



Volkshochschule
Region Kassel

Programm
Frühjahr/
Sommer 2022

vhs goes
documenta!



www.vhs-region-kassel.de





*Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Kursleiterinnen und Kursleiter,
liebe Interessierte der vhs Region Kassel,*

vor uns liegt ein vielversprechendes Jahr. Mit Freude sehen wir der documenta fifteen entgegen, die vom 18. Juni bis 25. September 2022 in Kassel stattfinden wird. Diese Weltkunstausstellung wird nicht nur sehr besonders, spannend und nachhaltig sein. Sie wird auch eindrucksvoll zeigen, wie künstlerisches und menschliches Zusammenwirken über Kontinente hinweg funktioniert.

So liegt auch in diesem Heft der Schwerpunkt auf der documenta. Neben verschiedenen Veranstaltungen und informativen Seiten zu diesem Thema, enthält es auch ein Quiz zu fünf Außenkunstwerken der ehemaligen Ausstellungen. Wir laden Sie ein, sich als Einstimmung auf den bevorstehenden documenta-Sommer auf einen Spaziergang zu den Außenkunstwerken in der Stadt zu begeben und an dem Quiz teilzunehmen. Mehr dazu finden Sie auf Seite 6.

Auch das 50-jährige Bestehen des Landkreises ist ein Ereignis, auf das wir uns im Sommer freuen können. Besonders nach den vergangenen beiden Pandemie Jahren werden die vielfältigen Veranstaltungen in den Kommunen im Kreis eine weitere Gelegenheit bieten, wieder zurück zu Miteinander und Lebensfreude zu finden. Dies ist auch eine Einladung, auf Entdeckungsreise durch unsere schöne und vielfältige Region mit seinen zahlreichen touristischen Attraktionen zu gehen.

An dieser Stelle möchten wir auch die Gelegenheit nutzen, uns bei den Teilnehmenden und Kursleitungen zu bedanken, die der vhs Region Kassel auch in diesen belastenden und schwierigen Zeiten die Treue hielten und weiterhin halten. Viele von Ihnen sind gemeinsam mit unserer Volkshochschule an den Herausforderungen der digitalen Welt gewachsen. Selbstverständlich sind die neu gewonnenen Erkenntnisse in die Programmplanung eingeflossen, und es wird auch weiterhin digitale Angebote geben. Allerdings ist auch eins klargeworden: Das Angebot der Volkshochschule lebt von der sozialen Interaktion und dem Miteinander. Wir hoffen, dass wir mithilfe der Impfungen nun einen Weg aus der Pandemie finden und die Türen der vhs im neuen Semester wieder weit für Sie öffnen können.

Und jetzt laden wir Sie herzlich dazu ein, in dem neuen Programmheft zu stöbern und sich zu den vielfältigen Bildungsangeboten anzumelden.

Andreas Siebert
Landrat des
Landkreises Kassel

Christian Geselle
Oberbürgermeister der
Stadt Kassel



vhs trotz(t) Corona

Bitte helfen Sie mit, die pandemische Lage einzuschränken, indem Sie sich an die Regelungen der aktuellen Verordnungen und an die Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts halten. Auf unserer Website finden Sie aktuelle Informationen für Ihren Kursbesuch. Da das Pandemiegeschehen dynamisch ist, müssen wir manchmal spontan reagieren.

Bitte wenden Sie sich für weitere Informationen sowie Fragen zu An- und Abmeldungen an unser Service-Center unter 0561-1003-1681 oder schreiben Sie uns eine E-Mail an vhs@landkreiskassel.de

Folgen Sie unseren Kanälen:



facebook.de/vhs.regionkassel



instagram.com/vhsregionkassel



vhs goes documenta!

documenta-Spaziergang mit Quiz	6
Fakten zur documenta	20
Vokabeln zur documenta	101

Studium Generale 8

Geschichte und Politik 10

Geschichte	10
Politik	15
Kooperationspartner	16

Kultur und Leben 17

Alltagskultur	17
Land und Leute	18
Kultur in der Region	18
Kultur im Dialog	19

Philosophie | Religion | Ethik 21

Literatur 22

Literatur verstehen	22
Lesungen	22
Schreib-/Gedicht-/Erzählwerkstätten	22
Hörspiele	25

