukurse

Diese Angebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga bereits kennen und ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden.

Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, und dicke Socken mitbringen.

222-18604 / Tanja Schönhals

Gruppengröße 7-8

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mo. 12.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 89,50 €

222-18607 / Alexandra de Neufville

Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1

Di. 13.9. / 8:30 - 10:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 498 518

222-18613 / Volker Pimpl

Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1

Mo. 29.8. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05625-5645

Jugendburg Sensenstein

Welche Sporteinrichtung gibt es in der Jugendburg Sensenstein nicht?

Beachvolleyball-Feld ... S

Drei-Felder-Turnhalle ... N

Golfplatz ... G



Die Jugendburg Sensenstein ist ein Seminarzentrum für Seminare, Klassenfahrten und Fortbildungen. Dabei steht der Sport oft im Mittelpunkt - kein Wunder bei solch perfekten Trainingsanlagen.



222-18616 / Volker Pimpl Baunatal-Altenritze

Vereinshaus, Ritterstr. 1
Mo. 29.8. / 19:50 - 21:20 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05625-5645

222-18617 / Gabriele Lieblein Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 15.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 74,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

222-18619 / Gabriele Lieblein Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20
Mi. 14.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 58 €
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.

222-18644 / Subash Bajaj Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Fr. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

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 Gymnastik- oder Yogamatte, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

222-18653 / Maria Pallinger Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mi. 7.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

222-18656 / Maria Pallinger Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mi. 7.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 58 €

222-18659 / Maria Pallinger Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Di. 6.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

222-18662 / Maria Pallinger Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Di. 6.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 58 €

222-18665 / Maria Pallinger

Gruppengröße: 8
Immenhausen
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 5.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 65,50 €

222-18668 / Maria Pallinger

Gruppengröße: 8
Immenhausen
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 5.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 65,50 €

222-18671 / Maria Pallinger

Gruppengröße: 8
Immenhausen
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 5.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 65,50 €

Yoga zum Wohlfühlen - Harmonie für Körper Geist und Seele

online

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, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und Socken mitbringen.

222-18674 / Thais Moliné

Online
Mo. 22.8. / 17:45 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 62,50 €
Anmeldung bis: 15.8.

222-18677 / Thais Moliné

Online
Mi. 24.8. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 50 €
Anmeldung bis: 17.8.

Achtsames Yoga

Vini-Yoga in der Tradition von Sri Krishnamacharya - Aufbaukurs

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. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

222-18684 / Bettina Worm

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Do. 29.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 8 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 19.9.

Entspannung und Körpererfahrung

Mit Yoga zu einem starken und flexiblen Rücken

NEU

Tagesseminar

Sie erlernen eine einfache Übungsabfolge, die eine Hilfe zur Selbsthilfe bei den ersten Anzeichen von Rückenstress bietet.

Ziel ist ein kleines Repertoire an Yogahaltungen mit nach Hause zu nehmen, um muskuläre Verspannungen im oberen Rücken, steife Schultern oder Missempfindungen im unteren Rücken eigenständig auflösen zu können.

Bewegungen auszuführen, die Sie sonst möglicherweise nicht ausüben, gibt dem Körper neue Impulse und mobilisiert die Wirbelsäule und Gelenke. Eine aufgelockerte Hüftmuskulatur kann Druckempfindungen in der unteren Region der Wirbelsäule auflösen und mehr Bewegungsspielraum im Rücken schaffen.

Nach einem Mix aus Drehhaltungen und Schulteröffnungen, die dem sogenannten Rundrücken entgegenwirken, können Sie mit entspannenden Hüftöffnungen zur Ruhe kommen.

222-18698 / Daria Pariwar Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 10.9. / 15:00 - 17:15 Uhr / 12,50 €
Anmeldung bis: 29.8.

Yoga & Tiefenentspannung

online

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. Der Onlinekurs findet über das Portal: Zoom statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme. Die Kursleitung steht 15 Minuten vor Kursbeginn für Rücksprachen zur Verfügung. Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet oder Handy mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webkamera (sind zumeist schon integriert). Anschließend können Sie im Portal über eine Webkonferenz am Kurs teilnehmen.

222-18707 / Thais Moliné Online

Do. 15.9. / 19:10 - 20:25 Uhr / 19 Termine / 85,50 €
Anmeldung bis: 9.9.

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, eine Gymnastik- oder eine Yogamatte und eine Decke mitbringen.

222-18710 / Karolina Saunders-Neumann

Ahnatal-Weimar
Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Mi. 14.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 78,50 €
Anmeldung bis: 5.9.
+ Raumnutzung (vor Ort zu zahlen)

222-18713 / Bettina Mila Smit Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Do. 15.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05609-7418
+ Raumnutzung (vor Ort zu zahlen)

222-18716 / Bettina Mila Smit Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Do. 15.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05609-7418
+ Raumnutzung (vor Ort zu zahlen)

222-18722 / Sabine Ide Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mo. 12.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 70 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05606-9320

222-18723 / Sabine Ide Für Frauen Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mi. 14.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 70 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05606-9320

Mit Yoga zur Ruhe kommen - Rückbesinnung auf mich selbst

NEU

Tagesseminar

Den unablässigen Gedankenstrom abstellen, den Alltag ausblenden, die Aufgaben der Woche für eine Weile hinter sich lassen, das sind die Ziele dieses Workshops. Welche Ressourcen, die in Ihnen schlummern, können Sie aktivieren, um über die Bewegungen Ihres Körpers zu sich zurückzufinden und Klarheit sowie Ruhe aus sich selbst heraus zu erfahren? Über das Einnehmen ausgewählter klassischer Yoga-Asanas können Sie aktiv entspannen, Stress abbauen und bewusst in die Haltungen hineinsinken. Eine tiefe Muskelentspannung kann sich einstellen. „Ich lasse los und in meinem Kopf kommt die Welt zur Ruhe“.

222-18724 / Daria Pariwar Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
So. 11.9. / 11:00 - 13:15 Uhr / 12,50 €
Anmeldung bis: 29.8.

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 wohlig energetischer zu werden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und zusätzliche Socken mitbringen.

222-18725 / Thais Moliné Gruppengröße 7-8

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Di. 13.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 75 €

Yoga für eine gute, eigene Wertschätzung

In unserem Alltag verschieben wir vieles, was uns wichtig ist, auf später, weil zuerst die „Pflicht ruft“. Dann ist es jedoch oft zu spät und wir und unsere Wünsche bleiben auf der Strecke. Oft ist es das Bedürfnis, sich körperlich zu bewegen, etwas für sich und seinen Körper zu tun, um sich z.B. besser konzentrieren zu können und sich wieder fit zu fühlen. Dieser Yoga-Kurs bietet die Möglichkeit, einen festen wöchentlichen Termin mit sich selbst zu haben und sich damit mehr wertzuschätzen. Die langsamen und achtsamen Bewegungen des Yogas, in Verbindung mit effektiven Atemübungen, ermöglichen Schritt für Schritt ein gutes, ganzheitliches Körpergefühl und Entspannung zu entwickeln. Bitte eine Matte, Decke und dicke Socken mitbringen.

222-18726 / Thais Moliné Gruppengröße 7-8

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Di. 13.9. / 11:15 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 75 €

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.

222-18728 / Thais Moliné

Gruppengröße 7-8

Kassel

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

Do. 15.9. / 14:30 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 75 €

Yoga Nidra

online

Für eine entspannte Entwicklung des Geistes

Yoga Nidra wird auch als Schlaf der Yogis bezeichnet. Denn Nidra bedeutet Schlaf und der Körper pendelt dabei in einem Zustand zwischen Entspannung und Dämmer Schlaf hin und her. Nach einer solchen Meditation hast Du das Gefühl, Du hättest drei bis vier Stunden geschlafen. Daher ist Yoga Nidra eine tolle Möglichkeit, um Schlaf nachzuholen und dem Körper Zeit zur Regeneration zu geben. Gerade, wenn es mal stressig ist, die Nächte unruhig sind oder Du aus anderen Gründen einfach nicht genug Schlaf bekommst, kann Dir diese Yogaform helfen. Auch für Menschen im Schichtdienst oder Menschen mit Ein- oder Durchschlafproblemen kann es eine geeignete Entspannungsmethode sein. Der Kurs findet über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Den Zugangs-Link erhalten Sie per E-Mail.

222-18729 / Thais Moliné

Gruppengröße 7-8

Online

Do. 15.9. / 8:30 - 9:15 Uhr / 15 Termine / 56 €

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.

222-18731 / Marietta Bettermann-Nolle
Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 21.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 14.9.



Somatisches Hatha-Yoga

Grund- und Aufbaukurs

Sie finden im Kurs Werkzeuge aus der Somatic, harmonisch eingebunden in das klassische Yoga System. Dies kann Sie dabei unterstützen, sich wohler und präsenter im eigenen Körper zu fühlen, Bewegungseinschränkungen zu lindern und tiefe Entspannung zu erfahren. Bitte bringen Sie zwei Yoga-Blöcke, eine rutschfeste Matte und eine Decke mit.

222-18738 / Simone Prager

Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32

Di. 4.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 9 Termine / 67,50 €
Anmeldung bis: 26.9.

Vin & Yin - Vinyasa trifft Yin Yoga

Mit Vinyasa Flow wird kreatives, dynamisches und aktives Yoga praktiziert. Mit Yin Yoga ruhiges, statisches und passives Yoga. Diese Kombination ermöglicht einen Weg zu Meditation in Bewegung und in Stille. Vinyasa Flow Yoga hilft, unser Inneres mit dynamischen, kraftvollen Bewegungen zu berühren. Yin Yoga hilft, unser Inneres in der Stille, der Bewegungslosigkeit zu entdecken. Diese wundervolle Verbindung von Aktivität und Passivität macht ein tiefgehendes Erleben mit ganzheitlicher Wirkung auf Körper, Geist und Seele möglich.

222-18740 / Katharina Emde

Kassel

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

Do. 6.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

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 verschie-

denen 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 Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, dicke Socken und ein Yogabolster mitbringen.

222-18742 / Doris Pflüger

Kaufungen-Oberkaufungen

Kath. Kirche St. Heinrich, Niestertal Str. 16

Mo. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 87 €
Anmeldung bis: 5.9.

Yin Yoga - Einführung

Tagesseminar

Nach einer kurzen Einführung in die Grundprinzipien des Yin Yoga können Sie die vielschichtige Wirkung dieses Yoga-Stils selbst erfahren. Beim Yin Yoga werden die einzelnen Asanas länger als in anderen Yoga-Stilen gehalten (circa. 3-6 Minuten). Das lange Halten in den Positionen - unterstützt von Kissen und Decken - sollte für Sie so angenehm und entspannt wie möglich erfolgen. Dies führt dazu, dass tiefere Muskel- und Gewebescheiden erreicht werden können. Dadurch hat Yin Yoga neben entspannenden zugleich sehr tiefgreifende Effekte. Abgerundet wird die Praxis am Ende von einer Tiefenentspannung. Bitte bequeme Kleidung, Kissen und Decken mitbringen.

222-18743 / Annika Kraft

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Sa. 5.11. / 15:00 - 17:00 Uhr / 12,50 €

Anmeldung bis: 24.10.



Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der sich durch fließende, ineinander übergehende Asanas auszeichnet, wodurch die Konzentration, Achtsamkeit, der Kraftaufbau und die geistige und körperliche Balance gefördert wird. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Grundkurse

222-18744 / Nigora Yuldasheva

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 26.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 11 Termine / 64 €

222-18746 / Lena Tiemeyer

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 12.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 70 €

222-18756 / Nigora Yuldasheva

Gruppengröße 7-8

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 29.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 11 Termine / 82 €

222-18758 / Anna Chroboczek

Gruppengröße 7-8

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 15.9. / 19:45 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 75 €

222-18760 / Maike Sonntag

Gruppengröße 7-8

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 22.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 89,50 €

222-18762 / Nigora Yuldasheva

Gruppengröße 7-8

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Fr. 30.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 11 Termine / 82 €

Mindful Warrior

Yoga zur Selbstbehauptung und -verteidigung

NEU

Einführung

Tagesseminar

Auf yogischer Basis werden Techniken zur Selbstbehauptung und -verteidigung gelernt. Sicherheitstraining zur Gewaltprävention beginnt im Kopf. Daher basiert dieses Training auf einem kraftvollem Yoga, das traumasensitiv begleitet wird. Die (innere) Haltung eines „Mindful Warriors“ kann so Schritt für Schritt entwickelt werden.

222-18764 / Maike Sonntag

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
So. 13.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 28.10.

Traumaisensitives Yoga

Einführung

NEU

Tagesseminar

Wenn ein Mensch traumatische Erfahrungen gemacht hat, kann es eine große Herausforderung sein, im Körper zu „bleiben“, da überwältigende Erinnerungen unkontrollierbare Körperreaktionen auslösen, die sehr beängstigend sein können. Auf diesem Hintergrund empfiehlt es sich, die Annäherung an Körperempfindungen auf sanfte Weise zu gestalten.

Diesem Ansatz folgt das Traumaisensitive Yoga (TSY®) - eine therapeutische Methode -, die Haltungen (Asanas) und Atemkontrolle (Pranayama) aus dem Yoga nutzt. Das achtsame Wahrnehmen körperlicher Empfindungen unterstützt dabei, emotionale und körperliche Reaktionen beobachten zu können, ohne von ihnen überwältigt zu werden. TSY® ist ein ganzheitlicher Ansatz der es ermöglicht, über den Körper Gefühle, Empfindungen und Gedanken zu verändern. Neben den speziellen Yogaübungen erhalten Sie Informationen und Erklärungsmodelle zum traumatischen Geschehen, dessen Folgen und seiner Verarbeitung.

Vor Ihrer Anmeldung ist ein Gespräch mit der Kursleitung erforderlich. Die Kontaktdaten erhalten Sie auf Anfrage bei der vhs. Sollten Sie in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung sein oder gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, sollten Sie vor Ihrer Anmeldung mit Ihrem Arzt/Therapeuten abklären, ob Ihre Teilnahme sinnvoll ist. Diese Veranstaltung ist eine Einführung in die Wirkungsweise des Traumaisensitiven Yoga und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.

222-18766 / Maike Sonntag

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Sa. 12.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 28.10.

Herzchakrameditation

Tagesseminar

NEU

Das Herzchakra Anahata, das vierte der sieben Haupt-Chakras ist nicht nur für die Liebe zu anderen zuständig - sondern auch für die Verbindung zu dem eigenen Inneren: Wenn Sie auf Ihre innere Stimme hören und dorthin gehen, wohin Ihr Herz Sie trägt, aktivieren Sie Ihr Herzchakra. Diese Meditation ist eine aktive Meditation in Bewegung. Es wird in alle vier Himmelsrichtungen zu bestimmter Musik meditiert. Diese Meditationstechnik (nach Karunesh „Sounds of heart“) sensibilisiert das Herzchakra und kann den gesamten Organismus reinigen. Nach der aktiven Meditation gehen Sie mithilfe tibetischer Klangschalen in die Stille.

Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastik- oder eine Yogamatte und eine Decke mitbringen.

222-18768 / Karolina Saunders-Neumann

Gruppengröße: 5-8

Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Fr. 21.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 9,50 €
Anmeldung bis: 10.10.

222-18769 / Karolina Saunders-Neumann

Gruppengröße: 5-8

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Fr. 25.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 9,50 €
Anmeldung bis: 14.11.

222-18770 / Karolina Saunders-Neumann

Gruppengröße: 5-8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Fr. 9.12. / 18:00 - 19:30 Uhr / 9,50 €
Anmeldung bis: 28.11.

Yoga im Schweigen

NEU

Tagesseminar

Innehalten, nichts müssen, sich voll und ganz selbst wahrnehmen, entspannen, in die eigene innere Mitte hineinhorchen, Kraft schöpfen. In diesen drei Stunden lassen Sie den Alltag hinter sich und öffnen sich bewusst dem Hier und Jetzt. Verschiedene Asanapraxen, Atemübungen und Meditationen unterstützen diesen Prozess - Alles im Schweigen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastik- oder eine Yogamatte und eine Decke mitbringen.

222-18772 / Karolina Saunders-Neumann

Gruppengröße: 5-8

Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Sa. 8.10. / 10:00 - 13:00 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 26.9.



222-18773 / Karolina Saunders-Neumann

Gruppengröße: 5-8

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Sa. 5.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 24.10.

222-18774 / Karolina Saunders-Neumann

Gruppengröße: 5-8

Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Sa. 3.12. / 10:00 - 13:00 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 21.11.

- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden
- Ihre Gesundheit zu stärken
- Ihre Energie, Lebensfreude und ihr Wohlbefinden zu steigern.

Qigong und Entspannung

Das Programm besteht im ersten Teil aus ruhigen Übungen zur Atemregulierung und Körperwahrnehmung sowie Lockerung von Schultern und Rücken. Ergänzend kann auch die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen zum Einsatz kommen. Im weiteren Verlauf tauchen wir ein in die Tradition des Qigong mit ihren ruhigen fließenden Bewegungsabläufen. Diese sind gelenkschonend, können den Körper kräftigen und beruhigend auf Gedanken und Gefühle wirken. Einige kürzere Übungszyklen sind auch für die Umsetzung im Alltag geeignet. - Bei Interesse und bei Neueinstieg bitten wir um Rücksprache mit der Kursleitung, Tel. 0561-7392754.

222-18800 / Inga Zieglmeier

Gruppengröße 7-8

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Do. 15.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

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. Dieser Kurs beginnt im September als Präsenzkurs. Sollten zu Beginn oder während der

Kurslaufzeit erneut Einschränkungen wie in den Vormonaten aufgrund der Pandemie-Situation erforderlich sein, wird er online über die Plattform Zoom weitergeführt.

222-18802 / Brigitte Walter

Kassel

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

Mo. 12.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

222-18804 / Brigitte Walter

Kassel

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

Mo. 12.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 70 €

Qigong zum Wochenausklang

online

Dieser Kurs ermöglicht einen Weg, uns „aufzuräumen“, Regeneration vorzubereiten, Sammlung herzustellen, um innere Ruhe und Balance zu finden. Die Übungen stammen aus dem Lehr-System des Daoyin Yangsheng Gong, sowie aus Akupressur und Reflexzonen-Arbeit im Sinne chinesischer Medizin.

Der Kurs findet über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Der entsprechende Zugangs-Link sowie die Tel.-Nr. der Kursleitung wird Ihnen mit der Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt.

Was Sie dafür benötigen:

Einen ruhigen Platz zum Üben, einen Stuhl oder Hocker zum Sitzen sowie eine Möglichkeit zum Liegen (Matte/Decke) sowie diese technischen Voraussetzungen:

Ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern bzw. Kopfhörern. Weitere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

222-18805 / Brigitte Walter

Online

Do. 15.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 18 Termine / 70 €

Qigong zur Gesundheitspflege

online

Das Programm besteht im ersten Teil aus ruhigen Übungen zur Atemregulierung und Körperwahrnehmung sowie Lockerung von Schultern und Rücken. Im weiteren Verlauf tauchen wir ein in die bewegten Formen des Qigong mit ihren ruhigen fließenden Bewegungsabläufen. Diese sind gelenkschonend, können den Körper kräftigen und beruhigend auf Gedanken und Gefühle wirken. Einige kürzere Übungszyklen lassen sich gut als Stressprophylaxe im persönlichen Alltag einsetzen. Bei Interesse und bei Neueinstieg bitten wir um Rücksprache mit der Kursleitung, Tel. 0561-7392754.

Der Kurs findet über Zoom statt. Der entsprechende Zugangs-Link wird Ihnen mit der Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt.

222-18808 / Inga Zieglmeier

Gruppengröße 6-7

Online

Di. 13.9. / 10:15 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 72,50 €

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

Seidenfaden Qigong - ChanSi Gong

Seidenfaden-Qigong ist eine der ältesten Praktiken in der traditionellen chinesischen Medizin TCM, die Körper und Geist als Einheit kultiviert. In der Bewegungsform hat es eine Analogie zur harmonischen Bewegung beim Spinnen des Fadens ohne Unterbrechung. Durch die geschmeidigen, fließenden Übungen, werden das Gewebe mit Muskeln, Fasziern und Sehnen sowie die Gelenke stimuliert. In Verbindung mit sanfter, ruhiger Atmung kann sich eine harmonische Wirkung auf Körper und Geist entwickeln die hilft, das natürliche Gleichgewicht, sowie geistige Entspannung und innere Ruhe zu finden.

222-18809 / Frank Barnack

Gruppengröße 7-8

Kassel

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

Do. 15.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 60 €

Qigong der Mitte

Taiji Qigong - 15 Ausdrucksformen und Acht 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 von Übungen aus den 15 Ausdrucksformen und 8 Brokate bewegen wir uns in der Balance zwischen gemeinsamen Üben und Erholen. Den Prinzipien des Qigong entsprechend lernen Sie, sich ausgewogen und entspannt in Körper und Geist zu bewegen. Der Kurs bietet sowohl einen leichten Einstieg in das Daoyin-Qigong als auch einen geeigneten Raum, die bereits bekannten Grundlagen zu vertiefen und zu verfeinern. Solange es das Wetter zulässt, wird in Abstimmung mit den Teilnehmenden im Freien geübt. Treffpunkt Outdoor: Gottesdienst-Platz in der Karlsau (Eine genaue Wegbeschreibung mit Lagenplan erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.)