Theater | Kleinkunst 26

Musik 28

Musik verstehen	28
Stimmbildung Gesang Chöre	29
Instrumentalspiel/Ensembles	31
Musikwerkstatt - Instrumentalkurse	31
Hören, Zuhören und Akustik	35

Tanz 36

Kunst und Gestaltung 42

Kunst- und Kulturgeschichte	42
Kunst und Kultur verstehen	43
Zeichnen	43
Malen	45
Malerische und zeichnerische Themen	48
Illustration Comic Karikatur	50
Fotografie Film Bildbearbeitung	50
Schriften Kalligrafie	52
Bildhauerei	52
Keramik	53
Handwerkstechniken	54
Textiles Gestalten	58
Nähen	59

Persönliche und berufliche Kompetenz 59

Basiswissen Psychologie	59
Lebensgestaltung	60
Farb- und Typberatung	63
Hessencampus-Bildungsberatung	65
Kommunikation Professionalität	66
Lern- und Arbeitstechniken	68
Recht im Alltag	70
Ehrenamt	70
Prävention	71

Digitale Welten 72

Bildungsurlaub	72
Digitale Grundlagen	72
Organisieren Planen Präsentieren	75
Digitale Hilfen für den Alltag	79
Social Media	80
Techniken der Medienproduktion	81
Weitere Anwendungen und Tools	82
Künstliche Intelligenz	83

Sprachen 84

Europäischer Referenzrahmen	84
Altgriechisch	85
Althebräisch	85
Arabisch	85
Chinesisch	85
Englisch	86
Finnisch	92
Französisch	92
Gebärdensprache	94
Italienisch	94
Japanisch	95
Latein	96
Kroatisch	96
Neugriechisch	96
Norwegisch	96
Persisch	97
Portugiesisch	97
Russisch	97
Spanisch	97
Schwedisch	100
Tschechisch	100
Türkisch	100

Deutsch und Integration 102

Integrationskurse	103
Alphabetisierungskurse	106
Berufssprachkurse	106
Prüfungen	107

Grundbildung 108

Vorbereitung auf Schulabschlüsse 110

Forum für Gesundheit 111

Bildungsurlaube/Vorträge	111
Alternative Methoden rund um die Gesundheit	112
Gesundheitsreisen	115
Selbständig und kompetent im Alter	117

Entspannung und Körpererfahrung 118

Autogenes Training	120
Progressive Muskelentspannung	120
Feldenkrais-Methode	120
Massage	121
Yoga	124
Qigong	132
Taijiquan	135
Meditation	136

Bewegung und Sport 137

Gymnastik	137
Pilates	139
Rückengymnastik	140
Fitness	143
Tanz Fitness	145
Bodyforming	146
Selbstverteidigung	147
Schwimmen Aqua-Fitness	148
Indoor- Outdoorsport	149

Essen, Trinken und Genuss 151

Regional - Saisonal	151
Internationale Küchen	152
Vegane und vegetarische Küchen	154
Patisserie	155

Natur | Ökologie | Bauen 156

Flora und Fauna	156
Garten	156
Welt und Umwelt	159
Bauen	159

Junge vhs | Eltern und Pädagogik 161

Angebote für Kinder/Jugendliche	161
Angebote für Familien	163

Hinweise und Informationen

vhs in Kassel und Region	4
vhs Team	5
Malspaß mit Wolke	165
Vorträge	166
Bildungsurlaub	169
Projekte der vhs	170
Ortsregister im Landkreis	172
Stichworte	174
Datenschutzbestimmungen	176
Wissenswertes rund um Ihren Kurs	177
Muster-Widerrufsformular	178
Teilnahmebedingungen	179

Anmeldungen über

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

Semesterbeginn

- Frühjahr/Sommer 2022: Montag, 14. Februar
- Herbst/Winter 2022/23: Montag, 12. September

Hessische Schulferien

- Ostern 2022: 11.04. – 22.04.
- Sommer 2022: 25.07. - 02.09.