222-18810 / Vera Mennemeier

Gruppengröße 6

Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2

Mo. 12.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 87 €

222-18812 / Vera Mennemeier

Gruppengröße 6

Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2

Mi. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 87 €

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.

222-18814 / Barbara Evers

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14

Di. 13.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

+ Raumnutzung 25 Euro (vor Ort zu zahlen)

222-18816 / Barbara Evers

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14

Mi. 14.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

+ Raumnutzung 25 Euro (vor Ort zu zahlen)

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 werden. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung. Dieser Kurs beginnt im September als Präsenzkurs. Sollten zu Beginn oder während der Kurslaufzeit erneut Einschränkungen wie in den Vormonaten aufgrund der Pandemie-Situation erforderlich sein, wird er online über Zoom weitergeführt.

222-18818 / Brigitte Walter

Kassel

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

Mo. 12.9. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 70 €

Die Sehnen-Knochen-Form des Daoyin Yangsheng Gong

Diese Form kann den Rücken und die großen Gelenke stärken und harmonisieren. Sie fördert den Muskelstoffwechsel, die Regeneration, und ermöglicht überschießende Dynamik auszugleichen und den Energiefluss zu stabilisieren.

Dieser Kurs beginnt im September als Präsenzkurs. Sollten zu Beginn oder während der Kurslaufzeit erneut Einschränkungen wie in den Vormonaten aufgrund der Pandemie-Situation erforderlich sein, wird er online über Zoom weitergeführt.

222-18820 / Brigitte Walter

Kassel

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

Mo. 12.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

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.

Dieser Kurs beginnt im September als Präsenzkurs. Sollten zu Beginn oder während der Kurslaufzeit erneut Einschränkungen wie in den Vormonaten aufgrund der Pandemie-Situation erforderlich sein, wird er online über Zoom weitergeführt.

222-18822 / Brigitte Walter

Kassel

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

Mo. 12.9. / 19:45 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

Die Mitte stärken - Qigong zur Mittagspause

online

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 wie Stoffwechsel zu regulieren. Eine Stärkung der Mitte unterstützt die Stabilität und Standfestigkeit auf körperlicher und mentaler Ebene. Die Akzeptanz der eigenen Grenzen und Bedürfnisse ermöglicht zudem eine klare soziale Orientierung im Miteinander. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung, um die „Mitte“ deutlich wahrzunehmen, zu entspannen.

Der Kurs findet über Zoom statt. Der entsprechende Zugangs-Link sowie die Tel.-Nr. der Kursleitung wird Ihnen mit der Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt.

Was Sie benötigen: einen ruhigen Platz zum Üben, einen Stuhl oder Hocker zum Sitzen sowie eine Möglichkeit zum Liegen (Matte/Decke).

222-18823 / Brigitte Walter

Online

Do. 15.9. / 11:15 - 12:15 Uhr / 18 Termine / 70 €

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. Der Kurs findet über Zoom statt. Der entsprechende Zugangs-Link sowie die Tel.-Nr. der Kursleitung wird Ihnen mit der Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt.

Was Sie benötigen: einen ruhigen Platz zum Üben, eine Matte/Teppich für Übungen auf dem Boden und einen Tennis- oder Faszienball für Reflexpunkte.

222-18826 / Brigitte Walter

Online

Di. 13.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 18 Termine / 70 €

Stress Management mit Qigong

(Daoyin Yangsheng Gong)

Ein Konzept des Daoyin Qigong zum Stressabbau und zur Stressabwehr. Insgesamt 14 Bewegungsbilder in aufeinander abgestimmten Stress lösenden und Stress vorbeugenden Übungen. Atemregulierung, Stimulierung wichtiger Energiepunkte, Selbstmassage und geistige Fokussie-

rung dienen der Harmonisierung der körperlichen und der Stärkung der geistigen Energien.

222-18828 / Norbert Frank

Gruppengröße 6 - 7

Kassel

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

Di. 13.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 58 €

Outdoor: Stilles Qigong und die Kraft der Bäume

Tagesseminar

Das Wesen von Qigong, in Übungen Himmel - Mensch - Erde zu verbinden, kann besonders in der Natur wirken. Große alte Bäume können dabei ein starkes Kraft-Potential ermöglichen. Nach Anfangs-Übungen zum Ankommen und Loslassen sowie einem Waldgang, gehen wir in das stille meditative Qigong über, das uns mittels Vorstellungskraft mit Bäumen und der Erde verbinden kann und spüren dem Energiefluss durch unsere Atem- und Körperwahrnehmung nach.

Da der Kurs nur bei Qigong kompatiblen Wetter stattfinden kann, werden Sie rechtzeitig vor Kursbeginn informiert, wenn er ausfallen muss.

222-18830 / Jutta Elisa Kägeler

Reinhardswald

Treffpunkt: Wanderparkplatz „Schneiders Baum“

Sa. 24.9. / 10:00 - 13:00 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 16.9.

Das Immunsystem winterfest machen mit TCM und Qigong

Tagesseminar

Im Spätsommer und Herbst wird nach dem Verständnis der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) von den fünf Wandlungsphasen, dass Qi von Milz/Bauchspeicheldrüse und Magen durch Aktivierung ihrer Meridiane und Energiepunkte genährt und unsere Mitte, unsere Basis gestärkt. Durch Qigong-Übungen, Körper- und Gedankenwahrnehmung und bewusstes Atmen, können wir unsere Mitte in Balance, in Ruhe bringen. Daraus kann sich unsere innere Kraft entfalten und ein Nährboden und gutes Fundament für unsere Abwehrkraft und Immunsystem bilden. Über die Aktivierung des Lungen- und Dickdarm-Meridians und die zugehörigen Energiepunkte sowie durch Qigong-Übungen/-Massagen und Akupressur, kann unser „WeiQi“, unsere Abwehrkraft, mit Qi genährt werden. In der TCM spielt zudem die Ernährung eine zentrale Rolle zur Körper- und Gesundheitspflege, ebenso der Einsatz von Haus-Heilmitteln und Kräutern. Zur Stärkung des Immunsystems erhalten Sie Informationen und Tipps.

222-18831 / Jutta Elisa Kägeler

Kassel

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

Sa. 8.10. / 10:00 - 15:00 Uhr / 30 €

Anmeldung bis: 23.9.

Qigong und traditionelle chinesische Medizin I

Ruhepunkt inmitten allen Wandels

Tagesseminar

Qigong ist ein grundlegender Bestandteil der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ (TCM) und eine wirksame Methode zur Gesunderhaltung. Körper, Seele und Geist werden gleichermaßen angesprochen. Kraft, Vitalität, Beweglichkeit und Gelassenheit werden gefördert. Um ein tieferes Verständnis der Wirkungsweisen und Zusammenhänge von Qigong zu erhalten, werden Grundlagen der TCM in Bezug auf Qigong vermittelt. Dieses Basiswissen wird in Qigong-Übungen, die Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise miteinander verbinden, erfahrbar. Dabei stehen die fünf Wandlungsphasen der TCM am Beispiel von

- Lunge/Dickdarm (Herbst)
- Niere-Blase (Winter) mit Meridian-Verlauf
- Energiepunkten
- sowie entsprechende Qigong-Übungen im Vordergrund. 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.

222-18832 / Jutta Elisa Kägeler

Kassel

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

Sa. 5.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 36 €

Anmeldung bis: 21.10.

Duft-Qigong

Tagesseminar

Duft-Qigong ist eine buddhistische Übungseinheit und 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. Kleine Sequenzen mit Meditation und Selbst-Shiatsu lockern das Programm auf. Bitte eine eigene Matte, warme Jacke und gute Schuhe mitbringen. Bei gutem Wetter findet der Kurs teilweise draußen statt.

222-18837 / Marion Hennemann

Kassel

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

So. 16.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 24 €

Anmeldung bis: 30.9.

Entspannung und Körpererfahrung

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.

Grundkurse

Schwerpunkte sind die Vermittlung kleiner Formen wie: „8 Brokate“, „5 Elemente“, „Tageslauf der Krähe“ sowie Übungen zur Grundhaltung und zum Bogenschritt der Pekingform mit 24 Bildern. Vorkenntnisse: keine

222-18850 / Inge Formann

Gruppengröße 7-8

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mo. 12.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 89,50 €

222-18852 / Norbert Frank

Kassel

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 3. Stock

Mo. 12.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 58 € + Raumnutzung 12 Euro

222-18854 / Achim Rache

Kassel

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

Mi. 21.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 58 €

Aufbaukurse I

Basisübungen und Soloform. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten oder einen Wiedereinstieg suchen.

Schwerpunkt sind die Grundprinzipien des Yang-Stil und 1. bis 2. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.

222-18856 / Achim Rache

Kassel

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

Mi. 21.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 58 €

222-18858 / Norbert Frank

Kassel

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 3. Stock

Do. 15.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 58 € + Raumnutzung 12 Euro

Aufbaukurs III

Schwerpunkte sind die Wiederholung der kleinen Formen wie: „8 Brokate“, „5 Elemente“, sowie der Pekingform mit 24 Bildern und der Beginn, beziehungsweise die Wiederholung und Vertiefung der „Langen Form, Yang-Stil“. Voraussetzungen sind Kenntnisse der 24-er Pekingform oder einer anderen langen Handform.

222-18860 / Inge Formann

Gruppengröße 7-8

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mo. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 89,50 €

Aufbaukurs VI

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.

222-18865 / Achim Rache

Kassel

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

Do. 22.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 58 €

Aufbaukurs X

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: 3. Teil und Korrektur der ganzen Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

222-18870 / Achim Rache

Kassel

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

Do. 22.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 58 €



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.

222-18904 / Carola Justo

Kassel

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

Di. 4.10. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 87 €

Meditative Besinnung im Kloster

Wochenendseminar

Fern von Ablenkungen üben wir im Bonifatiuskloster Hünfeld täglich mehrmals die stille Sitzmeditation, die sich abwechselt mit Meditationen der Gebärde und der Bewegung, Entspannungsübungen, Imaginationen, Naturmeditation und Kurzvorträgen. Die Übungen können zu größerer Klarheit und Achtsamkeit sowie zu einem sensibleren Umgang mit dem eigenen Körper und den Gefühlen führen. Sie erleichtern den Zugang zu einer tieferen Ebene der Begegnung mit uns selbst und der uns umgebenden Welt. Es wird die Bereitschaft vorausgesetzt, während der Kursdauer im Schweigen zu verweilen. Die Kurse sind für Teilnehmende mit und ohne Meditationserfahrung geeignet.

222-18910 / Carola Justo

Hünfeld

St. Bonifatiuskloster, Klosterstr. 5

Fr. 4.11. - So. 6.11. / 3 Termine

Anreise bis 17:30 Uhr / Abreise ab 13:00 Uhr / 230 €

Anmeldung bis: 14.10.

Leistungen:

Seminargebühr, Ü/EZ mit Bad, 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:

Susanne Ebbers,
Thomas Günther,

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 Wohlfühlereffekt.

222-19100 / Ute Fröhlich

Für Frauen

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Mo. 12.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

222-19102

Für Frauen

Bitte ein Handtuch und eine Isomatte mitbringen.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Di. 13.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine /

43,50 €

222-19110 / Birgit Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 12.9. / 10:15 - 11:15 Uhr / 18 Termine / 70 €

222-19111 / Birgit Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 14.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 19 Termine /

73,50 €

222-19113

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 15.9. / 14:15 - 15:15 Uhr / 16 Termine / 62 €

online

222-19115 / Birgit Ewald

Das Training wird live über Zoom angeboten.

Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Kursstart. Ein Quereinstieg ist jeder Zeit möglich.

Online

Di. 13.9. / 10:00 - 11:00 Uhr /

19 Termine / 73,50 €

222-19119 / Andrea Seidel

Für Frauen

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

Vellmar-West

Evang. Kirchengemeinschaft, Lüneburger Str. 12

Di. 13.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 58 €

Anmeldung bis: 6.9.

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.

222-19120 / Tobias Tasch

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Do. 15.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 16 Termine / 62 €

222-19121 / Tobias Tasch

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Fr. 16.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 16 Termine / 62 €



Muskelaufbau an Geräten für Senioren von 50 - 100

mit Anleitung und Beratung bei individueller Trainingsgestaltung, um dem natürlichen Muskelabbau und der Osteoporose im Alter entgegenzuwirken sowie Lebensqualität und Wohlbefinden zu fördern.

222-19125 / Rolf Blauert

Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Di. 13.9. / 9:00 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

+ Gerätenutzung 25 Euro

222-19126 / Rolf Blauert

Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Di. 13.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

+ Gerätenutzung 25 Euro

222-19127 / Rolf Blauert

Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Do. 15.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

+ Gerätenutzung 25 Euro



Ausgleichsgymnastik 60 Plus

Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Mit Musik und Handgeräten im Sitzen, Stehen und in der Fortbewegung. Prävention: Osteoporose, Arthrose, Parkinson. Geeignet für gehfähige Teilnehmer*innen mit leichten Bewegungseinschränkungen.

222-19131 / Stephanie Josten Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mi. 14.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0176-75331965

222-19132 / Harald Ehrhardt

Für Frauen

Schauenburg-Hoof

Grundschule, Wahlgemeinde 17

Mo. 12.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

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.

222-19141 / Sandra Gretz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 13.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 18 Termine / 70 €

222-19142 / Sandra Gretz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 13.9. / 11:15 - 12:15 Uhr / 18 Termine / 70 €

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.

222-19145 / Amelie Attendorf Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Fr. 16.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 16 Termine / 62 €

Koordination & Stabi



Die koordinativen Fähigkeiten des Körpers sowie die tiefe Muskulatur, die für die Stabilisation und Körperhaltung enorm wichtig sind, werden wieder auf Vordermann gebracht. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten wie Koordinationsleiter, Springseilen, Balancekissen, Pezzibällen und ähnlichem.

222-19147 / Maciek Kaluzny

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Sa. 17.9. / 12:00 - 13:00 Uhr / 16 Termine / 62 €

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.

222-19149 / Jasmin Seehafer

Gruppengröße: 7-8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 13.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 60 €

Anmeldung bis: 6.9.

222-19150 / Jasmin Seehafer

Gruppengröße: 7-8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 13.9. / 18:55 - 19:55 Uhr / 12 Termine / 60 €

Anmeldung bis: 6.9.

Fit bis ins hohe Alter

auf dem Stuhl

Im Alter fit bleiben. Mit Spaß und Freude die Beweglichkeit erhalten, die eigenen Stärken aufbauen und einen verletzungsfreien Alltag unterstützen. Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts!

222-19160 / Sigrid Wellershaus

Fuldabrück-Dörnhausen

Dorfgemeinschaftshaus, Dennauser Str. 26

Di. 16.8. / 10:30 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

Anmeldung bis: 9.8.

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 und stabilisieren die Wirbelsäule. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

222-19170 / Marianne Helbich

Vellmar-Obervellmar

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54

Mo. 19.9. / 14:45 - 15:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

222-19171 / Marianne Helbich

Vellmar-Obervellmar

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54

Mo. 19.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

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.

222-19176 / Petra Kreuter

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Di. 13.9. / 11:00 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €



Gesundheitssport

Leiden Sie an Rücken- oder Gelenkschmerzen oder an rheumatischen Beschwerden? Haben Sie ein künstliches Gelenk erhalten? Oder haben Sie andere Beschwerden am Bewegungsapparat? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Bewegung lindert Beschwerden. Eine erfahrene Physiotherapeutin führt auf Sie abgestimmte Übungen durch. Dieser Kurs eignet sich auch für ehemalige Teilnehmer/-innen des Rehasports oder Funktionstrainings, die keine weitere Verordnung vom Arzt bekommen. Die einzige Voraussetzung ist, dass Sie sich auf die Matte legen und wieder aufstehen können.

222-19193 / Bettina Ringleb Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 25.7. / 16:45 - 17:45 Uhr / 4 Termine / 20 €
Anmeldung bis: 18.7.

222-19195 / Bettina Ringleb Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 25.7. / 17:55 - 18:55 Uhr / 4 Termine / 20 €
Anmeldung bis: 18.7.

222-19196 / Bettina Ringleb Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 10.10. / 16:45 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 50,50 €
Anmeldung bis: 3.10.

222-19197 / Bettina Ringleb Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 10.10. / 17:55 - 18:55 Uhr / 10 Termine / 50,50 €
Anmeldung bis: 3.10.

222-19198 / Bettina Ringleb Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 9.1. / 16:45 - 17:45 Uhr / 5 Termine / 25 €
Anmeldung bis: 16.12.

222-19199 / Bettina Ringleb Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 9.1. / 17:55 - 18:55 Uhr / 5 Termine / 25 €
Anmeldung bis: 16.12.

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden in kontrollier- ten und fließenden Bewegungen aus- geführt, die von Menschen jeden Alters erlernt und ausgeübt werden können.

222-19212 / Bettina Ringleb Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Raum 2
Do. 29.9. / 9:00 - 10:00 Uhr / 10 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 5.9.

222-19218 / Maxine Mehler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastik-
raum
Di. 13.9. / 20:15 - 21:15 Uhr / 17 Termine / 66 €

222-19219 / Jacqueline Schwind-Schra- der Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.24
Do. 15.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

222-19220 / Jacqueline Schwind-Schra- der Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.24
Do. 15.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

Pilates mit Sportgeräten

Tagesseminar

Am Samstag kommt die Pilates-Rolle zum Einsatz, am Sonntag der Pilates Circle. Jede dieser Übungseinheiten auf der Matte folgt im Anschluss jeweils noch eine kleine Entspan- nung. Die Pilates-Rolle ermöglicht viele unterschied- liche Mobilisations- und Stabilisationsübungen.

Der Pilates-Circle ist ein ringförmiges, klassi- sches Kleingerät mit Softgriffen. Durch seine Flexibilität kann er für fast alle Pilatesübungen eingesetzt werden, um die Muskulatur noch effektiver zu trainieren.

Bitte mitbringen: Pilates-Rolle (Länge mind. 90 cm), Gymnastikmatte, ggf. Decke, Socken und ein Getränk. Die Pilates-Circles werden von der Kursleiterin gestellt.

222-19228 / Jacqueline Schwind-Schra- der Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastik-
raum
Sa. 3.12. und So. 4.12. / 10:00 - 11:15 Uhr / 17 €

Grundkurs

222-19230 / Irina Heinrich

Gruppengröße: 7-8
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 14.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 50,50 €

Aufbaukurse

222-19243 / Christina Schweiger Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastik-
raum
Mi. 5.10. / 12:45 - 13:45 Uhr / 13 Termine / 50,50 €

222-19249 / Christina Schweiger Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 4.10. / 18:05 - 19:05 Uhr / 13 Termine / 50,50 €

Pilates kompakt

Grundkurs

Nutzen Sie den FLOW, um Ziele zu erreichen. „Im Flow zu sein“ bedeutet, mit dem, was Sie tun und erleben, zu verschmelzen. Mit Pilates können Sie das erlernen; die kräftigenden und fließenden Übungen mit in Ihren Alltag zu nehmen. Dazu gehört auch das Dehnen und Entspannen! Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

222-19252 / Ute Fischenich Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mo. 12.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 52,50 €

Aufbaukurs

222-19253 / Ute Fischenich Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mo. 12.9. / 19:05 - 20:05 Uhr / 12 Termine / 52,50 €

Pilates und Entspannung

Pilates ist ein Gesamtkörpertraining. Der Fokus liegt auf der Kräftigung der inneren, tieferliegenden Muskulatur. Um die tieferliegende Muskulatur bewusst anzusteuern, werden die Pilates-Prinzipien achtsam und kontrolliert angewendet. Die Kräftigung unseres Zentrums wird mit Entspannungselementen kombiniert.

222-19259 / Maxine Mehler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mo. 12.9. / 19:45 - 20:45 Uhr / 16 Termine / 62 €

222-19260 / Maxine Mehler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 13.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 17 Termine / 66 €

Pilates meets Yoga

Pilates in Verbindung mit Yoga 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.

222-19261 / Jacqueline Schwind-Schrader

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Fr. 16.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

Gesundheits-Pilates

Die Pilates Trainingsmethode, entwickelt von Joseph Hubertus, ist für jedes Alter und Fitnesslevel gut geeignet.

Jede Übung bezieht den ganzen Körper vom Scheitelpunkt bis zu den Fußspitzen mit ein und ist als ein effektives Ganzkörpertraining anzusehen.

Grundlegend sind sechs gleichwertige Prinzipien, die festlegen, wie die einzelnen Übungen durchzuführen sind. Im Fokus stehen Bauch-, Hüft-, Becken- und Rückenmuskulatur, die so genannte Körpermitte, auch „Powerhouse“ genannt. Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Kleidung, Stoppersocken, Handtuch, eventuell ein flaches Kissen

222-19268 / Irina Heinrich

Gruppengröße: 7-8

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 14.9. / 17:50 - 18:50 Uhr / 10 Termine / 50,50 €



222-19270 / Irina Heinrich

Gruppengröße: 5

Kassel

Pilates-Studio, Altenbaunaer Str. 86
Do. 15.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 85 €
Anmeldung bis: 8.9.

Pilates - Core - Faszien

Im Sinne der ursprünglichen Pilates-Idee entsteht ein abwechslungsreiches Training. Sie erfahren dabei, wie sich das fasziale Netzwerk und das Kraftzentrum gegenseitig unterstützen. Es erwarten Sie dynamische Bewegungsflows, entspannende Selbstmassagen und achtsame Wahrnehmungsübungen.