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



Themenfeld-Teams von A bis Z

Barbara Benedix

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

Brigitte Böhle

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

Jörg Bollerhey

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

Christiane Boukouh

Tel. 0561 1003-1662
christiane-boukouh@landkreiskassel.de

Susanne Ebbers

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

Elvira Gebauer

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

Jenny Giambalvo Rode

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

Heiko Griesel

Tel. 0561 1003-3205 o. 2227
heiko-griesel@landkreiskassel.de

Thomas Günther

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

Katharina Hecht

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

Marco Hellwig

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

Helgard Hesse

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

H.-Friedrich Lammers

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

Anna Maria Möller

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

Regina Piller

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

Achim Rache

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

Anna Rein

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

Stephanie Reuter

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

Martin Rode

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

Elfriede Schäth

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

Jörg Stange

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

André Tentrop

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

Nils Torbohm

0561 1003-1698
nils-torbohm@landkreiskassel.de

Klaudia Vogt

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

Sabine Weigelt-Scharla

Tel. 0561 1003-1099
sabine-weigelt@landkreiskassel.de

Kerstin Wetzel

Tel. 0561 1003-2224
kerstin-wetzel@landkreiskassel.de

Bernhard Wolff

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

Gunnar Zamzow

Tel. 0561 1003-1695
gunnar-zamzow@landkreiskassel.de

Finanz- und Rechnungswesen

Sabine Lenhard

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

Christina Prell

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

André Tentrop

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

Kundenmanagement

Jörg Stange

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

Öffentlichkeitsarbeit/ Marketing

Christina Prell

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

Martin Rode

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

vhs.digital

Martin Rode

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

Päd. Koordination

Felicia Toor

Tel. 0561 1003-1670
felicia-toor@landkreiskassel.de

Leitungsteam

Verwaltungsleitung

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

Leitungsassistentz

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

**Zentrale Beratung und Anmeldung:
0561 1003-1681 oder vhs@landkreiskassel.de**

Wir laden Sie ein zu einem documenta-Spaziergang über den Friedrichsplatz



Willkommen zu Ihrem documenta Spaziergang, wie schön, dass Sie da sind!

Sie befinden sich momentan auf dem Friedrichsplatz, der mit seinen 340 x 112 Metern, zu den größten innerstädtischen Plätzen in Deutschland gehört. Benannt ist er nach Landgraf Friedrich II. von Hessen-Kassel. Er ließ den Platz bauen, der seit Beginn der Ausstellung 1955 als Mittelpunkt der documenta gilt.

Sehen Sie das große weiße Gebäude im klassizistischen Stil? Ja genau, das mit den Säulen! Das ist das Fridericianum. Das 1779 vollendete Gebäude zählt zu den ersten öffentlichen Museen auf dem europäischen Kontinent und ist heute ein zentraler Ort für Gegenwartskunst. Seit der ersten documenta 1955 ist das Haus jedes Jahr das Herz und Mittelpunkt der Weltausstellung. Jahrzehntlang befanden sich dort nicht nur die Kunstwerke der Landgrafen, sondern auch die Sammlung kostbarer

Bücher. Die Brüder Grimm arbeiteten während ihrer Zeit in Kassel in der landgräflichen Bibliothek, die im zweiten Weltkrieg leider ein tragisches Ende fand. Das Ende bahnte sich schon im Jahr 1933 an, als vor dem Fridericianum öffentlich eine der ersten Bücherverbrennungen stattfand. In den Jahren 1941 und 1943 wurde das Haus bei Bombenangriffen auf Kassel in Brand gesetzt, so dass alles bis auf die Grundmauern abbrannte.

Im Jahr 1955, genau zehn Jahre nach dem Krieg wollte der Künstler und Hochschullehrer Arnold Bode der Kunst und der Stadt Kassel, einen Neuanfang geben. Dafür nutzte er das Fridericianum. Besser gesagt das, was von ihm übrig war. Das Haus blieb bestehen und mit ihm die documenta.