222-19283 / Sigrid Wellershaus

Lohfelden

ASB-Kindergarten, Bewegungsraum, Sandweg 1
Di. 27.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 11 Termine / 50,50 €
Anmeldung bis: 19.9.

Fitness für die Faszien

online

Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, macht straff und beweglich! Vielfältige und ungewohnte Trainingsimpulse erwarten Sie.

Übungsmaterialien: Unterlage, 2 FASZIO® Bälle allround (Tennisbälle), 1 FASZIO® Ball local (Flummi).

Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme.

Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet oder Handy mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webkamera (sind zumeist schon integriert).

222-19286 / Sigrid Wellershaus

Online

Do. 18.8. / 19:35 - 20:35 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 15.8.

Rückengymnastik

Durch Atem-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen wird die Rückenmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule entlastet. Schulung der Körperwahrnehmung und allgemeine Entspannungsübungen führen zu einem verbesserten Bewegungsverhalten im Alltag. Bitte eine Iso-Matte und ein Handtuch mitbringen.

222-19300 / Silvia Walter

Calden-Meimbressen

Turnhalle
Mo. 12.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

222-19310 / Ursula Homburg

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Mo. 12.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

222-19311 / Ursula Homburg

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Di. 13.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

222-19322 / Janna Kunde

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 13.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 16 Termine / 62 €

222-19326 / Lubov Zufall-Korsakowa

Gruppengröße: 7-8

Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Di. 13.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 75 €

222-19330 / Petra Kreuter

Ab 50 Jahre

Naumburg

Elbetalschule, Am Kuhberg 13
Mo. 12.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

222-19332 / Brigitte Walter

Das Training findet live über Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Start per Email.

Online

Di. 13.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 18 Termine / 70 €

online

222-19333 / Brigitte Walter

Das Training findet live über Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Start per Email.

Online

Do. 15.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 18 Termine / 70 €

online

222-19335 / Majk Mamojka Trendelburg

Grundschule, Zur Abgunst

Mo. 12.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0173-2 779 068

222-19338 / Ramona Roch Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Do. 15.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

222-19340 / Kerstin Czimmeck Wolfhagen-Niederelsungen

Haus des Gastes, Johann-Wachenfeld-Str. 2

Di. 4.10. / 9:00 - 10:00 Uhr / 8 Termine / 35 €

Rücken- und Ausgleichsgymnastik

Abwechslungsreiche Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Kräftigung des Halte- und Bewegungssystems 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.

222-19342 / Petra Bublak Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Di. 27.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 46,50 €
Anmeldung bis: 19.9.

Sanftes Rückentraining

NEU

Mit langsamen, leicht zu erlernenden Übungen werden sämtliche Gelenke und Bereiche des Körpers auf einfache Weise beweglicher sowie zugänglicher gemacht. Dabei wird der eigene Körper als Trainingswiderstand genutzt. Entspannungsübungen am Ende helfen dabei, positive Veränderungen zu integrieren.

222-19343 / Tobias Tasch Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Fr. 16.9. / 14:15 - 15:15 Uhr / 16 Termine / 62 €

Outdoor: Rückengymnastik und Qigong

Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Mobilisierung, Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule werden mit Qigong-Übungen kombiniert. Sie helfen durch Harmonisierung und Ausbalancierung der Energien im Körper den Stress zu reduzieren und somit Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und dadurch Rückenschmerzen zu mildern. Kleine Klopf- und Massagetechniken bringen die gestaute Lebensenergie wieder zum Fließen.

222-19344 / Loretta Kay Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Freigelände

Do. 1.9. / 9:00 - 9:45 Uhr / 6 Termine / 22,50 €
Anmeldung bis: 5.9.

Rückengymnastik und Qigong

online

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.

Das Training findet live über Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Start per Email.

222-19346 / Brigitte Walter

Online

Do. 15.9. / 8:30 - 9:45 Uhr / 18 Termine / 87 €

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 Iso-Matte, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

222-19348 / Birgit Wald Helsa

Gemeindezentrum, Berliner Str. 20

Mi. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 70 €

Outdoor: Rückenfitness

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

Kursort: Sport- und Freizeitzentrum Ahnatal, Rasenallee 2, Wiese hinter der Sporthalle an der Stahbergkampfbahn. Ab Oktober gehen Sie bei schlechten Wetter in das Gemeindezentrum Heckershausen.

222-19351 / Anastasia Schöbel

Ahnatal, Freigelände, Sporthalle an der Stahbergkampfbahn

So. 11.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 22.8.

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.

222-19352 / Anastasia Schöbel

Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2

Di. 13.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

Anmeldung bis: 17.12.

Rückenfitness für Männer und Frauen

Mit speziell ausgewählten Übungen werden hier die Bauch- und Rückenmuskulatur effektiv gestärkt und gedehnt sowie das Halte- und Bewegungssystem mobilisiert und dauerhaft stabilisiert. Männer sind im Kurs herzlich willkommen. Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

222-19354 / Martina Hesse Greibenstein

Hospitalsaal, Bahnhofstr. 19

Mi. 14.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-6096537

Rücken-Fit und gute Haltung

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.

222-19360 / Heidi Hopf

Für Frauen

Bitte eine Iso-Matte und ein Handtuch mitbringen.

Greibenstein-Udenhausen

Dorfgemeinschaftshaus, Borneweg 5

Mo. 5.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 46,50 €



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.

222-19363 / Sandra Gretz

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 14.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 18 Termine / 70 €

222-19364 / Katrin Vettermann

Je nachdem wie es Ihnen zeitlich besser passt, können Sie jede Woche wählen, ob Sie um 18 oder um 19 Uhr diesen Kurs besuchen möchten.

Kassel

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle
Mi. 14.9. / 18-19 oder 19-20 Uhr / 15 Termine / 58 €

222-19366 / Eva Maria Balkenhol

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 15.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 17 Termine / 66 €

222-19367 / Tobias Tasch

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Do. 15.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 16 Termine / 62 €

222-19368 / Nicole Schäfer

60 Plus

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zechenweg 1
Mo. 12.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 5.9.

Rücken-Wellness

Erleben Sie die Vielfältigkeit von Lockerungen und Mobilisationen der gesamten Wirbelsäule, gepaart mit Achtsamkeit und Entspannung. Eine Wohltat für den gestressten Rücken.

222-19370 / Sigrid Wellershaus

Lohfelden

ASB-Kindergarten, Bewegungsraum, Sandweg 1
Do. 22.9. / 16:30 - 17:15 Uhr / 11 Termine / 32 €
Anmeldung bis: 12.9.

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.

222-19374 / Nicole Schäfer

60 Plus

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zechenweg 1
Mi. 14.9. / 17:10 - 18:10 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 5.9.

222-19375 / Nicole Schäfer

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zechenweg 1
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 5.9.

Neue Rückenschule

Präventionskurs nach KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen)

ist ein aktives, ganzheitliches Kursprogramm in dem die Teilnehmenden lernen, Ihren Rücken neu zu erleben, wie auch den Umgang mit Rückenschmerzen zu verändern.

Die zentrale Fragestellung lautet: „Was hält den Rücken gesund?“ Und nicht: „Was macht den Rücken krank?“.

Die wichtigsten Leitziele der Rückenschule sind die Förderung der Rückengesundheit zur Vorbeugung von chronischen Rückenbeschwerden. Im Mittelpunkt stehen gesundheitsfördernde Übungen und Verhaltensweisen. Dabei spielen Entspannungstechniken auf psychischer Ebene auch eine große Rolle.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, evtl. flaches Kissen und eine Kuscheldecke.

222-19378 / Irina Heinrich

Gruppengröße: 5

Kassel

Pilates-Studio, Altenbaunaer Str. 86
Do. 15.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 85 €
Anmeldung bis: 8.9.

Ausdauer- und Kraftorientiertes Ganzkörper Workout

NEU

Die beiden Hauptbeanspruchungsformen Kraft und Ausdauer werden trainiert. Neben einer stabilen Basis, einem kräftigen Rumpf, soll auch das Herz-Kreislaufsystem verbessert werden. Ein optimales Verhältnis zwischen Belastung und Entlastung wird angestrebt, wodurch Überlastungen vermieden werden. Den Teilnehmenden werden Methoden und Techniken vermittelt, die für die Gesunderhaltung elementar sind, wie vor allem Kraft und Ausdauer aber auch Koordination und Beweglichkeit kommen nicht zu kurz. Gut geeignet für Wiedereinsteiger*innen, Menschen mit Bewegungsmangel oder mit einseitiger Belastung im Alltag, wie zum Beispiel bei überwiegend sitzender Tätigkeit.

222-19379 / Irina Heinrich

Gruppengröße: 5

Kassel

Pilates-Studio, Altenbaunaer Str. 86
Mo. 12.9. / 15:45 - 16:45 Uhr / 10 Termine / 85 €
Anmeldung bis: 5.9.

Rückengymnastik trifft auf Coreprogramm

Ein Training zur Stärkung des Rückens mit Elementen aus dem Core-Programm von Mark Verstegen, nach dem auch schon die Deutsche Fußballnationalmannschaft trainiert hat. Die Stabilisierung des Rumpfes (Core) als oberstes Ziel dient der Stärkung der Alltagsfitness, der Reduzierung von bestehenden Schmerzen und der Vorbeugung von vorzeitigem Verschleiß und Altern. Eine effektive Möglichkeit, mit relativ wenig Zeitaufwand die Fitness im Alltag zu fördern. Bitte eine Isomatte mitbringen.

222-19380 / Heidrun Richter-Peter

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Di. 13.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

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.

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0561-780 326

222-19400 / Heidrun Richter-Peter

Gruppengröße: 7-8

Immenhausen

AKKU, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Mo. 12.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 60 €

222-19401 / Heidrun Richter-Peter

Gruppengröße 6-8

Immenhausen

AKKU, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Mo. 12.9. / 10:40 - 11:40 Uhr / 12 Termine / 70 €

Fitness

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.

222-19411

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Di. 20.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 10 Termine / 50,50 €

Anmeldung bis: 13.9.

Faszientraining und Rückenkräftigung

online

Faszien durchziehen den ganzen Körper, umhüllen Muskeln, Gelenke, Organe, sind ein Sinnesorgan für innere Spannungen und strukturieren Bewegungs- und Stoffwechsellmuster. Dieses Bindegewebenez gezielt zu trainieren, verbessert nachhaltig die Beweglichkeit, Regeneration, Entspannung und das Körpergefühl. In mehreren Lernschritten wird der ganze Körper durchgearbeitet. Schwerpunkte sind Rücken, Schulter, Becken und Füße. Kombiniert wird die Stunde mit Rückenkräftigungs-Übungen, die besonders effektive Trainingsergebnisse bewirken. Das Training findet live über Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Start per Email.

222-19430 / Brigitte Walter

Online

Di. 13.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 18 Termine / 70 €

Start in den Tag mit Faszientraining und Rückenfit

online

Dehnungen, Bewegungen in Faszienstreifen, Aktivieren von Reflexpunkten und Atemtraining, dazu ein kleines Rücken-Workout sind wundervolle Fitmacher und stabilisieren, gerade am Morgen absolviert, Kreislauf, Stoffwechsel und innere wie äußere Balance. Zuhause sollten 2 kleine Gewichte (ersatzweise 2 kleine Plastikflaschen mit Wasser gefüllt), ein Theraband, ein Igelball und ein Tennisball vorhanden sein. Das Training findet live über Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Start per Email.

222-19431 / Brigitte Walter

Online

Mi. 14.9. / 8:45 - 10:00 Uhr / 18 Termine / 87 €

Fasziales Rückentraining zur Vorbeugung von Schmerzen

online

Kontinuierlich durchgehende Bewegungskonzepte mit eingebauten Dehnungen und Kräftigungen sorgen für gleichmäßiges, umfassendes Öffnen und Durchbluten von belasteten und verklebten Fasziengeweben. 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 bereit legen. Das Training wird live über Zoom angeboten. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Kursstart.

222-19432 / Brigitte Walter

Online

Do. 15.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 18 Termine / 70 €

Faszienfit am Morgen

online

Faszien mögen es besonders, am Morgen bewegt zu werden. Nutzen Sie die Möglichkeit, über ein ganzheitliches Faszien orientiertes Training die morgendliche Steifheit „aus deinem Gewebe zu nehmen“. Nach der der Übungsstunde sind Sie wach und können Glücksgefühle freisetzen. Folgende Übungsmaterialien werden eingesetzt: Unterlage, Handtuch (50X100 cm), 2 Tennisbälle, 1 Flummi, (oder andere nachgebende Bälle). Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme. Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet oder Handy mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webkamera (sind zumeist schon integriert).

222-19434 / Sigrid Wellershaus

Online

Di. 27.9. / 9:00 - 10:00 Uhr / 11 Termine / 43 €

Anmeldung bis: 19.9.

Faszinierende Faszien

In der Sport- und Trainingswissenschaft neu entdeckt: Faszienewebe ist trainierbar, und das am besten in ganzen Netzen und langen Ketten. Faszien umhüllen Muskeln, Gelenke und Organe, aber sie können noch viel mehr. Gemeinsam wollen wir mit und ohne Rolle und anderen Hilfsmitteln auf Entdeckungsreise durch unseren Körper gehen, unsere Flexibilität und Dynamik verbessern, Verspannungen lösen und dabei die vier Grundprinzipien des Faszientrainings anwenden. Bitte eine Isomatte mitbringen.

222-19435 / Heidrun Richter-Peter

Gruppengröße: 6-8

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54, Musikraum

Di. 13.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine /

58,50 €

Anmeldung bis: 5.9.

Funktionelle Gymnastik

Grund- und Aufbaukurs

Um den Körper für den Alltag oder sportliche Belastungen fit zu machen, ist ein ganzheitliches Training wichtig. Bei allen Bewegungsabläufen sind immer mehrere Muskelgruppen oder eine ganze Muskelkette beteiligt. Der Körper soll trainiert werden, sich in der Bewegung immer wieder auszugleichen und zu stabilisieren. Eine wesentliche Rolle spielen dabei die Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Das Training soll durch gezielte Übungen Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Stabilität, Dehnfähigkeit und die Beweglichkeit insgesamt verbessern.

222-19438 / Nicole Anedda-Kempf Breuna

Braunsbergsschule, Schulstr. 10

Di. 13.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine /

46,50 €

Functional Training

...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.

222-19440 / Amelie Attendorff

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 12.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 17 Termine / 66 €

→ **Fit durch Rudern auf dem Rudergerät, Kurs-Nr. 222-19762, Seite 149**

ALL IN

Die Mischung von Cardio-Kicks, Stabilität und Entspannung macht's! Im ersten Teil trainieren Sie 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!

222-19441 / Elena Plantera

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 1.11. / 17:45 - 18:45 Uhr / 12 Termine /

46,50 €

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!

222-19444 / Stephanie Schatka

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 13.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 17 Termine / 66 €

222-19445 / Stephanie Schatka

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 13.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 17 Termine / 66 €

Power & Chill

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination werden effektiv gefördert und die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert. Fetziger Start mit sanftem Ende.....das intensive Ganzkörpertraining schließt mit ruhigen und ausgleichenden Entspannungsübungen ab.

222-19448 / Amelie Attendorff

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 14.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 18 Termine / 70 €

HIIT - Hochintensives Intervall-Training

NEU

Dieses Training besteht aus Intervallen, die den Körper bis ans Limit fordern im Wechsel mit Ruhephasen, die der Erholung dienen. Explosive, intensive Übungen powern den Körper aus und bringen den Puls in die Höhe. Während der Ruhephasen bleibt der Körper zwar in Bewegung, der Puls geht aber aufgrund der niedrigen Intensität herunter.

HIIT ist ein dynamisches, abwechslungsreiches Trainingsprogramm, das Kondition und Ausdauer verbessert, das Herz-Kreislauf-System stärkt und die Muskulatur des gesamten Körpers kräftigt. Vitalität und Wohlbefinden werden gesteigert.

222-19449 / Maciek Kaluzny

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Sa. 17.9. / 13:15 - 14:15 Uhr / 15 Termine / 62 €

Konditions- und Fitnessgymnastik

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

222-19451 / Amelie Attendorff

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 13.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 18 Termine / 70 €



222-19453 / Birgit Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 15.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 16 Termine / 61,50 €

222-19456 / Annette Baumann

Für Frauen

Kaufungen-Niederkaufungen
Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10
Mi. 2.11. / 18:30 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 27,50 €

222-19457 / Annette Baumann

Für Frauen

Kaufungen-Niederkaufungen
Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10
Mi. 2.11. / 19:30 - 20:30 Uhr / 7 Termine / 27,50 €

222-19458 / Annette Baumann

Für Frauen

Kaufungen-Niederkaufungen
Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10
Mi. 11.1. / 18:30 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 19,50 €

222-19460 / Annette Baumann

Für Frauen

Kaufungen-Niederkaufungen
Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10
Mi. 11.1. / 19:30 - 20:30 Uhr / 5 Termine / 19,50 €

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!

222-19462 / Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Do. 15.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 16 Termine / 62 €

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.

222-19463 / Amelie Attendorff

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 13.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 18 Termine / 70 €

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!

222-19465 / Stephanie Schatka

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 15.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 16 Termine / 62 €

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.

222-19468 / Marina Tabares Bodhert

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 12.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 16 Termine / 62 €

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.

222-19471 / Heike Schutta Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Do. 15.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

222-19472 / Birgit Heinemann Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 12.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 17 Termine / 66 €

222-19475 / Esra Özkartal

Gruppengröße: 6-7

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Di. 23.8. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 16.8.

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.

222-19480 / Alexander Hofmann

Gruppengröße: 7-8

Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
Do. 15.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 75 €
Anmeldung bis: 8.9.

Fit und gesund 50 Plus

Ein gelenkschonendes Trainingsprogramm für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

222-19483 / Alexander Hofmann

Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Neue Großsporth., Kurfürstenstr. 20,
Do. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 87 €
Anmeldung bis: 8.9.



Fitness - Mix

Es erwartet Sie eine Stunde voller Musik und Freude. Nach dem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus der Aerobic sowie Elemente aus dem Jazz-Dance vielfältig kombiniert. Abgerundet wird das Programm durch Kräftigungs- und Dehnübung für Bauch, Beine, Po und Rücken. Ziel ist es, die eigene Fitness zu verbessern und körperlich belastbarer zu werden. Bitte eine Iso-Matte und evtl. Getränk mitbringen.

222-19489 / Elke Ries

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3

Do. 15.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

Anmeldung bis: 5.9.

Aroha

Grund- und Aufbaukurs

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.

222-19492 / Nicole Andernach

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13

Di. 27.9. / 16:50 - 17:50 Uhr / 10 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 7.9.

Tanz Fitness

Fitness & Tanz

Wer Lust am Tanzen hat und vom Alltag abschalten möchte, findet hier abwechslungsreiche tänzerische Entfaltungsmöglichkeiten. Jede Stunde werden neue Bewegungsanregungen mit auf den Weg gegeben. Ein Warmup und ein Cooldown runden das Angebot ab.

222-19500 / Maxine Mehler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 12.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 16 Termine / 62 €

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.

222-19510 / Osmel Yamil Rodriguez

Bernal

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 14.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 18 Termine / 70 €

222-19511 / Osmel Yamil Rodriguez

Bernal

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Fr. 16.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 17 Termine / 66 €

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!

222-19512 / Osmel Yamil Rodriguez

Bernal

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Do. 15.9. / 15:45 - 16:45 Uhr / 17 Termine / 66 €

PowerMoves

Trainieren Sie Ihren ganzen Körper und Ihre Ausdauer, stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und erleben so ein Gefühl von PARTY! Ohne komplizierte Choreografie, mit leichten Grundschritten tanzen wir uns fit - querebet durch alle Pop-Rock-Latin-Jazz-Genres. Achtung: Es geht richtig zur Sache!

222-19514 / Osmel Yamil Rodriguez

Bernal

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 14.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 18 Termine / 70 €

Latino Dance

222-19520 / Jasmin Seehafer

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Do. 15.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 13 Termine / 50,50 €

Anmeldung bis: 8.9.

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!

222-19528 / Marina Tabares Bodherth Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 12.9. / 20:15 - 21:15 Uhr / 16 Termine / 62 €

222-19530 / Esra Özkartal Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Di. 23.8. / 19:10 - 20:10 Uhr / 12 Termine / 46,50 €
Anmeldung bis: 16.8.

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!

222-19534 / Ebony Doctor

Gruppengröße: 7-8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 21.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 50,50 €
Anmeldung bis: 14.9.

222-19536 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 16.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 13 Termine / 50,50 €

222-19537 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 16.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 13 Termine / 54 €

222-19539 / Ebony Doctor

Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Mo. 12.9. / 18:35 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 43 €
Anmeldung bis: 5.9.

Zumba®Gold

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

222-19542 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 14.9. / 11:30 - 12:30 Uhr / 13 Termine / 50,50 €

222-19543 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 16.9. / 11:45 - 12:45 Uhr / 13 Termine / 50,50 €

222-19550 / Esra Özkartal

ab 50 Jahren

Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Mo. 22.8. / 17:30 - 18:25 Uhr / 12 Termine / 43 €
Anmeldung bis: 15.8.

Dance im Flow

online

Gesundheitssport durch Bewegungs- und Beweglichkeitstraining

Dance im Flow bewirkt die Stärkung von Ausdauer, Kraft, Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit, und Entspannungsfähigkeit. Auch Ihre Stimmung wird positiv beeinflusst. Abschließend erwartet Sie auf der Matte ein Training zur Dehnung und zum Aufbau der Muskulatur.

Der Online-Kurs findet über 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.

222-19558 / Doris Bouhaka

Online

Di. 13.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 9.9.

Energy Dance®

Durchbewegung und Flow total

Nach intensivem Flow-Erlebnis in der Energy Dance®-Stunde fühlen Sie sich belebt und leicht, in Balance gebracht, entspannt und sind in guter Stimmung. Sie lassen den Alltag hinter sich. Spannungen können „weggetanzt“ werden und der ganze Körper wird durchtrainiert.

222-19560 / Patricia Kranz Breuna

Braunsbergsschule, Schulstr. 10
Do. 6.10. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 39 €

222-19561 / Patricia Kranz Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 26.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 19.9.

222-19562 / Patricia Kranz Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Fr. 7.10. / 8:00 - 9:00 Uhr / 10 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 26.9.

Energy Dance® plus - Auszeit für Sie

NEU

Tagesseminar

Die Gelegenheit zum Ausprobieren, die Sommerzeit zu überbrücken oder sich einfach mal eine Mini-Auszeit zu gönnen. Es erwartet Sie eine 1,5 Stunden Wohlfühlzeit mit ausreichend tänzerischer Bewegung kombiniert mit einer Yoga- und Entspannungseinheit.

222-19564 / Patricia Kranz Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Sa. 23.7. / 14:00 - 15:30 Uhr / 8,50 €
Anmeldung bis: 11.7.

222-19565 / Patricia Kranz Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Sa. 6.8. / 14:00 - 15:30 Uhr / 8,50 €
Anmeldung bis: 25.7.

222-19566 / Patricia Kranz Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Sa. 27.8. / 14:00 - 15:30 Uhr / 8,50 €
Anmeldung bis: 15.8.

222-19567 / Patricia Kranz Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Sa. 17.9. / 14:00 - 15:30 Uhr / 8,50 €
Anmeldung bis: 5.9.



Bodyforming

HIIT-Workout - High Intensity Interval Workout

Beim HIIT-Training wird der Körper bis an die Belastungsgrenze gepusht. Hochintensitäts-Intervalltraining gilt als echtes Fatburner-Workout, denn die kurzen, intensiven Intervalle bringen den Körper an seine Grenzen und der Nachbrenneffekt fällt besonders groß aus.

222-19571 / Anastasia Schöbel Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2
Di. 13.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 8 Termine / 40 €

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 Ihre Figur. Genießen Sie den Spaß an Bewegung und fühlen Sie sich rundum wohl!

222-19572 / Sandra Gretz Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 14.9. / 18:15 - 19:30 Uhr / 18 Termine / 87 €

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!

222-19574 / Eva Maria Balkenhol Kassel

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50, Turnhalle
Mi. 14.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 17 Termine
Mi. und Mo. jeweils 17:30 - 18:30 Uhr / 66 €

222-19575 / Amelie Attendorf Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 14.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 18 Termine / 70 €

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. Mit viel Spaß und Motivation werden Ausdauer und Kraft aufgebaut. Und wer einmal den Anfang gemacht hat, wird dieses gute Gefühl, das sich nach dem Training einstellt, nicht mehr missen wollen. Power Aerobic inklusive Bauch-Beine-Po for lovely curves.

222-19576 / Eva Maria Balkenhol Kassel

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50, Turnhalle
Mi. 14.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 17 Termine / 66 €

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.

222-19579 / Birgit Heinemann Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 14.9. / 11:00 - 12:00 Uhr / 17 Termine / 66 €

Salsa Aerobic

Motivierendes Ganzkörpertraining zu lateinamerikanischen Rhythmen. Nach kurzem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus dem Salsa und Latin Dance mit Aerobicelementen vielfältig kombiniert. Ein entspannendes Cool-Down beendet die Stunde.

222-19584 / Stephanie Schatka Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 15.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 16 Termine / 62 €

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!

222-19580 / Marina Tabares Bodhert Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 14.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 16 Termine / 62 €

Pump and Shape

Ist Ihr Ganzkörperworkout mit Ausdauer- und Kräftigungsübungen in Kombination mit Hanteln, Brasils, Kurzbändern oder Ihrem Eigengewicht. Durch gezielte Fettverbrennung und Straffung aller großen Muskelgruppen holen Sie sich Power und einen durchtrainierten Body. Machen Sie sich fit für den Alltag!

222-19582 / Martina - Beate Seidel Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 14.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 16 Termine / 62 €

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 eine Unterlage, ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

222-19588 / Dorothee Nitsche Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Do. 15.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 8.9.

222-19590 / Petra Bublak Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 29.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 46,50 €
Anmeldung bis: 19.9.

Fatburner - Bodyforming

Das effektive Körpertraining mit Musik und kleinen Choreographien kurbelt enorm die Fettverbrennung an und strafft gleichzeitig die Figur - ohne Schnaufen und aus der Puste zu kommen - aber mit viel Schwitzen und Spaß. Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

222-19592 / Petra Bublak Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 29.9. / 18:35 - 19:35 Uhr / 12 Termine / 46,50 €
Anmeldung bis: 19.9.

Selbstverteidigung

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 oder ähnliches und etwas zu trinken mitbringen. Trainiert wird barfuß.

222-19655 / Heidi Hoffmann; Andreas Winkel

Baunatal-Großenritte

Alliance Akademie, Hamburger Str. 20

So. 13.11. / 13:00 - 17:00 Uhr / 36 €

Anmeldung bis: 31.10.

+ Raumnutzung 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

Schwimmen und Aqua-Fitness

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.

222-19702 / Veronika Humburg

Schwimmernkurs für Erwachsene

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Di. 6.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel.: 05671-50 00 79

+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

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.

222-19706 / Janna Kunde

Kassel

Wilhelmshaus, Kunoldstr. 51, Schwimmbad

Do. 15.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 68 €

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.

222-19710 / Anna Gesine Neuber Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Mo. 12.9. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine /

79,50 €

Anmeldung bis: 5.9.

inklusive Eintritt

222-19711 / Anna Gesine Neuber Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Mo. 12.9. / 18:10 - 18:55 Uhr / 12 Termine /

79,50 €

Anmeldung bis: 5.9.

inklusive Eintritt

222-19714 / Ute Fischenich Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Di. 13.9. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine /

79,50 €

Anmeldung bis: 5.9.

inklusive Eintritt

222-19715 / Ute Fischenich Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Di. 13.9. / 18:10 - 18:55 Uhr / 12 Termine /

79,50 €

Anmeldung bis: 5.9.

inklusive Eintritt

222-19716 / Laura Wagner Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Di. 13.9. / 19:05 - 19:50 Uhr / 12 Termine /

79,50 €

Anmeldung bis: 5.9.

inklusive Eintritt

222-19717 / Laura Wagner Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Di. 13.9. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine /

79,50 €

Anmeldung bis: 5.9.

inklusive Eintritt

→ **Schwimmen für Kinder, Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern**
siehe Seite 163



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.

222-19720 / Sharon Welker; Anna Gesine Neuber

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Fr. 4.11. / 20:00 - 22:00 Uhr / 12,50 €

Anmeldung bis: 24.10.

+ Eintritt und Getränke (vor Ort zu zahlen)

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.

222-19725 / Sharon Welker

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Mo. 19.9. / 19:05 - 19:50 Uhr / 12 Termine /

79,50 €

Anmeldung bis: 5.9.

inklusive Eintritt

222-19728 / Sharon Welker

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Mo. 19.9. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine /

79,50 €

Anmeldung bis: 5.9.

inklusive 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!

222-19730 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Mi. 14.9. / 18:00 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 55,50 €
Anmeldung bis: 7.9.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

222-19732 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Mi. 14.9. / 19:15 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 55,50 €
Anmeldung bis: 7.9.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Wassergymnastik

Kräftigende und ausgleichende Gymnastik im Wasser zur Verbesserung der körperlichen Befindlichkeit und des Lebensgefühls.

222-19740

Kassel
Auebad, Auedamm 21
Fr. 16.9. / 11:15 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 81 €
+ 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 können ausgeliehen werden.. Bitte tragen Sie bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung.
Treffpunkt: AS-FunctionFit, Holländische Straße 76.

222-19755 / Klaus-Peter Rahmlow

Gruppengröße: 6-8
Vellmar-Obervellmar
Treffpunkt: AS-FunctionFit, Holländische Str. 76
Do. 8.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 8 Termine / 46,50 €
Anmeldung bis: 22.8.



Tennis-Fitness

Tennisplatz statt Fitness-Studio!

Spezielle Übungen für Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbunden mit viel Tennispiel. Schläger, Schuhe und Bälle können auch vor Ort ausgeliehen werden. Auch für Tennisanfänger*innen geeignet.

222-19756 / Manfred Dockhorn Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62
Sa. 5.11. / 13:00 - 14:30 Uhr / 11 Termine / 130 € 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.

222-19758 / Claudia Kisling Kassel

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.
Mo. 12.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 7 Termine / 29 €

222-19759 / Claudia Kisling Kassel

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.
Mo. 7.11. / 18:00 - 19:00 Uhr / 7 Termine / 29 €

Outdoor Fitness

Ein effektives Ganzkörpertraining, mal in Form eines Zirkeltrainings, mal ein Cross-Training, mal als Intervalltraining und auch mal als Stabilitätstraining. Auf unterschiedlichste Weise werden so alle Muskelgruppen intensiv und effektiv trainiert. Kraftausdauer und Cardio mit Teamspirit und Gruppendynamik, das pure Workouterlebnis!

222-19760 / Amelie Attendorn Kassel

Treffpunkt: vor der vhs, Wilhelmshöher Allee 19-21
Do. 15.9. / 11:30 - 12:30 Uhr / 8 Termine / 31 €

Fit durch Rudern auf dem Rudergerät

NEU

Grundkurs: Indoor-Rowing

Sie lernen die Grundlagen der Rudertechnik auf dem Rudergerät kennen; ein gesundes, effektives Ganzkörpertraining erwartet Sie. Sie erfahren, wie sich der Körper durch das Training verändern kann:

- Muskulaturaufbau
- Rückenbeschwerden können gelindert oder überhaupt vermieden werden
- das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt
- die Ausdauerleistungsfähigkeit kann verbessert werden

Darüber hinaus bietet der Kurs ein gruppendynamisches Erlebnis mit dem gemeinsamen Zusammenspiel bei den rudertechnischen Bewegungsabläufen.

In jeder Einheit haben Sie die Möglichkeit, Ihre Rudertechnik zu korrigieren und sich zu neuen Leistungen zu motivieren. Für Interessierte besteht dazu auch die Möglichkeit, erste Erfahrungen in einem Ruderboot auf dem Wasser zu machen.

222-19762 / Stefan Pless

Gruppengröße: 6-8
Kassel
Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V., Auedamm 27
Di. 15.11. / 20:00 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 58,50 €
Anmeldung bis: 7.11.

KAthletics Outdoor Fitness

NEU

Ein funktionelles, abwechslungsreiches und von Teamgeist geprägtes Ganzkörpertraining an der frischen Luft. Egal ob die Sonne scheint, es regnet oder schneit, wir trainieren immer draußen! Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht. Aber auch einige Kleingeräte (Seile, Gummibänder, Hürden...) kommen zum Einsatz. Für alle Altersgruppen und Fitnesslevel!

222-19763 / Maciek Kaluzny Baunatal

Parkplatz am Parkstadion, Friedrich-Ebert-Allee
Do. 15.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 7 Termine / 27,50 €

222-19764 / Maciek Kaluzny Baunatal

Parkplatz am Parkstadion, Friedrich-Ebert-Allee
Do. 3.11. / 16:30 - 17:30 Uhr / 7 Termine / 27,50 €



KASSEL
MARATHON

**Lauf für
dein Leben**

**30.09. –
02.10.22**

Marathon Halbmarathon

Bambini-Lauf Mini-Marathon

Power-Walking-Halbmarathon

Handbike-Halbmarathon

Marathonstaffel

kassel-marathon.de



Spinning - Grund- und Aufbaukurs

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling (Fahrradfahren) zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Gesamtkondition. Bitte feste Turnschuhe, Sportkleidung, ein Getränk und ein Handtuch mitbringen.

222-19770 / Olaf Käding Ahnatal

Deltha-Fitness-Club, Rasenallee 8
Mi. 21.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 14.9.
+ Raum- und Gerätenutzung: 30 €

Indoor-Cycling

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Kondition.

222-19774 / Rolf Blauert Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Fr. 16.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €
+ Gerätenutzung 25 Euro

222-19776 / Christian Nuber Espenau

Fitness- und Wellnessstudio Multipoint, Heinstr. 4
Mi. 21.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 14.9.
+Raum- und Gerätenutzung: 20 € (vor Ort zu zahlen)

Vom Federball zum Badminton

Grund- und Aufbaukurs

Spaß an der Bewegung

Sie erlernen die Grundschrifttechniken und werden hingeführt zum Sportspiel (Einzel/ Doppel/ Mixed). Badmintonschläger und -bälle werden zur Verfügung gestellt.

222-19777 / Stefan Pless Lohfelden

Söhreschule, Lange Str. 51
Mo. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 5.9.

Kajak-Schule

Grundkurs

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 gegebenenfalls 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.

222-19791 / Kristian Marx Baunatal-Altenbauna

Baunataler Werkstätten, Therapiebad, Kirchbau-naer Str. 19
Mi. 2.11. / 20:15 - 21:45 Uhr / 6 Termine / 125 €
Anmeldung bis: 24.10.

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 Lenkpaddelschläge - 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, gegebenenfalls können auch Mitfahrgelegenheiten vermittelt werden. Treffen, Einweisung und Vorbesprechung 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.

222-19796 / Kristian Marx

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene
Hann. Münden
Iserberg 3
Sa. 10.9. und So. 11.9. / 9:00 - 18:00 Uhr / 118 €
Anmeldung bis: 29.8.
+ Leihgebühren für Boot und Material 20 Euro (vor Ort zu zahlen)

Bogenschießen

Einführung

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.

222-19798 / Lars Prager

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene
Fuldatal-Ihringshausen
Schützenverein, Grebenstr. 50
Mi. 7.9. / 17:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 31.8.
+ Leihgebühr 6 Euro (vor Ort zu zahlen)

Essen, Trinken und Genuss

Team:

Susanne Ebbers,
Thomas Günther

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.

Energie trifft Ernährung: Wege zu gesundheitsfördernder und klimagerechter Ernährung

Tagesseminar

Diese dreiteilige Veranstaltungsreihe lädt dazu ein, sich mit der Zukunft unserer Ernährung zu beschäftigen.

Der erste Teil eröffnet einen Blick auf globale Wirtschafts- und Stoffkreisläufe. Die Herausforderungen der Nahrungsmittelerzeugung, wie zum Beispiel der Ressourcenverbrauch und die globale und lokale Konkurrenz um hochwertige Ackerflächen werden mit dem Konzept des ökologischen Fußabdrucks anschaulich.

Im zweiten Teil erfahren Sie, welche traditionellen und neueren Möglichkeiten es im Kasseler Stadtgrün gibt, um eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Ernährung - auch ohne hohes Einkommen - zu unterstützen.

Dabei wollen wir in den Austausch darüber kommen, wie etwa das Teilen von Lebensmitteln oder das Konservieren unseren Speiseplan bereichern kann.

Zum Abschluss der Veranstaltungsreihe gehen wir mit offenen Augen durch die Stadt und betrachten die Grünflächen aus der Ernährungsperspektive. Dabei werden Sie auch erfahren, welche Wirkung die verschiedenen Orte des Stadtgrüns auf unser Wohlbefinden haben.

Diese Veranstaltung ist Teil einer Bildungsreihe im Rahmen des Projektes „Zukunftsgerechte Energie für Alle: Wissen - Wollen - Wege finden“, welche in Kooperation mit der LEA LandesEnergieAgentur Hessen GmbH durchgeführt und durch das Hessische Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen finanziert wird.

222-20095 / Maike Bruse Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Sa. 24.9., Sa. 8.10., Sa. 22.10. /
jew. 14:00 - 18:00 Uhr / kostenfrei
Anmeldung bis: 12.9.



Männer an den Herd!

Gemeinsam kochen, neue Rezepte entwickeln, gemeinsam genießen. Einfach, deftig und mit Pfiff. Suppen, Salate, Eintöpfe, raffinierte Gemüsezubereitungen..... und natürlich Fisch und Fleisch.

222-20105 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Do. 12.1. / 18:00 - 21:00 Uhr / 4 Termine /
46,50 €
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Regional - Saisonal

Kulinarische Grüße aus dem Paradies

NEU

Tagesseminar

Eva bringt die Äpfel mit, die Österreicher die Tomaten. Und nicht umsonst werden Schönheiten mit Pfirsichen verglichen. Aus den Köstlichkeiten, die der Sommer uns für die kürzer werdenden Tage mitgibt, kochen Sie ein feines Menü. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

222-20107 / Esther Eck Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 12.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 5.9.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Best off

Tagesseminar

Wann, wenn nicht jetzt: Kürbis, Kartoffeln, Pflaumen, Paprika und die letzten Himbeeren werden zu einem bunten Menü verarbeitet und lassen Sie die Sonne auf dem Teller mit in den Herbst nehmen. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

222-20108 / Esther Eck Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 10.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 3.10.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Herbstlich willkommen!

Zum Ausklang des Sommers kommen die frischen Lebensmittel auf den Tisch, die der Herbst hergibt. Kartoffel, Kohl, Kürbis, Apfel & Co. Vom Irish Stew über Kartoffelauflauf, bis zur italienische Kürbissuppe.

222-20109 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Do. 8.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 58 €
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Weihnachtskoch- und Feierabend

Tagesseminar

Keine Angst, wir wollen Ihnen das Plätzchenbacken und den klassischen Gänsebraten nicht ausreden. Aber machen Sie sich keinen Stress und kochen Sie mit uns ein festliches Menü in fröhlicher Runde. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

222-20110 / Esther Eck Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 5.12. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 21.11.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Festliche Schlemmereien

Besondere Anlässe verdienen genussvolle Festtagsmenüs. Dabei müssen keine teuren Edelerzeugnisse eingesetzt werden. Die Nahrungsmittel werden sorgsam ausgewählt und zubereitet. Der Pfiff liegt dann in der Kombination und der eigenen Fertigung der Grundzutaten.

222-20112 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Do. 17.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 58 €
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

NEU



Internationale Küche

So is(s)t die Welt

Reisen Sie kulinarisch rund um unseren Globus! Machen Sie kulinarische Station und entdecken Sie die landestypischen Besonderheiten. Den Reiseweg bestimmen Sie mit.

222-20202 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Do. 13.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 46,50 €
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Küchen der Welt: Bienvenue en France

Tagesseminar

Gerade keine Zeit für einen Kurzbesuch in Paris? Kein Problem, denn Sie lernen französische Bistrotklassiker kochen. Natürlich erst nach dem Aperitif! Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

222-20203 / Esther Eck Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 7.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 31.10.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

NEU

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.

222-20205 / Ali Moshiri Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)
Sa. 19.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 31,50 €
Anmeldung bis: 7.11.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

222-20206 / Ali Moshiri Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Sa. 15.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 31,50 €
Anmeldung bis: 3.10.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Türkische Küche

Die Reise der Genüsse fängt mit folgenden Vorspeisen an: Kichererbsenpüree mit Sesamsauce (Humuz) und Zitronensuppe mit Fleischbällchen (Eksili köfte). Als Hauptspeise gibt es gedünstetes Lammfleisch mit Pepperoni und Zwiebeln (Saç kavurma). Natürlich darf Weizengrütze nach Istanbul Art (Meyhane pilavi) nicht fehlen.

222-20207 / M. Babur Cagatay Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Sa. 17.9. / 14:00 - 18:00 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 5.9.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Die indische Küche und ihre Gewürze

online

Neue Gewürze - Neue Rezepte

Seit Jahrhunderten wissen Menschen um die gesundheitsfördernde Wirkung von Gewürzen. Kurkuma wirkt entzündungshemmend. Kreuzkümmel, Koriander und Kardamom verleihen den Gerichten der indischen Küche nicht nur ihr unverwechselbares Aroma, sondern wirken unter anderem appetitanregend und verdauungsfördernd.

Im Online-Kurs erfahren Sie alles Wissenswerte über die typischen Gewürze der indischen Küche, sowie deren Verwendung in ausgesuchten Rezepten.

Vor Kursbeginn erhalten Sie per Post die benötigten Gewürze und per Mail die Rezepte. Neben Informationen zu den Gewürzen erhalten Sie am ersten Kurstermin weitere Tipps für die Zubereitung der Gerichte. Anschließend haben Sie in der Woche bis zum Folgetermin Zeit, die Gerichte in der eigenen Küche auszuprobieren. Der zweite Kurstermin dient zum Erfahrungsaustausch und zur Vertiefung. Weitere Rezepte und Zutaten werden erläutert.

Am Ende des Online-Kurses können Sie eine ausgewogene indische Mahlzeit für 4 Personen zubereiten, die aus Reis, Fladenbrot, einer Linsensoße (für Vegetarier*innen) oder einem Hähnchencurry (für Fleischliebhaber*innen) und einem Gemüsegericht besteht.