Sehen Sie die zwei Bäume vor dem Eingang des Hauses? Gehen Sie mal hin und verweilen Sie für einen Moment im Schatten dieses Werks. Haben Sie erkannt, dass es sich hierbei um eins der größten Kunstwerke aller Zeiten handelt? Sie stehen hier vor dem ersten Baum des monumentalen Landschaft Kunstwerks „7000 Eichen“ von Joseph Beuys. Im Rahmen der documenta 7 pflanzte er im Jahr 1982 den ersten von 7000 Bäumen. Das Werk, das aus je einem Baum und einer Basalstele besteht, zieht sich durch die gesamte Stadt. Es wächst mit ihr und ihren BewohnerInnen. Die Vollendung des Werks erlebte Beuys, der 1986 starb, nicht mehr. Sehen Sie den jüngeren Baum daneben? Diesen letzten Baum pflanzte Wenzel Beuys, der Sohn des Künstlers, im Jahr 1987 zur Documenta 8.

Und jetzt heißt es für Sie losgehen und entdecken. Insgesamt entdecken Sie auf und um diesen Platz noch vier weitere Werke, die die Weltausstellung zurückgelassen hat. Manche rahmen die Landschaft und springen Ihnen sofort ins Auge, für andere müssen Sie den Blick heben oder sehr genau unter Ihren Füßen schauen.

Sie haben Sorge sich auf diesem Platz zu verlaufen? Dann nutzen Sie unser Quiz! Es bringt Sie genau dorthin, wo Sie hinmüssen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß auf der Entdeckungsreise und hoffen, dass wir Ihnen mit diesem kleinen Ausflug ein wenig Vorfremde auf die diesjährige documenta schenken konnten!



Wolkes documenta-Quiz für Groß und Klein

Um sich noch besser auf die documenta einzustimmen, haben wir in diesem Heft ein Quiz zu verschiedenen Außenkunstwerken für Sie vorbereitet.

Rahmenbedingungen für die Teilnahme:

1. Suchen Sie die fünf Rätselbilder 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
3. Einsendeschluss ist der 14.02.2022, 12:00 Uhr
4. Unter allen Einsendungen lösen wir zehn Gewinnerinnen und Gewinner aus
5. Zu gewinnen gibt es jeweils einen nachhaltigen vhs-Beutel mit Trinkflasche und Powerbank – mit diesem Set sind Sie perfekt ausgestattet für ihren nächsten documenta-Besuch

Kleiner Tipp: Am besten lassen sich die Fragen beantworten, wenn Sie einen kleinen Ausflug zum Friedrichsplatz machen.

Wolkes Lösungswort lautet:



vhs goes documenta: Wir geben Ihnen einen Vorgeschmack auf die documenta fifteen

Weltmusik oder Global Pop, kultureller Austausch oder kulturelle Aneignung?

Kurs-Nr. 221-08060, Seite 28

Interkulturalität und indonesische Gamelanmusik

Kurs-Nr. 221-08065, Seite 29

Javanische Gamelanmusik

Kurs-Nr. 221-08600, Seite 35

Kunst (be-)schreiben - Sommerschreibtreff zur documenta 15

Kurs-Nr. 221-05403, Seite 23

documenta 1955: „Die Entarteten“

Kurs-Nr. 221-10051, Seite 42

„Entartete Kunst“ und „Bücherverbrennung“

Kurs-Nr. 221-10052, Seite 42

Die documenta 15 steht vor der Türe...

Kurs-Nr. 221-10065, Seite 42

Die documenta 15 - Vorbereitung und Einführung

Kurs-Nr. 221-10066, Seite 42

Noch 100 Tage bis zu Beginn der documenta 15 - wie wir es sehen -

Kurs-Nr. 221-10068 + 221-10069, Seite 42

Skizzieren auf der documenta - Urban Sketching

Kurs-Nr. 221-10222 + 221-10223, Seite 44

documenta-Szenen - eine zeichnerische Chronik auf Plexiglas

Kurs-Nr. 221-10292, Seite 47

English for the Service Industry A2/B1

Kurs-Nr. 221-13094, Seite 86

Conversations with documenta Visitors B1/B2

Kurs-Nr. 221-13097, Seite 86

Studium Generale

Team:

**Programmbereichs-
verantwortung:**
Felicia Toor

Assistenz:
Regina Piller

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 Kunstgeschichte

Die Geschichte der Architektur

Architektur ist ein wesentlicher Indikator für Kultur und Politik. Während in der Frühzeit noch rein funktionale, schützende Behausungen errichtet wurden, entwarf der Mensch im Laufe von Jahrtausenden Stadträume als Ausdruck seiner sozialen und kulturellen Gemeinschaft. Architektur und Stadtplanung prägen so das Landschaftsbild bis in unsere heutige Zeit. Innerhalb der drei Veranstaltungen betrachten wir die Entwicklung der Baukunst einzelner Epochen mit ihren stilistischen Merkmalen, Unterschieden, Einflüssen, technischen Entwicklungen und der Verwendung von neuen Materialien bis in die Gegenwart.

**221-01001 / Silke Renner-Schmittziel,
Kunstwissenschaftlerin
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €
Anmeldung bis: 9.2.

STUDIUM GENERALE Wirtschaft

Welpolitik und Weltwirtschaft

Spätestens seit den 90er Jahren vollzog sich auch in der Bundesrepublik der Wandel von der nachfrageorientierten zur angebotsorientierten Wirtschaftspolitik, die auch als Neoliberalismus bezeichnet wird. Sowohl die Globalisierung als auch die internationale Finanzkrise 2008/9 zählen zu den Folgen der Deregulierung der Finanzwirtschaft. Zu den Inhalten des Kurses zählen sowohl die Grundlagen der Währungspolitik, des Außenhandels und der Binnenwirtschaft als auch aktuelle Entwicklungen. Dazu gehören u.a. Themen, wie die Einführung des Euro und die zunehmende Verschuldung der Industriestaaten. Ferner geht es um die Digitalisierung

und um Konzepte, mit denen man den sozialen und wirtschaftlichen Folgen dieser Entwicklung entsprechen will.

**221-01002 / Jürgen Strothmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 9.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €
Anmeldung bis: 2.3.

STUDIUM GENERALE Philosophie

Philosophische Theorien der Neuzeit und der Moderne

In dieser Veranstaltung begeben wir uns auf eine Reise durch die Philosophie der Neuzeit und der Moderne. Dabei betrachten wir, welchen Einfluss die großen Philosophen der Neuzeit auf unser heutiges Staats- und Demokratieverständnis haben, stellen uns die Frage danach, welchen Beitrag Marx zur Philosophie geleistet hat und widmen uns den zahlreichen Strömungen der Philosophie des 20. Jahrhunderts. Zum Schluss werfen wir noch einen Blick darauf, welche Schwerpunktthemen sich in der Gegenwart und nahen Zukunft für die Philosophie abzeichnen.

**221-01003 / Jürgen Lachmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 30.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €
Anmeldung bis: 20.4.

STUDIUM GENERALE Literatur

Geschichte der deutschen Literatur im 19. und 20. Jahrhundert

Das, was wir heute als den sich wandelnden Zeitgeist bezeichnen, haben Literaturwissenschaftler schon seit dem frühen 19. Jahrhundert

genutzt, um verschiedene Epochen zu unterscheiden. Dabei geht es dabei nicht allein darum, welche Bücher geschrieben wurden, sondern vor allem um die unterschiedlichen Motive und Intentionen der Autoren und damit um die Frage, was sie mit ihren Werken bewirken wollten. Ausgehend von der Weimarer Klassik werden im Kurs die Literaturepochen bis zur Nachkriegsliteratur an drei Abenden behandelt. Vorgestellt werden die jeweils wichtigsten Autoren mit ihren Werken.

**221-01004 / Jürgen Strothmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 4.5. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €
Anmeldung bis: 27.4.