Der Online-Kurs 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 im Gerät integriert).

222-20216 / Regina Gurram

Online

Do. 24.11. / 19:00 - 20:30 Uhr

Do. 1.12. / 19:00 - 19:45 Uhr

2 Termine / 26 €

Anmeldung bis: 14.11.

+ Gewürze und Versand 7,50 Euro

Indisches Fingerfood

Tagesseminar

Wer schon einmal in Indien war, hat erlebt, dass dort an jeder Straßenecke kleine Stände mit Fingerfood anzutreffen sind. Wir wollen in unserem Kurs gemeinsam Pakoras, Samosas, Tikkas, Bhuturas, Paronthas und dazu verschiedene Chutneys zubereiten. Dazu servieren wir Tee (Chai) und Mango Lassi. Diese Küche ist schnell und unkompliziert.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

222-20217 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 14.1. / 10:30 - 16:15 Uhr / 26,50 €

Anmeldung bis: 12.12.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)



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.

222-20219 / Gloria Lal

Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasemengelände)

Sa. 15.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 31,50 €

Anmeldung bis: 3.10.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Indisches Fest-Menü

Tagesseminar

Wir bereiten ein festliches Menü mit Fleisch, Fisch, Reis, indischem Frischkäse (Panneer) und Naan (indisches Fladenbrot) zu. Ähnlich den Gerichten, wie sie zum Lichterfest (Diwali) in Indien gereicht werden. Dabei lassen wir es uns am feierlich dekoriertem Tisch gut ergehen. Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

222-20222 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 10.12. / 10:30 - 16:15 Uhr / 25,50 €

Anmeldung bis: 28.11.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Ayurvedische Herbstküche

Tagesseminar

Gesund und genussvoll essen aus Lebenslust und Liebe zu sich selbst!

Ayurvedisches Kochen ist immer auch ein Fest für die Sinne: Gewürze - Juwelen der ayurvedischen Küche, Teeträume, individuelle Kräutertees für Körper, Geist und Seele.

In diesem Kurs werden Sie bekannt gemacht mit einigen Grundlagen der indischen und ayurvedischen Küche.

Es werden leichte Herbstmenüs vorgestellt, mit denen man gut durch die Herbstzeit kommt und allerlei Krankheiten vorbeugen kann (zum Beispiel Arthrose, Rheuma, Schleimbildung). Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

222-20223 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 24.9. / 10:30 - 16:15 Uhr / 26,50 €

Anmeldung bis: 12.9.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Küchen der Welt: Asian Streetfood

NEU

Tagesseminar

So sollte Fastfood sein: gesund, schnell und lecker! Und ganz ehrlich, das Beste kommt aus den Küchen Asiens. Bei Gyozas oder der Suppe Tom Ga Kai werden Sie das Fleisch nicht vermissen. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

222-20225 / Esther Eck

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mo. 30.1. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 23.1.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Vegane und vegetarische Küche

Gesund und lecker - Wildkräuter auf den Tisch

Tagesseminar

Auch jetzt im Herbst findet man noch viele essbare Wildkräuter. Sie enthalten meist mehr Vitalstoffe als angebautes Obst und Gemüse und können unser Immunsystem auf die heran-nahende Erkältungszeit vorbereiten. Auf einer Exkursion lernen Sie viele von ihnen an ihren natürlichen Standorten kennen, sammeln sie in Körben und bereiten anschließend aus ihnen ein gesundes Kräuter-Menü zu.

Bitte Gartenhandschuhe und eine Schere mitbringen.

222-20304 / Tanja Tempel

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1

Sa. 8.10. / 10:00 - 15:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 26.9.

+ Lebensmittelumlage und Skript 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

Rund um die Welt: Vegane Klassiker mit Hülsenfrüchten

Tagesseminar

Rund um die Welt sind Hülsenfrüchte beliebt und werden ganz unterschiedlich verarbeitet. Wir werden internationale Klassiker wie zum Beispiel Humus, griechische Bohnen und türkische Linsen zubereiten. Der Kurs richtet sich sowohl an erfahrene 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.

222-20305 / Ester Ava Höhle

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mo. 21.11. / 16:00 - 19:45 Uhr / 23,50 €

Anmeldung bis: 14.11.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)



Wir schenken Ihnen reinen Wein ein ...

... seit 1981, kompetent und freundlich!

40 Jahre

Schluckspecht Weinhandlung

Wilhelmshöher Allee 118 • 34119 Kassel
Oberwehrener Straße 26 • 34132 Kassel
Fon 0561.12628 • www.schluckspecht.de



Veganer Aufstrich, Aufschnitt und Dip

Tagesseminar

Vom pürierten Aufstrich, Wurst-, Fisch- und Käsealternativen bis zu Summerroles mit Erdnussdip widmen wir uns den selbstgemachten veganen Soßen und Pasten. Diese können zum Beispiel aus Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten, Obst, Gemüse, Algen, Tofu sowie frischen Kräutern und Gewürzen bestehen. Damit sind wir sowohl auf den veganen Alltag als auch auf gesellige Anlässe bestens vorbereitet.

Wenn vorhanden, bringen Sie bitte einen Pürierstab sowie ausreichend Tupperbecher mit.

222-20306 / Ester Ava Höhle

Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkeforte 4, Küche

Fr. 14.10. / 16:00 - 19:45 Uhr / 23,50 €

Anmeldung bis: 3.10.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

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 erfahrene als auch an unerfahrene Köchinnen und Köche und eignet sich auch für Menschen mit Laktose- oder Glutenunverträglichkeit.

Falls der Kurs coronabedingt nicht in Präsenz durchgeführt werden kann, wird er online angeboten.

222-20312 / Ester Ava Höhle

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mo. 7.11. / 18:00 - 21:30 Uhr / 22,50 €

Anmeldung bis: 31.10.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

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 begonnene 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!

222-20315 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 12.11. / 10:30 - 16:15 Uhr / 26,50 €

Anmeldung bis: 31.10.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

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!

222-20410 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 8.10. / 10:30 - 16:15 Uhr / 26,50 €

Anmeldung bis: 26.9.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Team:

Regina Piller,
Gunnar Zamzow

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.

Flora und Fauna

Dendrologische Führung im Bergpark Wilhelmshöhe

Exkursion

Im Fokus dieser Bergparkführung an zwei aufeinander folgenden Samstagen 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, wie und warum es zur Herbstfärbung kommt. Nebenbei bleibt auch noch Raum für Mythen, Heilkunde und die Poesie.

**222-21102 / Eva Karner
Kassel**

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus
Sa. 17.9. / 15:00 - 16:30 Uhr
Sa. 24.9. / 15:00 - 16:30 Uhr
2 Termine / 18 €
Anmeldung bis: 7.9.

Dendrologische Führung durch die Karlsaue

Exkursion

Die Karlsaue, grüne Lunge von Kassels Innenstadt und Erholungsort für viele Bürger. Aber nicht nur das, auch sie birgt, wie der Bergpark, zahlreiche botanische Kostbarkeiten. Die Ältesten stammen mit ihren rund 300 Jahren noch aus

Landgraf Karls Zeiten, als das Bäume-Sammeln in Adelshäusern geradezu Mode war. Wir gehen an zwei Tagen (1./2. Oktober) gemeinsam auf Entdeckungstour.

**222-21103 / Eva Karner
Kassel**

Treffpunkt: Orangerie, Fuldaseite/Westpavillon
Sa. 1.10. / 15:00 - 16:30 Uhr
So. 2.10. / 10:30 - 12:00 Uhr
2 Termine / 18 €
Anmeldung bis: 21.9.

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. Mitzubringen sind eine Rosenschere, wetterangepasste Kleidung und Schuhe und wenn vorhanden eine Einschlaglupe mit 10fach-Vergrößerung.

**222-21105 / Tanja Tempel
Zierenberg**

Treffpunkt: Parkplatz/Freibad, Dörnbergstr. 36
Sa. 18.2. / 10:00 - 14:00 Uhr / 19 €
Anmeldung bis: 8.2.
+ Material 10 Euro für das Bestimmungsbuch



Garten

Unsere Honigbienen

Die Natur braucht sie, die Bienen brauchen uns!

Dieser Kurs soll Ihnen theoretisches Grundlagenwissen vermitteln, um sich mit Erfolg der Bienenhaltung widmen zu können. Er beinhaltet Themen von A, wie Aufbau einer Imkerei, bis Z, wie beispielsweise die Zucht einer Königin. Wir werden über die Bienenwohnung - die Beute - sprechen und gängige Betriebsweisen für die Führung eines Volkes über das gesamte Jahr erlernen. Weitere Informationen werden Sie über die Aufgaben der Bienenwesen, die Standortwahl, rechtliche Fragen, die Schwarmvermeidung, die Ablegerbildung sowie die Honigernte und die Wachsverarbeitung erhalten. Unentbehrliche Kenntnisse über Bienenkrankheiten und die Varroabehandlung werden detailliert vorgestellt, um mit gesunden Bienen ins neue Bienenjahr starten zu können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**222-21200 / Karsten Obermann
Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mi. 21.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 14 Termine / 81,50 €
Anmeldung bis: 11.9.

Naturgemäßer Obstbaumschnitt

Für Ungeübte und Fortgeschrittene

Tagesseminar

Damit qualitativ hochwertiges und gesundes Obst geerntet werden kann, ist ein Mindestmaß an Schnitt und Pflege notwendig. Dazu werden die grundlegenden Wachstumsgesetze vermittelt und ein Schnittsystem - angelehnt an den Öschbergschnitt - gelehrt. Nach einer theoretischen Einführung werden wir das erworbene Wissen auf einer Streuobstwiese anwenden. Schnittwerkzeug bitte mitbringen!

222-21114 / Patricia Saif
Lohfelden-Vollmarshausen
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 Sa. 12.11. / 9:00 - 16:45 Uhr / 41 €
 Anmeldung bis: 2.11.



© Patricia Saif

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.

Welt und Umwelt

Energie trifft Wohnen: Online-Energie-Check für die eigenen vier Wände

Workshop für Familien

online

Hohe Energiekosten, wenig Nutzen! Wie viel Energie wird zuhause verbraucht? Bei diesem inklusiven Energie-Check für die eigene Wohnumgebung werden Mitmach-Elemente und gut verständliche Informationen zum Energieverbrauch verbunden. Außerdem geht es natürlich um Wege zur effizienten und praktisch umsetzbaren Einsparung von Energie. Der Workshop richtet sich an Familien und generationenübergreifende Haushalte und Wohngemeinschaften.

Modul 3 - Sortenverkostung, Sortenauswahl und Obstverarbeitung

Wochenendseminar

An diesem Tag gewinnen Sie 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 Mittagsimbiss und wetterfeste Kleidung mitzubringen.

222-21124 / Patricia Saif
Lohfelden-Vollmarshausen
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 Sa. 17.9. / 9:00 - 16:00 Uhr / 35 €
 Anmeldung bis: 7.9.

Modul 4 - Altbaumschnitt, Wiederholung des Jungbaumschnittes

Wochenendseminar

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 Baumsprache und dem Verjüngungsschnitt beschäftigen und uns auch für die Fragen, die bei der Jungbaumerziehung entstehen, Zeit nehmen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schnittwerkzeug.

222-21126 / Patricia Saif
Lohfelden-Vollmarshausen
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 Sa. 26.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 35 €
 Anmeldung bis: 16.11.

Die Veranstaltung findet online statt, um die verschiedenen Wohnumgebungen aktiv in das Geschehen einbinden zu können.

Die vhs Region Kassel führt die Veranstaltung gemeinsam mit Dozent*innen von Energie2000, der Energieagentur im Landkreis Kassel durch.

222-21240 / Anna Jachulke
Online

Sa. 15.10. / 11:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei
 Anmeldung bis: 11.10.

Klimaschutz - Wie fange ich an?

NEU

Unser Klima wird durch die Nutzung fossiler Rohstoffe, einen enormen Flächenverbrauch im Bausektor, Massentierhaltung oder CO₂-Emissionen stark belastet. Wir alle wissen, dass es so nicht weitergehen kann. Zum Glück kann man über klimaschonendes Verhalten mittlerweile überall viel hören oder lesen. Doch die Umsetzung fällt dann doch eher schwer. Was hält uns vom Wandel ab? Wie können wir unsere Gewohnheiten überwinden? Was beeinflusst überhaupt unser Verhalten? Aus der Umweltpsychologie gibt es diverse Ansätze, die dabei helfen, den eigenen Alltag neu auszurichten und Stolpersteine zu identifizieren. Ziel dieses Kurses ist es, herauszufinden, wie man sich (erneut) für eine klimagerechte Lebensweise motivieren kann und welche konkreten Handlungsoptionen es gibt.

222-21241 / Maria Kunde
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
 Fr. 4.11. / 15:00 - 18:30 Uhr
 Sa. 5.11. / 9:00 - 12:30 Uhr / 29 €
 Anmeldung bis: 23.10.

Klimaschutz - Wie motiviere ich mein Umfeld?

NEU

Sie selbst versuchen bereits klimafreundlich zu leben und möchten gerne auch andere dazu motivieren, wissen aber nicht wie? Welche Ansätze helfen, um anderen dieses manchmal heiß diskutierte Thema zugänglich zu machen? Welche Strategien führen zum Ziel? In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in die Grundlagen der Psychologie und Klimakommunikation. Denn mit Ausgrenzung oder Vorwürfen ist niemandem geholfen.

Erster Teil: Was ist mein eigener Wissensstand zum Klimawandel? Wie geht gute Kommunikation? Wie kann man neue Normen etablieren und Bewältigungsstrategien überwinden?
 Zweiter Teil: Wie gehe ich mit Gerüchten, Skepsis und Menschen um, die den Klimawandel leugnen? Hierzu gibt es Übungen mit konkreten Beispielen.

222-21242 / Maria Kunde
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
 Fr. 18.11. / 15:00 - 18:30 Uhr
 Sa. 19.11. / 9:00 - 12:30 Uhr / 29 €
 Anmeldung bis: 10.11.



Nachhaltigkeit in der vhs – ganz praktisch!

Als Gesellschaft machen wir uns auf den Weg um verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen. Auch die Volkshochschule Region Kassel organisiert regelmäßige Kursangebote, die Bildung für nachhaltige Entwicklung zum Ziel haben. Wir wollen praktische Handlungsanreize in der eigenen Umwelt setzen!

Unsere nächsten Veranstaltungen:

Grün lesen (siehe Seite 12)

Energie trifft Motivation: Gestaltung gemeinschaftlicher Initiativen (siehe Seite 64)

Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten (siehe Seite 68)

Energie trifft Ernährung: Wege zu gesundheitsfördernder und klimagerechter Ernährung (siehe Seite 152)

Energie trifft Wohnen: Online-Energie-Check für die eigenen vier Wände (siehe Seite 157)

Klimaschutz – Wie fange ich an? (siehe Seite 157)

Klimaschutz – Wie motiviere ich mein Umfeld? (siehe Seite 157)

Müllvermeidung im Alltag (siehe Seite 160)

Den Klimawandel mit Experimenten verstehen (siehe Seite 160)

Weitere Informationen und auch kurzfristig geplante Veranstaltungen zum Thema Nachhaltigkeit in der vhs zum finden Sie auf unserer Website:



Stadt.Land.Welt. – Web

Eine digitale Vortragsreihe zu den Sustainable Development Goals der Agenda 2030

Es ist Halbzeit! Bis zur Erreichung der globalen Nachhaltigkeitsziele im Jahr 2030 bleiben uns nur noch 7,5 Jahre. Doch stehen weiterhin - neben den sehr persönlichen Bezügen - auch viele gesellschaftspolitische und globale Fragestellungen offen. Wie können wir nachhaltiger konsumieren und das Miteinander auf diesem Planeten verantwortungsvoll gestalten? Können wir global nachhaltiges und für alle gerechtes Wirtschaften tatsächlich erreichen?

Diese und viele weitere aktuelle Fragen stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit den 17 Zielen / den Sustainable Development Goals der Agenda 2030, die von den Vereinten Nationen im Jahr 2015 verabschiedet wurden.

Wie steht es um die 17 Ziele – was macht es schwer, sie zu erreichen? Wo liegen Chancen? Wo stehen wir eigentlich gerade? Dazu befragt die 2020 etablierte Veranstaltungsreihe Stadt.Land.Welt – Web Expertinnen und Experten und beleuchtet diese Fragestellungen anhand von Praxisbeispielen.

Über die Veranstaltungsreihe

Stadt.Land.Welt – Web ist eine Kooperation zwischen Engagement Global, dem Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV), DVV International sowie den Volkshochschulverbänden Rheinland-Pfalz, Saarland, Hessen und Nordrhein-Westfalen. Sie findet statt im Rahmen des Programms Entwicklungsbezogene Bildung in Deutschland (EBD), das sich unter anderem dafür einsetzt, Entwicklungspolitische Bildungsangebote für Menschen in ländlichen Räumen anzubieten.



Gender trifft Erderwärmung

Was hat die Klimakrise mit Geschlechtergerechtigkeit zu tun?

Die Folgen der Klimakrise treffen die Menschen unterschiedlich. Während der Globale Norden Hauptverursacher ist, leiden Menschen im Globalen Süden unmittelbar an den Auswirkungen. Besonders betroffen sind Frauen. Geschlechterrollen bestimmen ihren sozialen Status, die Arbeitsaufteilung, Zugänge zu Ressourcen und politische Teilhabe. Wassermangel und andere Klimaeffekte beeinträchtigen darüber hinaus massiv ihre Entwicklungsmöglichkeiten. Die Veranstaltung beleuchtet die Frage, wie Genderspektre in der Klimapolitik stärker berücksichtigt werden müssen. Die Teilnehmenden benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Der Zugangslink zur Veranstaltung wird wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail verschickt.

222-21251 / Online

Mi. 2.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 28.10.

Online: Klimaneutral - wie geht das?!

Klimaschutz ist wichtig. Das wissen wir. Wissenschaftler fordern deshalb anspruchsvolle Ziele und effektive Maßnahmen, um den Klimawandel und seine Folgen einzudämmen. Statt von den Renditen einer intakten Natur zu leben, wirtschaftet der Mensch auf ihre Kosten, meint der Präsident des Deutschen Naturschutzrings, Kai Niebert. Als Konsumenten können wir mit Kaufentscheidungen Einfluss auf die biologische Vielfalt nehmen. Doch die großen Steuerungselemente hat die Politik in der Hand. Setzt die Politik die nötigen Anreize? Wie schaffen wir eine „klimaneutralen Gesellschaft“? Was können wir selbst als Verbraucher*innen tun? Und an welchen Stellschrauben muss die Politik drehen? Die Teilnehmenden benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Der Zugangslink zur Veranstaltung wird wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail verschickt.

222-21252 / Online

Mi. 16.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 12.11.

Überflüssiger Überfluss - wie geht nachhaltige Ernährung?

Ein Drittel unserer deutschen Wocheneinkäufe wird im Müll entsorgt. Knapp die Hälfte davon könnte noch gegessen werden. Laut einer WWF-Studie von 2015 werden in Deutschland 2,6 Millionen Hektar Land umsonst bewirtschaftet. Das führt zu 58 Millionen Tonnen überflüssiger Treibhausgase. Der globale Lebensmittelsektor verbraucht 30 Prozent aller genutzten Energie. Übrigens: In anderen Teilen der Erde hungern immer noch 811 Millionen Menschen. Auf der anderen Seite steht eine Vielzahl an Initiativen und Akteuren, die vorleben, wie wir unsere Nahrung nachhaltig organisieren können. Wie das geht und wie wir mit unserem Einkauf das Klima und das Leben zu Wasser und zu Lande schützen können, diskutieren wir gemeinsam. Die Teilnehmenden benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Der Zugangslink zur Veranstaltung wird wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail verschickt.

222-21253 / Online

Mi. 30.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 25.11.

Müllvermeidung im Alltag

NEU

Tagesseminar

Wir Deutschen haben im Jahr 2019 pro Kopf ganze 609 kg Haushaltsmüll erzeugt. Damit liegen wir über dem EU Durchschnitt von 502 kg pro Kopf. (Vgl. destatis.de) Das Müllproblem wächst uns buchstäblich über den Kopf. Dabei gibt es viele Wege, die eigenen Abfallmengen zu reduzieren. Der Vortrag informiert über diese Möglichkeiten und lädt zum Austausch ein. Und um gleich ins Handeln zu kommen, findet nach dem Vortrag eine kleine Kleidertauschbörse statt. So können Sie sich entspannt ein paar andere Kleidungsstücke aussuchen. Entsprechende Umkleidemöglichkeiten werden bereitgestellt. (Nähere Informationen zu möglichen Tauschobjekten erhalten Sie nach ihrer Anmeldung). Die Teilnahme am Kleidertausch ist KEINE Bedingung für die Teilnahme am Kurs.

222-21243 / Maria Kunde

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 25.11. / 15:00 - 18:00 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 16.11.

Den Klimawandel mit Experimenten verstehen: Ein Praxisworkshop

NEU

Tagesseminar

In dieser dreistündigen Veranstaltung werden wir uns in kleinen Experimenten mit den Ursachen und Folgen des menschengemachten Klimawandels, erneuerbaren Energien und mit Anpassungen an die Folgen des Klimawandels auseinandersetzen. Es geht um Wetterphänomene wie Wind und Regen, um die Wirkung von Treibhausgasen, die Entstehung von CO₂, die Erosion von Böden und was wir dagegen tun können, den Unterschied von Wetter und Klima, Windenergie und Photovoltaik, Gebäudeisolierung, Brennstoffzellentechnik und vieles andere mehr. Wer Lust am Experimentieren hat und einen praktischen Einblick in die naturwissenschaftlichen Grundlagen sucht, findet an diesem Nachmittag ausreichend Gelegenheit dem eigenen „Spieltrieb“ nachzugehen. Gerne können Sie auch ihre größeren Kinder (ab 14 Jahre) mitbringen.

Die Veranstaltung ist Bestandteil des Auftrags des Hessischen Umweltministeriums im Projekt „Lernwerkstatt Klimawandel für die Sek. I“ im Rahmen des Hessischen Klimaschutzplans. Eine Kooperation mit dem AZN Natur-Erlebnishaus Heideberg e.V.

222-21244 / Maria Kunde

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Sa. 12.11. / 13:30 - 16:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 2.11.



Bauen

Der richtige Weg zur Haussanierung - teure Fehler vermeiden

Vortrag

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

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 dieses Seminar verzichten!

222-21300 / Volkhard Bouchon

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 7.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 2.10.

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.

222-21301 / Volkhard Bouchon

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 4.11. / 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 5.11. / 9:00 - 18:00 Uhr
2 Termine / 61 €
Anmeldung bis: 23.10.

Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf

Vortrag

Frau Petra Kilimann-Bouchon, Geprüfte Immobilienfachwirtin erläutert Ihnen in diesem Vortrag,

- wie Sie sich am besten auf Ihren Immobilienverkauf vorbereiten,
- wie der richtige Preis ermittelt werden kann,
- wie Sie Ihre Immobilie gut und richtig bewerten,
- welche Unterlagen Sie benötigen,
- wie Sie Besichtigungstermine vorbereiten, koordinieren und durchführen,
- welche rechtlichen Aspekte beachtet werden müssen,
- wo Gefahren beim Immobilienverkauf lauern,
- was der Käufer von Ihnen erwartet, und vieles mehr. 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.

222-21302 / Petra Kilimann-Bouchon

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 20.1. / 17:00 - 19:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 17.1.

Mehr als Wohnen - Gemeinschaftlich Wohnen



- Jetzt einsteigen,
 - gemeinsam planen,
 - gemeinsam bauen,
- nachhaltig und energieeffizient!

Infotreffen
immer am 4. Freitag im Monat
Tel.: 0152 57226715



www.gemeinschaftlich-wohnen-kaufungen.de info@gemeinschaftlich-wohnen-kaufungen.de



Für Kinder und Jugendliche hat die vhs eine Vielzahl an Angeboten. Bei uns gibt es altersgerechte Bildungsangebote und interessante Aktivitäten, vom Nähmaschinenführerschein über den Englischkurs bis hin zum Planspiel über Demokratie. Die Kinder- und Jugendakademie fördert die Schülerinnen und Schüler themenspezifisch. Mit dem talentCAMPus bieten wir bunte Ferienprogramme, die Lernen mit kultureller Bildung verbinden.

Eltern, Großeltern und die ganze Familie können sich mit ihren Kindern gemeinsam an Aktivitäten erfreuen und Abenteuer erleben: Plätzchen backen, Fahrradtouren machen oder Entspannungstechniken ausprobieren. Denn das schönste Geschenk ist die gemeinsame Zeit.

Wenn Sie sich für pädagogische Themen interessieren, dann finden Sie bei uns dazu Vorträge und Fachtage. In praktischen Workshops erfahren Sie zum Beispiel welche Aktivitäten bei Kindern gerade im Trend sind oder wie Sie Jugendliche in ihrem Selbstbewusstsein stärken können.

Team:

Barbara Benedix,
Susanne Ebbers,
Anna Rein,
Martin Rode

Angebote für Kinder und Jugendliche

Nähen

Erste Nähübungen mit Hand und Nähmaschine

Für Kinder von 8-12 Jahren

Ferienkurs

Erste kleine Nähprojekte wie Taschen, Beutel, Handyhüllen, lustige Haarbänder und vieles mehr laden zum Mitmachen ein. Nähen mit der Hand aber auch an der Nähmaschine! Auch ein paar nützliche Techniken wie Knöpfe annähen oder 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

222-22100 / Malali Rasa

Gruppengröße 7-8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 24.10. - Do. 27.10. / 10:00 - 12:30 Uhr / 4

Termine / 50 €

Anmeldung bis: 16.10.

+ Material 7 Euro (vor Ort zu zahlen)



Schreibwerkstatt/Literatur

Fantasy - Gemeinsam erleben und selber schreiben

Für Kinder und Jugendliche von 10-15 Jahren

Ferienkurs

Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche, die Spaß am Lesen haben (oder finden wollen) und auch selbst zum Stift greifen möchten. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit Fantasy-Literatur für Kinder- und Jugendliche, sprechen über Möglichkeiten und Funktionen von Literatur

und werden selbst kreativ. Gemeinsam wird erlernt, wie man Personen beschreibt, eigene Wesen erfindet und eine Kurzgeschichte aufbaut. Das Ziel ist es, am Ende des Kurses eine eigene Fantasy-Kurzgeschichte in den Händen zu halten.

Benötigt werden Block und Stifte, eine Mappe für die eigenen Werke, das eigene Lieblings-Fantasy-Buch und Verpflegung.

222-22200 / Beatrice Philipp

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mo. 24.10. - Mi. 26.10. / 10:00 - 12:30 Uhr / 3

Termine / 45 €

Anmeldung bis: 14.10.

Digitale Welten

Robot in der Halle

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 6

Ferienkurs

Du hast bisher mit Computerprogrammen gearbeitet oder gespielt? Möchtest du auch wissen, wie ein Computer programmiert wird? 'Robot in der Halle' ist eine kleine Modellwelt, mit der du leicht die Grundlagen des Programmierens erlernen kannst. In einer Excel-Tabelle wird ein virtueller 'Roboter' bewegt, der auf wenige einfache Befehle hört. Diese kannst du dann zu mächtigeren Befehlen 'zusammenbauen', mit denen komplizierte Aufgaben gelöst werden können. Dabei lernst du nebenbei auch noch einiges über VBA (Visual Basic für Anwendungsprogramme), die Programmierumgebung, die hinter allen Microsoft Office-Programmen steht. Am Ende des Kurses kannst du einfache Programme selbst erstellen.

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows

222-22350 / Bernd Noé

Programmieren mit Excel 2019

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 24.10. - Fr. 28.10. / 14:15 - 17:30 Uhr / 5

Termine / 77,50 €

Anmeldung bis: 10.10.

+ Skript 3 Euro

Tastatschreiben am Computer - Kurzlernmethode

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 4

Ferienkurs

Das Tastatschreiben 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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

222-22355 / Angelika Wolnarek Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum

Mo. 24.10. bis Fr. 28.10. / 9:00 - 12:30 Uhr

5 Termine / 94,30 €

Anmeldung bis: 10.10.

Inkl. Fachbuch 16,30 Euro



Keyboard/Klavier

Unter dem Motto "Spielen(d) lernen" bieten wir Ihren Kindern einen Weg, Tasteninstrumente wie Keyboard/Klavier leicht und mit Spaß zu erlernen. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 5 bis 6 Kindern und Jugendlichen statt, sodass eine gute Begleitung und Förderung gewährleistet ist.

Keyboard/Klavier

Grundkurs für Kinder und Jugendliche von 8-14 Jahren

Durch spielerische Zugänge werden in diesem Kurs Interessierten erste Erfahrungen am Keyboard vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Lust auf Rhythmus, Melodien und das Lernen erster Schritte der Notenschrift sollte vorhanden sein.

222-22390

Gruppengröße 5-6

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Mi. 21.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 12 Termine / 84 €

Ballett/Tanz

Diese Kurse richten sich an Kinder, die sich gerne zu Musik bewegen. In leichten, spielerisch angelegten Tänzen, werden die Phantasie und die Freude am Tanzen gefördert. Anhand vieler Übungen, machen sie ersten Erfahrungen mit klassischem Ballett. Gleichzeitig werden so Körpergefühl und Bewegungsästhetik geschult, was sich positiv auf die Körperhaltung auswirken kann. Durch das gemeinsame Einüben von Choreografien, werden im Unterricht darüber hinaus Disziplin, Selbstvertrauen, Achtsamkeit und Teamgeist vermittelt.

Ballett-Unterricht ermöglicht einen einfachen Zugang für Kinder und

Jugendliche in die Welt der Bewegung zur Musik. Im Raum der Musik entfalten sich Körperhaltung und Ausstrahlung auf dem Weg zur Harmonie von Musik und Bewegung. Im Ballett werden altersgemäß Körperbewusstsein, Gehör, Selbstvertrauen und Mobilität gefördert. Gerade Kinder und Jugendliche üben in der Bewegungssprache des Balletts sich auf leichte und spielerische Art tänzerisch zu bewegen. In Konzentration kommen die Kinder zur Ruhe, und in der tänzerischen Bewegung kommunizieren sie intensiv.

Für Kinder von 5 - 10 Jahre

Waganowa-Methode

222-22465 / Irina Kotovych

Gruppengröße 7-8

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mo. 12.9. / 15:30 - 17:00 Uhr / 12 Termine /

89,50 €

Anmeldung nach Beratung durch Frau Kotovitch: 0561-4000265

Für Kinder von 7 - 12 Jahre

222-22467 / Kim Otter

Gruppengröße 7-8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Di. 20.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 12 Termine / 60 €

Für Kinder und Jugendliche von 11 - 17 Jahre

Waganowa-Methode

222-22470 / Irina Kotovych

Gruppengröße 7-8

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Fr. 16.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine /

89,50 €

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.

222-22500 / Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7

Mo. 12.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

222-22505 / Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7

Di. 13.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595



Schwimmen für Kinder

Grundkurs

Ziel des Kurses ist das Schwimmen ohne Hilfsmittel und der Erwerb des Schwimmbadzeichens "Seepferdchen".

222-22588 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Di. 6.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)



222-22590 / Veronika Humburg

Ab 4 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Di. 6.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

222-22592 / Veronika Humburg

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Di. 6.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

222-22594 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Di. 6.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

222-22595 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Do. 8.9. / 14:30 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

222-22597 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Do. 8.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Schwimmen für Kinder

Aufbaukurs

Durch intensives Training kann das Bronze- oder Silberabzeichen erworben werden.

222-22600 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Do. 8.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Schwimmen für Kinder

Grundkurs

Ziel des Kurses ist das Schwimmen ohne Hilfsmittel und der Erwerb des Schwimmbadzeichens "Seepferdchen".

222-22603 / Veronika Humburg

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Sa. 10.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Schwimmen für Kinder

Aufbaukurs

Durch intensives Training kann das Bronze- oder Silberabzeichen erworben werden.

222-22604 / Veronika Humburg

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Sa. 10.9. / 11:00 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

222-22606 / Veronika Humburg

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Sa. 10.9. / 14:00 - 15:00 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Selbstbewusst gegen Mobbing

Für Jugendliche von 14 - 17 Jahre

Wochenendseminar

Du fühlst dich in der Schule oder in Deinem privaten Umfeld unwohl? Lass Dich nicht mobben! Leichter gesagt als getan...

Nicht selten werden uns von anderen Personen Rollen verpasst. Dabei fragt Dich keiner, ob du diese Rolle in deinem Leben einnehmen willst. Schnell finden wir uns als Mobbingopfer wieder... Ob in der Schule, im Verein oder im vermeintlichen Freundeskreis - Mobbing (be)herrscht überall.

Du lernst Methoden kennen, um dich bewusst vor Mobbing zu schützen, Mobbing-situationen frühzeitig zu erkennen und zu verstehen, um besser darauf reagieren zu können. Dabei arbeiten wir mit Rollenspielen und Statusbildern. Zudem erlernst Du Tricks, um dein Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl aktiv zu stärken! Habe Spaß "Nein" zu den anderen und "Ja" zu dir selbst zu sagen!

222-22650 / Nadine Knauer

Kassel

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

Sa. 12.11. und So. 13.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 60 €

Anmeldung bis: 28.10.



Auf ins Abenteuer

Nichts für Angsthasen!

Ein gruseliges Vater-Kind-Wochenende (ab 6 Jahre)

Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e.V.

Wochenendseminar

Väter oder Großväter mit ihren Kindern können sich hier ausgiebig im Gruseln üben. Selbst hergestellte Kürbislaternen, Gruselgeschichten am Lagerfeuer mit Stockbrot, Würstchen und Gespensterpunsch sowie ein Gang durch finstere Gemäuer des alten Wasserschlosses und dunkle Wälder mit Schatzsuche lassen es einem eiskalt den Rücken herunter laufen.

222-22792 / Tobias Hoose; Dennis Beer
Trendelburg-Wülmersen

Wasserschloss

Fr. 14.10. / 17:30 - 21:00 Uhr

Sa. 15.10. / 9:00 - 21:00 Uhr

So. 16.10. / 9:00 - 13:00 Uhr

3 Termine / 173 €

Anmeldung bis: 5.9.

Leistungen:

Seminargebühr, Übernachtung für Vater/Großvater und Kind

+ 20 € Material- und Verpflegungskosten pro Person, vor Ort zu bezahlen

+ Bitte das Grillgut für Samstagabend selbst mitbringen.

Preisanpassungen von Drittanbietern führen zu einer Erhöhung des Endpreises



Angebote für Familien

Bewegung

Eltern-Großeltern-Kind-Turnen

ab 1,5 Jahren

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

222-22780 / Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7

Mo. 12.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

222-22781 / Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7

Di. 13.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 58 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595



Kunst
meets

Kinder- und Jugendakademie

20 Jahre
Kinder- und Jugendakademie

Programm

- 1500 | offener Beginn
- 1530 | Eröffnung
und Grußworte
- 1600 | „Kunst für eine Welt von morgen“
Vortrag von „KUNST + kaviar“
- 1645 | Informationsstände & Workshops
- 1730 | Abmoderation in offenes Ende
- 1800 | documenta-Führung
durch „KUNST + kaviar“*

* Begrenzung auf 30 Teilnehmende in zwei Gruppen
Um Anmeldung bis zum 06.09.2022 per Mail an
bianca.gehrke@kultus.hessen.de wird gebeten.



Musik

durch die Bands:
Friedrichsgymnasium
Wilhelmsgymnasium

Anmeldung



08 SEPTEMBER
2022

15:00 bis 18:00 Uhr

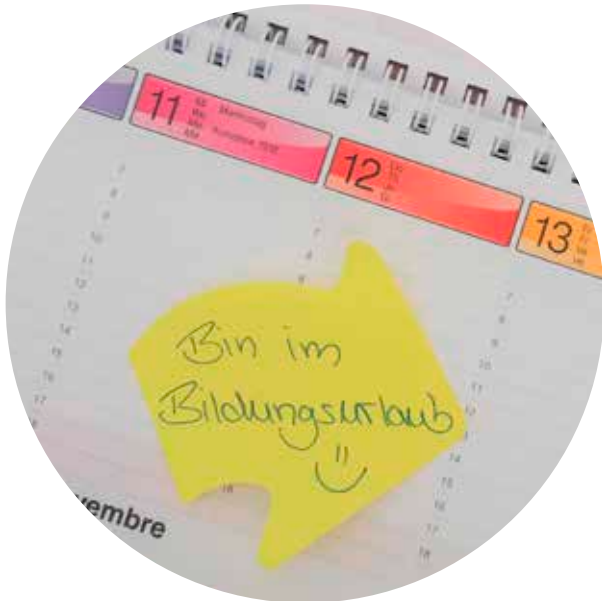
Galerie & Foyer der Volkshochschule Region Kassel
Wilhelmshöher Allee 19-21

oder per E-Mail an:
bianca.gehrke@kultus.hessen.de

Kassel documenta Stadt



Volkshochschule
Region Kassel



Ansprechpartnerin:

Felicia Toor
Telefon: 0561 1003-1670
felicia-toor@landkreiskassel.de

Die nachfolgend aufgeführten Veranstaltungen sind bereits als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt oder im Anerkennungsverfahren.

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie in der Kursbeschreibung unter der angegebenen Kursnummer in den Themenfeldern.

Konfliktbewältigung und Work-Life-Balance für eine Gesunde Arbeitswelt

**222-17004 / Anke Conrad; Volker Sütterlin
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 24.10. - Fr. 28.10., jeweils 9:00 - 17:00 Uhr / 5 Termine / 257,50 €
Anmeldung bis: 16.9.

Effektiver lernen - effektiver arbeiten

**222-11300 / Peter Brockmann
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 7.11. - Fr. 11.11. / 5 Termine / 180 €
Anmeldung bis: 23.9.

Aktiv im dritten Lebensabschnitt

**222-11001 / Kezia Rosenkranz
Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 13.11. - So. 20.11. / 0 Termine / 576 €
Anmeldung bis: 1.9.
Leistungen:
Seminargebühr, Ü/EZ, VP

Fit im Büro mit Office

**222-12020 / Peter Brockmann
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 14.11. - Fr. 18.11. / 5 Termine / 258 €
Anmeldung bis: 1.10.

Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen

**222-12010 / Olaf Hartmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 5.12. - Fr. 9.12. / 5 Termine / 258 €
Anmeldung bis: 1.11.

Stressbewältigung

Ausgeglichen leben durch Achtsamkeit und ressourcenorientiertes Selbstmanagement auf der Grundlage des „Zürcher Ressourcen Modells“ (ZRM®)

**222-11000 / Alfons Claes; Birgitt R. Repke
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 2.1. - Fr. 6.1. / 5 Termine / 273 €
Anmeldung bis: 18.11.

September

Die Kneipp-Therapie - kein alter Hut!

Frauengesundheitstag

Ute Fischenich

Baunatal-Großenritte

AWO-Familienbildungsstätte, Kasseler Str. 19

Mi. 7.9. / 14:15 - 15:45 Uhr / 3 €

Anmeldung erforderlich unter: 0561-4992302

Kum Nye Yoga

Frauengesundheitstag

Marietta Bettermann-Nolle

Baunatal-Großenritte

AWO-Familienbildungsstätte, Kasseler Str. 19

Mi. 7.9. / 14:30 - 16:00 Uhr / 3 €

Anmeldung erforderlich unter: 0561-4992302

Pilates & Faszien

Frauengesundheitstag

Sigrid Wellershaus

Baunatal-Großenritte

AWO-Familienbildungsstätte, Kasseler Str. 19

Mi. 7.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 3 €

Anmeldung erforderlich unter: 0561-4992302

Regeneration und Entspannung durch vitalisierende Klangreisen

Frauengesundheitstag

Sanne Veltum

Baunatal-Großenritte

AWO-Familienbildungsstätte, Kasseler Str. 19

Mi. 7.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 3 €

Anmeldung erforderlich unter: 0561-4992302

Lebensfreude und Leichtigkeit durch gemeinschaftliches Tanzen zu Live-Musik

Frauengesundheitstag

Klemens Bernhard

Baunatal-Großenritte

AWO-Familienbildungsstätte, Kasseler Str. 19

Mi. 7.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung erforderlich unter: 0561-4992302

Die Harzer Schmalspurbahnen

Geschichte und Gegenwart eines lebendigen technischen Denkmals

222-03325 / Dr. Klaus-Peter Lorenz Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal

So. 11.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / gebührenfrei

Gefahren im Internet sicher begegnen

222-11420 / Aniane Emde

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Di. 13.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 8.9.

Russland und Ukraine - Geschichte in der Gegenwart

222-02103 / Immo Rebitschek

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 15.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 12.9.

Corona und die Folgen für das Gehirn

Info-Abend

222-17115 / Evelyn Kallenbach-Pedina

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 15.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / Kostenfrei

Anmeldung bis: 30.9.

Heilpraktiker*in Psychotherapie

Info-Abend

222-17025 / Thomas Wiebke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 15.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / Eintritt frei

Anmeldung bis: 14.9.

Die Neuerfindung von Kassel

Bestimmt die Dienstleistung Kassels Wirtschaft?

222-02207 / Michael Lacher

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 22.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 19.9.

Sicherheit im Alltag - Die Maschen der Betrüger

222-11422 / Susanne Gottmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Di. 27.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 22.9.

Stadens erste Leser

Das neu entdeckte Exemplar einer Erstausgabe von Hans Stadens Warhaftiger Historia in Halle und weitere Zeugnisse zu frühen Lesern

222-03210 / Dr. Franz Obermeier

Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1

Di. 27.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 3 €

Töteten sie, weil sie durften?

Holocaust-Täter im Osten

222-02104 / Thomas Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 29.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 25.9.

Riot Girls gegen die Autokratie - Die Moskauer Punkband Pussy Riot

222-08050 / Dr. Wolfram Boder

Kassel

„Mutter“, Bunsenstr. 15

Do. 29.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 22.9.

Oktober

Transmediales Erzählen - Vom Roman auf die Leinwand

222-05216 / Beatrice Philipp

Online

Sa. 8.10. / 16:00 - 19:00 Uhr / 10 €

Anmeldung bis: 4.10.

online

Indien - Mystik, Menschen, Maharadschas

Live-Reportage


222-03203 / Pascal Violo

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,

Tiefenweg 12, Saal

Sa. 8.10. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €

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

Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten

222-11440 / Kezia Rosenkranz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 10.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 27.9.

Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

222-11442 / Carsten Witt Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 11.10. / 18:00 - 20:15 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 4.10.

Eintausendmal Lebensglück - erinnern, was zählt

Glückszutaten aus 60 Städten

222-11018 / Christof Jauernig Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mi. 12.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / 8 €
Anmeldung bis: 3.10.

Vorsorgen durch Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht

222-11433 / Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Saal
Do. 13.10. / 15:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 10.10.

Den Nationalsozialismus erforschen

Fragen, Diskussionen und Zäsuren der NS-Geschichtsschreibung

222-02105 / Prof. Dr. Michael Wildt Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 13.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 10.10.

Große Musiker*innen im Portrait

Thank You for the Music - 50 Jahre ABBA

222-08055 / Dr. Wolfram Boder Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 13.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 6.10.

Radio zum Anfassen - Freies Radio Kassel

222-08654 / Andreas Wrzeschniok Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Fr. 14.10. / 16:00 - 18:00 Uhr / Eintritt frei!
Anmeldung bis: 30.9.

Energie trifft Wohnen: Online-Energie-Check für die eigenen vier Wände

222-21240 / Anna Jachulke Online

Sa. 15.10. / 11:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 11.10.

online

Leben mit Hochsensibilität

Warum manche mehr empfinden und was das für sie und andere bedeutet.

222-11021 / Kristina Steinhauer Online

Mo. 17.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 7.10.

online

Die Gegenwart eines Erinnerungsortes:

Der Russische Friedhof Niederrzwehren und der Niederrzwehren Cemetery

222-02208 / Maike Bartsch Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 18.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 13.10.

Bitcoin-Grundwissen

Verstehen, Handeln, Aufbewahren

222-12392 / Matthias Ebert Kassel


vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 18.10. / 18:00 - 20:15 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 11.10.

Hans Staden in der „Neuen Welt America“

Oder: Wie lebte die indigene Bevölkerung Brasiliens im 16. Jahrhundert

222-03211 / Heiner Borggreff Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Di. 18.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / gebührenfrei

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

Endlich „Ich-sein“

Schein oder Sein?

222-11020 / Angela Osius Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mi. 19.10. / 19:45 - 21:45 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 7.10.

Häusliche Gewalt - erkennen und handeln!

222-11423 / Kathrin Buttler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 20.10. / 16:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 16.10.

Machtspiele

Fußball in Propaganda, Krieg und Revolution

222-02411 / Ronny Blaschke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 20.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 €
Anmeldung bis: 17.10.

Kunstgeschichte: Herkules Farnese - bitte wer?

Der Herkules in Kassel

222-10050 / Konrad Nachtwey Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 31.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 21.10.

November

Per Fahrrad 6.000 km von Vancouver nach Halifax

Digitale Multivisionsshow

222-03204 / Reinhard Pantke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 1.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 27.10.

Der Casseler Frauen-Ruder Verein

222-02209 / Dr. Kerstin Wolff
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 3.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 31.10.

Eine Kräuteraapotheke für den Winter

online

222-17022 / Thomas Otterpohl
Online

Do. 3.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 25.10.

Große Musiker*innen im Portrait

Outsider aus einer Stadt von Outsiders - 50. Geburtstag von Eminem

222-08060 / Dr. Wolfram Boder
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 3.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 27.10.

Einbruchschutz für Häuser und Wohnungen

222-11426 / Markus Gebauer
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo. 7.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 2.11.

Vom Einzeller zum Sapiens oder: Was haben wir von wem?

222-11426 / Klaus Lindenmeyer
Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Di. 8.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / 3 €

Große Musiker*innen im Portrait

Mehr als der Komponist der Sinfonie in d-Moll - Zum 200. Geburtstag von César Franck

222-08065 / Dr. Wolfram Boder
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 10.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 3.11.

Akustische Ökologie I

Was wollen wir hören?

222-08650 / Andreas Wrzeschniok
Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Fr. 11.11. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 28.10.

Pest, Gelage und Fegefeuer. Kassel am Ende des Mittelalters

222-02210 / Albert Walch
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 17.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 14.11.

Mit Buddha zu Gelassenheit und Glück

online

Eine humorvolle Einführung in die Philosophie des Buddhismus mit psychologischen Tipps für den Alltag!

222-11036 / Dr. Torsten Reters
Online

Fr. 18.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 11.11.

„Entartete Kunst“ und „Bücherverbrennung“

Kunstgeschichte

222-10053 / Konrad Nachtwey
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 21.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 11.11.

Zwischen Fake News und globalen Verschwörungen

Von Echsenmenschen, geheimen Kinderschändersyndikaten und Chemtrails

222-04101 / Dr. Jürgen Wolf
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mi. 23.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 6 €
Anmeldung bis: 20.11.

Geschichte des Antiamerikanismus in Deutschland

222-02110 / Prof. Dr. Jens Flemming
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 24.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 21.11.

Mehr Demokratie wagen mit Wahlalter 16?

222-02412 / Lukas Kiepe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 29.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 27.11.

Dezember

Opferschutz - und was jeder tun kann!

222-11429 / Kathrin Buttler
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 1.12. / 16:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 27.11.

Akustische Ökologie II

Dem Leisen die Ohren öffnen

222-08652 / Andreas Wrzeschniok
Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Fr. 2.12. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 18.11.

„Primitivismus“

Von der Steinzeitkunst direkt in die Moderne?

222-03200 / Ekkehard Jürgens
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 8.12. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 27.11.

Die Kunst-, Bau- und Architekturpolitik der Nationalsozialisten

Kunstgeschichte

222-10055 / Konrad Nachtwey
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 12.12. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 2.12.



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

Januar

Einbruchschutz für Häuser und Wohnungen

222-11427 / Markus Gebauer Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo. 16.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 11.1.

Psychologie des Geldes

222-11439 / Kezia Rosenkranz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 17.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 10.1.

Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf

222-21302 / Petra Kilimann-Bouchon Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 20.1. / 17:00 - 19:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 17.1.

Kunstgeschichte: Franz Seraph von Lenbach in München

222-10056 / Konrad Nachtwey Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 23.1. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 13.1.

Smart-Living - Chancen und Gefahren



222-11431 / Aniane Emde Online

Di. 24.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 22.1.

Faszination Norwegen

222-03207 / Michael Stuka Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 26.1. / 19:30 - 21:30 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 23.1.

Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten

222-11441 / Kezia Rosenkranz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 31.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 25.1.



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

Vorträge zum Download



Gesund und jung mit Ayurveda

Anti-Aging-Ernährung

222-17010 / Corinna Thamke Online

Der Vortrag ist vom 12.9. - 31.1. abrufbar. / 5 €

Einführung in die ayurvedischen Grundprinzipien

222-17012 / Corinna Thamke Online

Der Vortrag ist vom 12.9. - 31.1. abrufbar. / 5 €

Musik verstehen

In unserer Vortragsreihe „Musik verstehen“ finden Sie nachstehend alle aktuell verfügbaren Online-Vorträge zu vielfältigen Personen und Themen der Musikgeschichte mit unserem Dozent Wolfram Boder.

Wir freuen uns, wenn Sie Interesse daran haben und diese bei uns abrufen. Die Vorträge sind vom 12.9. - 31.1. abrufbar. Die Gebühr beträgt pro Vortrag 5 Euro.

Wenn Sie einen der Vorträge online hören/sehen wollen, schicken Sie uns einfach eine Mail: vhs@landkreiskassel.de. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode für diesen Vortrag über die vhs.cloud.

Joseph Beuys und die Musik - Zum 100. Geburtstag eines großen Wegbereiters

Große Musiker*innen im Portrait:

Der bekannteste Unbekannte der Filmmusik - Martin Böttcher, Komponist der Winnetou-Melodie

„Keine Macht für den König von Deutschland“ zum 25. Todestag von Rio Reiser

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

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

„Die Godmother of Punk“ - zum 75. Geburtstag von Patti Smith

Engelbert Humperdinck und die Märchenoper

Projekte der vhs

Selbständig und kompetent im Alter

Die Volkshochschule ist im Stadtgebiet Kassel als Kooperationspartnerin im Präventionsprojekt „GRIPS- kompetent im Alter“ aktiv.

Im Landkreis Kassel initiiert sie seit 2014 unter dem Motto „Selbstständig und kompetent im Alter – gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität“ den Aufbau dezentraler Gruppenangebote. Bitte beachten Sie die Angebote im Themenfeld „Forum für Gesundheit“, Kurse 222-17400 ff , Seite 120.

Das Projekt „GRIPS - kompetent im Alter“ bietet an über 20 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 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



Der Ausbau der Arbeit im Landkreis Kassel wurde im Zeitraum März 2018 bis Dezember 2020 durch das Hessische Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungspaktes gefördert. Eine weitere Förderung im Zeitraum 2022/2023 wird angestrebt.

In Stadt und Landkreis Kassel engagiert sich die vhs besonders in der Ausbildung von Gruppenleitungen nach dem SimA-Präventionsprogramm, bietet Fortbildungen zu ausgewählten Themen an und fördert den kontinuierlichen Austausch in Netzwerktreffen.

Ein ideales Angebot für alle, die auf dem Weg ins aktiv gestaltete Alter, sich selbst qualifizieren möchten und an einem vitalen Netzwerk interessiert sind.

Die Ausbildung erfolgt nach dem SimA-Präventionsprogramm - SimA® Basic und SimA® Kompetenztraining - umfasst insgesamt 40 Unterrichtseinheiten an 5 Tagen und wird nach Bedarf in der Region Kassel eingerichtet.

Weitere Informationen: Elfriede Schäth, Tel: 0561-1003-3193, E-Mail: elfriede-schaeth@landkreiskassel.de



Wahrnehmungsübung beim Jahrestreffen der Gruppenleitungen, August 2021

Was ist SimA®?

Das SimA®-Trainingsprogramm ist ein an der Universität Erlangen-Nürnberg entwickeltes multimodales Angebot, welches Maßnahmen der geistigen und körperlichen Aktivierung in Gruppen sowie das gemeinsame Bearbeiten alltagsrelevanter Themen vereint. Die Wirksamkeit des SimA-Präventionsprogramms wurde in Bundesforschungsprojekten am Institut für Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg untersucht (www.sima-akademie.de).



SimA®-Basic

222-11720

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 13.1., Sa. 14.1. und Sa. 11.2., 9:00 - 16:30 Uhr

SimA®-Kompetenztraining

222-11721

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 27.1. und Sa. 28.1., 9:00 - 16:30 Uhr



Das Mobile Beratungsteam (MBT Hessen) wurde als Verein im Jahr 2003 gegründet und ist mittlerweile als Beratungsstelle mit einem Team von fünf Personen in ganz Nordhessen tätig. Ab dem Jahr 2007 ist das MBT Teil des hessischen Beratungsnetzwerkes und seit 2015 ein Projekt der Volkshochschule Region Kassel. Im letzten Jahr gab es eine Teamerweiterung für den Bereich Osthessen und Vogelsbergkreis. Für diesen Bereich stehen jetzt drei weitere Kolleg*innen zur Verfügung.

Das MBT Hessen unterstützt demokratische Initiativen, Institutionen, Vereine und Einzelpersonen, die sich gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus und für die Stärkung einer menschenrechtsorientierten, demokratischen Kultur einsetzen. Das Angebot reicht von Bildungs- und Beratungsangeboten bis hin zu langfristiger Begleitung lokaler Prozesse gegen rechtsextremistische Tendenzen.

Kontakt: 0561-8616766, info@mbt-hessen.org, www.mbt-hessen.org

talentCAMPus – Kultur macht stark

Bildungschancen verbessern – unabhängig von der sozialen Herkunft:

Mit talentCAMPus, dem außerschulischen Ferienbildungskonzept des Deutschen Volkshochschul-Verbandes, erhalten Kinder und Jugendliche einen Zugang zu Kunst und Kultur. talentCAMPus wird im Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.

Ein talentCAMPus findet in den Ferien ganztägig für (bildungs-)benachteiligte Kinder/Jugendliche zwischen 9 und 18 Jahren statt. Ein Projekt muss mindestens eine Woche und maximal vier Wochen laufen.

Das talentCAMPus-Format besteht aus 2 Bildungsbausteinen:

- Einem lernzielorientierten Angebot (zum Beispiel Medien-, EDV-, soziale- oder interkulturelle Kompetenz)
- Einem Angebot der kulturellen Bildung (zum Beispiel musikalische, darstellende oder bildende Kunst)

Weitere Infos finden Sie auf unserer Website:



Ahnatal

Bodyforming	147
Englisch	91
Fitness	147
Italienisch	96f
Meditation	132
Pilates	139
Rückenfitness	141
Selbständig und kompetent im Alter	120, 172
Spanisch	100
Spinning	151
Yoga	127, 129ff

Bad Emstal

Englisch	90
Malen	44
Selbständig und kompetent im Alter	172

Bad Karlshafen

Urban Sketching	42
-----------------	----

Baunatal

Aquarell- und Acrylmalerei	43
Autogenes Training	122
Deutsch als Fremdsprache	106ff
Englisch	87ff
Entspannung	116, 121
Fitness	149
Gitarre	28f
Kajak	151
Kneipp-Therapie	116
Kochen	152f, 155
Malen und Zeichnen	43
Massage	121, 124, 128
Pilates	139f
Pilates & Faszien	116
Progressive Muskelentspannung (PME)	123
Selbständig und kompetent im Alter	172
Selbstverteidigung	148
Taijiquan	136
Tanzen	116
Yoga	127f, 131

Breuna

Aqua-Fitness	148
Energy Dance®	146
Exkursion	11
Gymnastik	143
Selbständig und kompetent im Alter	172
Wellness	122

Calden

Englisch	90
Flugsimulator	81
Rückengymnastik	140
Yoga	127

Espenau

Exkursion	11
Indoor-Cycling	151

Fuldaatal

Bogenschießen	151
Französisch	95
Orientalischer Tanz	33
Selbständig und kompetent im Alter	172
Zeichnen	40, 43

Grebenstein

Rückenfitness	141
Yoga	126

Habichtswald

Ausgleichsgymnastik	137
Eltern-Kind-Turnen	164
Kinderturnen	162
Nähen	53
Prävention	67
Rückengymnastik	141
Selbständig und kompetent im Alter	172
Yoga	124, 127, 130

Helsa

Rückenfitness	141
Tanzen	38

Hofgeismar

Aqua-Jogging	149
Ausgleichsgymnastik	137
Autogenes Training	122
Ballett für Kinder	162
Bildungsberatung	60
Deutsch als Fremdsprache	105ff
Digitale Kompetenzen im Alltag	70
Englisch	87f
Entspannung	121
Excel	75
Exkursion	17
Fitness	145
Fotografie	48
Französisch	93f
Gesundheitssport	139
Holzbildhauerei	49
InDesign	78
Indien	14
Keyboard	30
Keyboard für Kinder	162
Kochen	153ff
Lerntreff	111
Meditation	132
Microsoft 365	73
Microsoft Office	69
Nähen	53
Outlook	75f
Pilates	139
Powerpoint	75
Prävention	67
Räuchern	117
Resilienz	122
Rückengymnastik	141
Schwarzlichttheater	24
Schwimmen	148
Schwimmen für Kinder	163
Selbständig und kompetent im Alter	172
Smartphone und Tablet	71
Tanzen	35
Vorsorge	59
Yoga	126, 129f
Zeitmanagement	64
Zumba®	146

Immenhausen

Ausgleichsgymnastik	138
Englisch	89
Kochen	153f
Osteoporosegymnastik	142
Rückengymnastik	140
Yoga	126, 129

Kaufungen

Bildungsberatung	60
Englisch	89
Fitnessgymnastik	144
Französisch	95
Italienisch	96
Klöppeln	52
Kommunikation	61
Nähen	53
Orientalischer Tanz	33
Patchwork	52
Qigong	133
Selbstständig und kompetent im Alter	172
Yoga	127, 131

Lohfelden

Argumentationstraining	63
Autogenes Training	122
Badminton	151
Body Fit	138
Deutsch als Fremdsprache	106f
Englisch	86ff
Fasten	117
Feldenkrais-Methode®	123
Hypnose	117
Kommunikation	63
Körpersprache	63
Lern- und Arbeitstechniken	65
Obstbäume	157
Pilates	140
Progressive Muskelentspannung (PME)	123
Resilienz	57
Rhetorik	61
Rückenfitness	142
Rückengymnastik	140
Russisch	99
Spanisch	100

Tastschreiben	72
Tastschreiben für Kinder	162
Tschechisch	103
Windows 10	70
Yoga	127
Zumba®	146

Naumburg

Rückengymnastik	140
-----------------	-----

Nieste

Achtsamkeit	120
Yoga	119

Niestetal

Italienisch	97
Selbstständig und kompetent im Alter	172
Yoga	131

Reinhardswald

Qigong	135
--------	-----

Schauenburg

Ausgleichsgymnastik	138
Selbstständig und kompetent im Alter	172
Tanzen	38
Yoga	128

Söhrewald

Rückenwellness	142
----------------	-----

Trendelburg

Fotografie	49
Rückengymnastik	141
Vater-Kind-Wochenende	164

Vellmar

Aroha	145
Ausgleichsgymnastik	137
Englisch	86, 88f
Faszien	143
Feldenkrais-Methode®	123

Gymnastik	138
Italienisch	97
Latino Dance	145
Meditation	132
Nordic Walking	149
Pilates	139
Rückengymnastik	141f
Tennis-Fitness	149
Yoga	128f, 133

Wolfhagen

Bildungsberatung	60
Cloudspeicher	70
Deutsch als Fremdsprache	106ff
Energy Dance®	146
Excel	73
Farb- und Typberatung	59
Fitness	138, 145, 147
Geschichte	15f
Kochen	153f
Lerntreff	111
Microsoft Office	73
Osteoporosegymnastik	143
Percussion	31
Prävention	67
Rückengymnastik	141
Schlagfertigkeit	63
Schminkschule	60
Selbstständig und kompetent im Alter	172
Smartphone und Tablet	71f
Sprache	46
Tanzen	38
Telefontraining	66
Word	73
Yoga	128, 131

Zierenberg

Flöte	28
Selbstständig und kompetent im Alter	172
Wildkräuter	155
Yoga	127f
Zeichnen	42

Abstrakt zeichnen	41	Cajón	31	Gebärdensprache	95
Achtsamkeit	120ff, 129	Charleston	35	Gedächtnistraining	120, 172
Acrylmalerei	43f	Chinesisch	84	Geld und Finanzen	68, 76
Action Painting	44	Chöre der vhs	27	Gender	12
Adobe	78f	Cloudspeicher	70	Gering Literalisierte	110
Afrikanische Percussion	31	Coaching	58ff	Gesellschaftliche Teilhabe	110
Afrikanischer Tanz	35	Comiczeichnen	43	Gesundheitsreisen	117ff
Akkordeon	30	Computer-Einstieg	69f	Gesundheitssport	139
Aktiv- und Wellnessstag	122	Computerschreiben	72	Gewaltfreie Kommunikation	57ff
Alexander-Technik	114	Corona	116	Gewaltprävention	67
Alphabetisierungskurse	111	Crossover Fitness	144	Gitarre	28
Alter	54, 59, 120, 172	Curvy Fitness	147	Goldschmieden	50
Alternative Methoden		Cyanotypie	46	Grafik-Design	78f
rund um die Gesundheit	114ff	Dance Fitness	145ff	Grundbildung	110
Altgriechisch	84	Dance im Flow	146	Grundgesetz	12
Althebräisch	84	DanseVita®	36	Gymnastik für Männer	137, 141
Android	71	Demokratie	12	Haiku	22
Ängste-Phobien	54	Deutsch als Fremdsprache	104ff	Hatha-Yoga	126ff
Apple	71	Digitale Medien für Kinder	161f	Hausbau	160
Aqua Fitness	148	Ehrenamt	66	Heilkräuter	155f
Aquarellmalen	43	Einbruchschutz	67	Heilpraktiker Psychotherapie	114
Arabisch	84	Einkommensteuer	68	Hochsensibilität	55, 57
Arbeitssuche	61	Eisenbahn	16	Holocaust	9ff
Archäologie	9	E-Mail	75f	Honigbienen	156
Archiv	9	Energy Dance	146	Hören, Zuhören, Akustik	32
Argumentationstraining	63	Englisch	85ff	Hörspiele	22
Aroha	145	Englisch für den Beruf	85	Hypnose	117
Atemarbeit nach Middendorf	114	Englisch für Senioren	85ff	Ikebana	51
Ausgleichsgymnastik	137	Entspannung	121ff, 130	Impro-Theater	23
Authentizität	55	Erholsamer Schlaf	115	InDesign	78f
Autogenes Training	122, 129	Ernährung	152	Indoor Cycling	151
Ayurveda	113, 154	Excel	69, 73ff	Instagram	76
Ballett für Kinder/Jugendliche	162	Facebook	78	Instrumentalkurse	28
Band-Projekt	28	Familienforschung	9	Integrales Yoga	126
Bauen	160	Farb- und Typberatung	59f	Internationale Küche	153
Baumbestimmung	156	Fasten	117	Internet	70
Bergpark Wilhelmshöhe	156	Faszientraining	117, 135, 143	Intervalltraining	144
Betriebssysteme	69f	Feldenkrais-Methode	123	iPhone/ iPad	71
Bewerbung	60f	Ferienkurse für Kinder	161ff	Italienisch	96f
Bienen	156	Fieseler Storch	81	Japanisch	97
Bildhauerei	49	Filmproduktion	79	Java	81
Bildung für nachhaltige		Filmschnitt	79	Kajak	151
Entwicklung	12, 64, 157ff	Finanzen	68	Kalligrafie	46
Bildungsberatung	60	Finanzen	68	Keyboard	30
Bildungsurlaub	54, 65, 69	Finnisch	92	Kinderturnen	162
Blockflöte	28	Fitness & Tanz	145	Kleinkinderschwimmen	163
Body Workout	147	Fitnessgymnastik	144	Klimaschutz	12, 157ff
Bodyforming	147	Flugsimulator	81	Klöppeln	52
Body-Tuning	144	Forum für Gesundheit	113ff	Kommunikation	61ff
Bogenschießen	151	Fotoclub	47	Komoot	80
Buchführung	65	Fotografie	47f	Kompetenz	54ff, 170
Bundesrepublik	12	Französisch	93ff	Konditions- und	
Bundestagswahl	13	Frauen	10f	Fitnessgymnastik	144
Business English	85	Frauengesundheitstag	116	Konzentrationsfähigkeit	170
		Fußball	12	Körpersprache	63

K-Pop	36	Osteoporosegymnastik	142	Steinbildhauerei	49
Kräuter	113, 156	Outdoor Workout	149	Stepptanz	35
Kreatives Schreiben	20	Outlook	75f	Steuerrecht für Vereine	66
Kreistänze	37, 116	Paperclay	50	Stilberatung	59f
Kriegsgräber	10f	Patchwork	53	Streamingdienste	76
Kryptowährungen	76	Persisch	99	Stressbewältigung	54, 56, 115ff, 123
Kubismus	42	Persönliche und Berufliche		Stricken	52
Kum Nye	116, 131	Kompetenz	54ff	Studium Generale	8
Kundalini-Yoga	124ff	Persönlichkeitsentwicklung	55ff	Sturzprophylaxe	120, 141, 172
Kunstgeschichte	39	Philosophie	18	Sylt	48, 117
Künstliche Intelligenz	81	Pilates	139ff	Tabellenkalkulation	69, 73ff
Kurzgeschichte	21	Polizei	67	Tablet	71
Laptop	69	Portraitzeichnen	41	Taijiquan	136
Latein	98	Portugiesisch	99	Tango	34
Lateinamerikanische Tänze	37f	PowerPoint	75	Tape Art	47
Latin Fitness	145	Power-Yoga	125ff	Tastschreiben am Computer	72, 162
Lernen lernen	65	Präsentationen	66, 75	Telefontraining	66
Lerntechniken	65, 170	Programmierung	81, 161	Tennis-Fitness	149
Lerntreff	111	Progressive Muskelentspannung	123	Textverarbeitung	73
Line Art	47	Projektmanagement	80	Theater	23
Line Dance	36	Protokollieren	65	Themen im Gespräch	11
Literatur	19	Psychologie	55	Tiffany	51
Malen	43	Qigong	133ff	Töpfern	50
Mappenvorbereitungskurs	46	Reisebericht	14, 15	Traditionelle Chinesische Medizin	135
Märchen	19	Reisen und Gesundheit	117	Tschechisch	103
Massage	123ff	Resilienz	57ff	Türkisch	103
MBSR	56	Rhetorik	61	Tuschemalerei	44
Medienproduktion	78f	Rock'n'Roll	35	Typberatung	59f
Meditation	121, 136	Rückengymnastik, -schule	140, 142	Ukraine	9, 12
Messengerdienste	76	Rundgang	17	Ukulele	29
Messerschärfen	51	Russisch	99	Urban Sketching	42
Microsoft 365	73	Salsa	35	Vegane Küche	155
Microsoft Project	80	Schlagfertigkeit	63	Vegetarische Küche	155
Microsoft Teams	72	Schmieden	50	Verschwörungsideologie	10, 18
Mittelalter	8, 11	Schönau	48	Videokonferenzen	64, 72, 77
Moderation	64	Schreibwerkstatt	20	Videoproduktion	79
Modern Dance	36	Schrott kreativ	51	Vini Yoga	129
Mundharmonika	29	Schwedisch	100	Vinyasa Yoga	131ff
Musik	25	Schwimmen	148	Visualisieren	66
Musikgeschichte	26	Selbstbehauptung	56	Weimarer Republik	10
Musiktheorie	25	Selbstbewusstsein	55ff, 163	Weltkrieg	9ff
Muskelaufbau an Geräten	137	Selbstverteidigung	148	Wildkräuter	155
Nachhaltigkeit	12, 64, 157ff	Seniorengymnastik	120, 138, 172	Windows	69f
Nähen	53	SimA® -		Word	73
Nähen für Kinder	161	Selbstständig im Alter	120, 172	Work-Life-Balance	58, 113
Nationalsozialismus	9ff	Singen	27	Yoga	119, 126ff
Nordic Walking	149	Singles	57	Zeichnen	40
Norwegisch	98	Sketch Notes	66	Zeitgenössischer Tanz	33
Notebook	69	Smartphone	71f	Zeitmanagement	65
Obstbäume	157	Social Media	78	Zumba®	146
Obstbaumschnitt	157	Sowjetunion	9	Zumba®Gold	146
Office-Anwendungen	69, 73ff	Spanisch	100ff	3D-Drucken	52
Ölmalerei	43	Spinning	151		
Orchester der vhs	27	Standard- und			
Orientalischer Tanz	33	Lateinamerikanische Tänze	38		

Übersetzungshilfe im Alltag

Vokabeln: Deutsch - Englisch - Ukrainisch

Um Menschen aus der Ukraine und auch Helferinnen und Helfer zu unterstützen, haben wir eine Vokabelliste erstellt, mit den wichtigsten Wörtern und Sätzen zu verschiedenen Situationen im Alltag.

DEUTSCH	ENGLISCH	UKRAINISCH
Alltag	Everyday life	Повсякденність
Guten Tag!	Hello! / Hi!	Добрий день! [dobry den´]
Guten Morgen!	Good Morning!	Доброго ранку! [dobrogho ranku]
Guten Abend!	Good evening!	Добрий вечір! [dobry wetschir]
Wie geht`s?	How are you?	Як справи? [jak sprawy]
Auf Wiedersehen! / Tschüss!	Good-bye! / Bye-bye!	До побачення!/Бувай! [do robatschennja/buwaj!]
Kann ich Ihnen helfen?	Can I help you?	Чи можу я Вам допомогти? [tschi moschu ja wam dopomogty?]
Sprechen Sie Deutsch /Englisch?	Do you speak German / English?	Ви розмовляєте німецькою/англійською мовою? [wy rosmowljajete nimez´koju/anglis´koju mowoju?]
Ich heiße...	My name is... / I am... / I'm ...	Мене зовуть... [mene sowut´ ...]
Wie heißt du / heißen Sie?	What's your name?	Як тебе/ Вас зовуть? [jak tebe/ was sowut´]
Es freut mich dich kennenzulernen.	It is a pleasure to meet you.	Я радий ♂/ рада♀ з тобою познайомитись. [ja rady ♂/ rada ♀ s toboju posnajomytys´]
Woher kommst/kommen du/Sie?	Where do you / do you come from?	Звідки ти/Ви? [swidky ty/wy]
Ich komme aus...	I come from...	Я із... [ja is...]
Wo wohnst du?	Where do you live?	Де ти живеш? [de ty schiwesch?]
Ich wohne in...	I live in...	Я живу... [ja schiwu...]
Was bist du von Beruf?	What is your profession?	Хто ти за професію? [hto ty sa profesijeju?]
Ich arbeite als.../ Ich bin...	I work as.../ I am...	Я працюю.../ Я... [ja prazjuju.../ ja...]
Bitte, kannst du/können Sie mir helfen?	Please, can you help me?	Будь ласка, не міг би ти♂ / не могла б ти ♀ /не могли б Ви мені допомогти? [bud´ laska, ne mig by ty ♂ / ne mogla b ty ♀ meni dopomogty]
Natürlich!	Of course!	Звичайно. [swytschajno]

Die komplette Vokabelliste mit vielen weiteren Wörtern und Sätzen zu vielen Bereichen des Lebens finden Sie auf unserer Website.



Servicecenter der Stadt Kassel



Fragen rund um die Verwaltung
beantworten wir unter **115**



Kassel **documenta** Stadt

Bürgerhäuser in Kassel

Bürgerhäuser sind Treffpunkte, die auf unterschiedlichste Art und Weise genutzt werden können. Sie bieten Raum für alle, die sich von den Angeboten angesprochen fühlen oder eigene Aktivitäten entfalten möchten. Als Orte der Bildung, Kultur und Begegnung stehen sie allen Bürgerinnen und Bürgern im Quartier zur Verfügung.

Abteilungsleitung:
Claudia Blos – Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35, 34123 Kassel
0561-94990170, claudia.blos@kassel.de



Bürgerhaus Harleshausen

Rolf-Lucas-Str. 22a, 34128 Kassel
Hausleitung: Andreas Schröder
0561 9402919
andreas.schröder@kassel.de



Bürgerhaus Waldau

Kasseler Str. 35, 34123 Kassel
Hausleitung: Claudia Blos
0561 94990170
claudia.blos@kassel.de



Bürgerhaus Jungfernkopf

Zum Feldlager 83, 34128 Kassel
Hausleitung: Andreas Schröder
0561 9402919
andreas.schröder@kassel.de



Bürgerhaus Philippinenhof

Philippinenhöfer Weg 28, 34127
Kassel
Hausleitung: Ulrike Mand
0561 7874150
ulrike.mand@kassel.de



Elisabeth-Selbert-Haus

Frankfurter Str. 298, 34134 Kassel
Hausleitung: Stephanie Braun
0561 4758084
stephanie.braun@kassel.de



Philipp-Scheidemann-Haus

Holländische Str. 74, 34127 Kassel
Hausleitung: Ulrike Mand
0561 7874150
ulrike.mand@kassel.de



Kontakt zum vhs Team

Zentrale Beratung und Anmeldung:
0561 1003-1681 oder vhs@landkreiskassel.de

vhs Team

Barbara Benedix

0561 1003-1686
barbara-benedix@landkreiskassel.de

Brigitte Böhle

0561 1003-3192
brigitte-boehle@landkreiskassel.de

Jörg Bollerhey

0561 1003-2231
joerg-bollerhey@landkreiskassel.de

Christiane Boukouh

0561 1003-1681
vhs-integration@landkreiskassel.de

Susanne Ebbers

0561 1003-3190
susanne-ebbers@landkreiskassel.de

Elvira Gebauer

0561 1003-1681
vhs-integration@landkreiskassel.de

Jenny Giambalvo Rode

0561 1003-1664
jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de

Heiko Griesel

0561 1003-1681
vhs-integration@landkreiskassel.de

Thomas Günther

0561 1003-3191
thomas-guenther@landkreiskassel.de

Katharina Hecht

0561 1003-1681
vhs-integration@landkreiskassel.de

Marco Hellwig

0561 1003-1681
vhs-integration@landkreiskassel.de

H.-Friedrich Lammers

0561 1003-1687
friedrich-lammers@landkreiskassel.de

Anna Maria Möller

0561 1003-1681
vhs-integration@landkreiskassel.de

Regina Piller

0561 1003-2222
regina-piller@landkreiskassel.de

Anna Rein

0561 1003-1692
anna-rein@landkreiskassel.de

Stephanie Reuter

0561 1003-1696
stephanie-reuter@landkreiskassel.de

Martin Rode

0561 1003-1671
martin-rode@landkreiskassel.de

Elfriede Schäth

0561 1003-3193
elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Jörg Stange

0561 1003-3189
joerg-stange@landkreiskassel.de

André Tentrop

0561 1003-1694
andre-tentrop@landkreiskassel.de

Nils Torbohm

0561 1003-1698
nils-torbohm@landkreiskassel.de

Sabine Weigelt-Scharla

0561 1003-1697
sabine-weigelt@landkreiskassel.de

Kerstin Wetzel

0561 1003-2224
kerstin-wetzel@landkreiskassel.de

Bernhard Wolff

0561 1003-2223
bernhard-wolff@landkreiskassel.de

Gunnar Zamzow

0561 1003-1695
gunnar-zamzow@landkreiskassel.de

Finanz- und Rechnungswesen

Sabine Lenhard

0561 1003-1689
sabine-lenhard@landkreiskassel.de

Christina Prell

0561 1003-1691
christina-prell@landkreiskassel.de

André Tentrop

0561 1003-1694
andre-tentrop@landkreiskassel.de

Kundenmanagement

Jörg Stange

0561 1003-3189
joerg-stange@landkreiskassel.de

Öffentlichkeitsarbeit/ Marketing

Christina Prell

0561 1003-1691
christina-prell@landkreiskassel.de

Martin Rode

0561 1003-1671
martin-rode@landkreiskassel.de

Leitung (kommissarisch)

Sven Hebestreit

0561 1003-1680
sven-hebestreit@landkreiskassel.de

Felicia Toor

0561 1003-1670
felicia-toor@landkreiskassel.de

Leitungsassistentz

Kerstin Schultheis

0561 1003-1693
kerstin-schultheis@landkreiskassel.de

Ihre Meinung ist uns wichtig!



Helpen Sie uns dabei, unser Programm weiter zu entwickeln und noch mehr an die Bedarfe der Region anzupassen. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung!

Möchten Sie uns etwas zu unserem Angebot sagen?

Welche Angebote fehlen Ihnen bisher in unserem Volkshochschulprogramm?

1.

2.

3.

Ihre Rückmeldung können Sie entweder auf diesem Bogen notieren und direkt an die vhs Region Kassel, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel senden oder Sie schicken uns an eine Mail an vhs@landkreiskassel.de.



Vielen Dank für Ihre Anregungen!



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 oder bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Für besondere Kurse, zum Beispiel 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 gegebenenfalls 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 (zum Beispiel 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 (zum Beispiel 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 interessierte oder teilnehmende Person zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen oder zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche (zum Beispiel BHO/ LHO) Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer gegebenenfalls zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags oder 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 drei Wochen vor dem jeweiligen Semesterbeginn in circa 100 Geschäften, Sparkassen, Rathäusern und so weiter in Stadt und Landkreis Kassel. Zeitnah wird das Programm ebenfalls online unter www.vhs-region-kassel.de gestellt. Falls Sie Fragen zu den Kursen haben oder Unsicherheiten im Bezug auf Ihre Kursauswahl bestehen, können Sie sich in unseren Programmbereichen und Geschäftsstellen kostenfrei beraten lassen. Sie finden die jeweiligen Ansprechpersonen mit Telefonnummer im Programmheft und im Internet. In einigen Bereichen empfehlen wir eine Beratung, z.B. im Sprachenbereich.

Sich anmelden / einen Platz reservieren

Sie können sich jederzeit online unter www.vhs-region-kassel.de und telefonisch unter 0561-1003-1681 wochentags von 7 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr anmelden. Darüber hinaus über unsere Anmeldekarte, diese ist im Heft abgedruckt oder 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 Mitarbeitenden und Kursleitenden 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 bei der Kursleitung, 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-Lastschriftmandat) erteilen. Dieses Sepa-Lastschriftmandat steht auf unserer Internetseite zum Download bereit und ist in unseren vhs-Geschäftsstellen erhältlich. Bei einer Onlineanmeldung und einer Anmeldekarte mit rückseitigem Sepa-Lastschriftmandat entfällt dieser Schritt, da Sie Ihr Einverständnis bereits dabei erteilen. Das Sepa-Lastschriftmandat müssen wir in unterschriebener Papierform von Ihnen vorliegen haben. Sie können es uns auf dem Postweg an eine unserer Geschäftsstellen senden oder bei der Kursleitung abgeben. Das Sepa-Lastschriftmandat 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 Bezahlfahrer 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 Einzugsermächtigung. Wenn Sie Ihre Kursentgelte bisher schon per Bankeinzug bezahlt haben, besteht also der Unterschied nur darin, dass wir jetzt noch einmal eine schriftliche Erlaubnis von Ihnen benötigen. Diese gilt für 36 Monate und verlängert sich automatisch mit jeder Abbuchung eines Kursentgeltes.

Kursbeginn / Kursausfall

Ein Großteil unseres Kursangebotes beginnt bereits zum Semesterstart oder 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 Mindestteilnehmendenzahl. 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 der Kursleitung nachgeholt werden.

Sich abmelden vom Kurs

Sie können sich unter den in den Teilnahmebedingungen genannten Voraussetzungen zum Rücktritt oder 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. Wir werden dann gemeinsam mit Ihnen versuchen, eine Lösung zu finden.

Gutscheine

Wenn Sie gern einen Kurs verschenken möchten, können Sie in unseren Geschäftsstellen Gutscheine erwerben. Dazu können Sie sich telefonisch oder persönlich bei uns melden. Gern senden wir Ihnen diese auf dem Postweg zu.

Anregungen / Kritik / Kundenmanagement

Sehr gern nehmen wir Ihre Anregungen und auch Kritik entgegen. Kontaktieren Sie uns telefonisch per Mail, Fax oder Brief. Sie können sich aber auch direkt unter 05692 987-3189 oder joerg-stange@landkreiskassel.de an unseren Verantwortlichen im Kundenmanagement wenden.

Interesse an einer Tätigkeit als Kursleitung

Sie haben Interesse an einer Tätigkeit als Kursleitung 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 Kursleitungen, 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 (*)

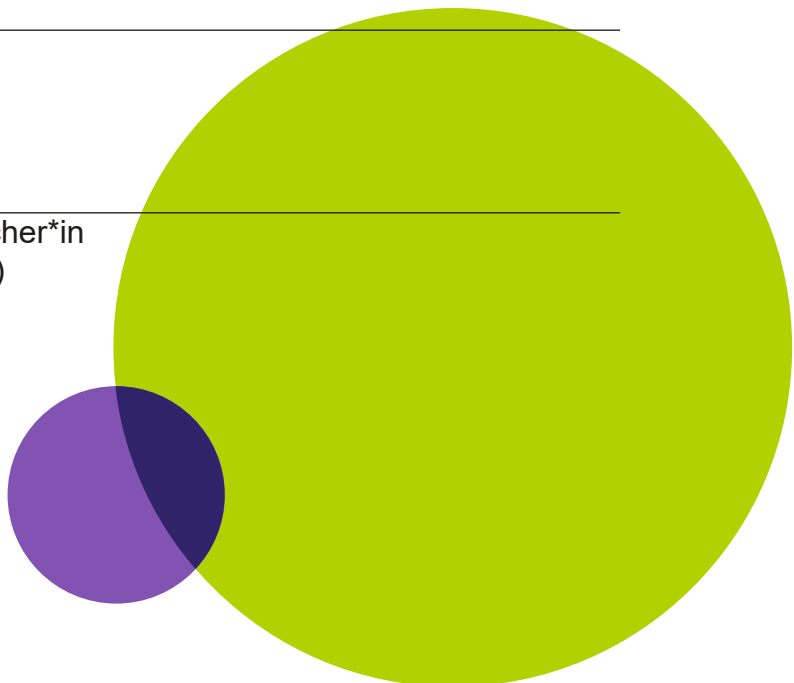
Bestellt am _____ (*) / erhalten am _____ (*)

Name des/der Verbraucher*in _____

Anschrift des/der Verbraucher*in

Datum _____
Unterschrift des/der Verbraucher*in
(nur bei Mitteilung auf Papier)

(*) Unzutreffendes streichen



Teilnahmebedingungen



Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch Abgabe der vollständig ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldekarte oder 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 (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 oder 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, beziehungsweise bis zum Veranstaltungsbeginn. Nach Anmeldeschluss beziehungsweise nach Veranstaltungsbeginn werden die Kursgebühren sowie die der vhs entstehenden Kosten (zum Beispiel Umlagen, Aufenthalts- und Fahrtkosten) 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

SGB II- und SGB XII-Empfänger*innen wird gegen Nachweis eine Ermäßigung von 50 % auf die Kursgebühr gewährt. 30 % Ermäßigung auf die Kursgebühr erhalten Inhaber*innen von Ehrenamtskarten sowie Besitzer*innen einer Juleica-Card. Gebührenermäßigung 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 und ähnliches sind in voller Höhe zu zahlen.

Mindestteilnahmezahl/-innenzahl

Die Gebühren für Kurse und Seminare basieren auf der Teilnahmezahl von in der Regel neun angemeldeten Personen. Bei einer Unterschreitung der Mindestteilnahmezahl 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 (zum Beispiel 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 Hessischen Datenschutzgesetzes (HDSG) informieren wir Sie, dass Ihre persönlichen Angaben über Name, Vorname, Alter, Adresse, 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, auf Wunsch wird diese 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 (zum Beispiel 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

Archiv der vhs, pixabay.com, iStockphoto.com
vhs-Waschbär „Wolke“, Rätsel, Titelbild:
Tom Fiedler, Koblenz

Druck

Bonifatius GmbH, Paderborn

Bankverbindung der vhs

Kasseler Sparkasse
IBAN: DE43520503530200000460
BIC: HELADEF1KAS

50 Jahre Landkreis Kassel

Sag JA!



... 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



... 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

Landkreis
Kassel 