STUDIUM GENERALE Musik

Klassische Musik vom Barock bis zur Moderne

Der Rock'n'Roll entsteht Mitte der fünfziger Jahren in den Südstaaten der USA. Seine wichtigsten Wurzeln liegen im Blues und im Country. Im Kurs wird die Entwicklung dieser populären Musikstile von den dreißiger bis zu den sechziger Jahren aufgezeigt. Neben vielen Musikbeispielen wird auch die politisch-gesellschaftliche Entwicklung in den USA in dieser Zeitspanne behandelt. Der Rock'n'Roll ist zweifellos einer der wichtigsten kulturellen Meilensteine weltweit. Was als rein proletarische Kunstform begann, hat nahezu die ganze Welt erobert.

**221-01005 / Dr. Wolfram Boder, Musik-
wissenschaftler; Thomas Ewald
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 6.5. / 16:30 - 18:00 Uhr / 3 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 29.4.

STUDIUM GENERALE Geschichte

Die Geschichte der USA

Es werden die wichtigsten Abschnitte der amerikanischen Geschichte erläutert. Dabei geht es darum, politische, wirtschaftliche und soziale Besonderheiten der USA zu verstehen. Unter anderem werden folgende Punkte behandelt:

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

**221-01006 / Thomas Ewald
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 25.5. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €
Anmeldung bis: 18.5.

STUDIUM GENERALE Naturwissenschaften

Der gestirnte Himmel - unser Universum

Die physikalische Beziehung der Sonne zu ihren Planeten ist ein bedeutender Aspekt in diesem Kurs. Ähnliche Systeme existieren millionenfach im Universum. Gravitative Kräfte halten es zusammen und erklären viele Phänomene, die in der Nacht am Himmel sichtbar werden. Nikolaus Kopernikus, Galileo Galilei, Johannes Kepler und viele ihrer Kollegen lösten durch reine Beobachtung viele Fragestellungen hinsichtlich der Planetenbahnen.

Wodurch unterscheiden sich die Planeten voneinander, wie sind sie aufgebaut und warum besitzen sie Magnetfelder? Anteile des Erdmag-

netfeldes können mit bloßem Auge gesichtet und dessen Wanderung auf der Erdoberfläche täglich beobachtet werden. Auch auf der Oberfläche der Sonne existieren Magnetfelder, die auf die Planeten Einfluss nehmen.

Wann wird von einem Exoplaneten gesprochen und warum sind diese für uns derzeit so spannend? Viele interessante Fragen, die in diesem Kurs, auch vor dem Hintergrund neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, diskutiert werden sollen.

**221-01007 / Dr. Marion Irmgard Müller,
Diplom-Geologin
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 6.7. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €
Anmeldung bis: 29.6.



50 Euro sind Ihnen sicher!



Wir checken Ihre Versicherungen

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

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

Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

Mehr Informationen und Teilnahmebedingungen finden Sie unter [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

Eileen Nicole Rowbut

Tel. 05601 9690906
eileennicole.rowbut@HUKvm.de
Rostocker Str. 12
34225 Baunatal
Großenritte
Öffnungszeiten finden Sie unter
[HUK.de/vm/eileennicole.rowbut](https://www.huk.de/vm/eileennicole.rowbut)

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)



HUK-COBURG
Aus Tradition günstig

Geschichte und Politik

Team:

Programmplanung:
Gunnar Zamzow

Assistenz:
Regina Piller

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

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

Politische und historische Themen werden auch im Studium Generale angeboten.

Geschichte

Archäologie

Archäologische Funde aus der Region

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

221-02100 / Dr. Jürgen Kneipp Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 18.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 88 €
Anmeldung bis: 8.2.

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.

221-02103 / Christian Klobuczynski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 22.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 8 Termine / 56 €
Anmeldung bis: 13.2.

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

Vortrag

Die Weimarer Republik war der erste demokratische Staat auf deutschem Boden, der 1918 am Ende des Ersten Weltkrieges von der sozialdemokratischen Arbeiterbewegung erkämpft worden war. 1933 wurde er von den Nationalsozialisten und ihren bürgerlich-konservativen Verbündeten zerstört. Welche Bedeutung haben die damaligen Ereignisse für das Verständnis heutiger politischer und gesellschaftlicher Entwicklungen? Gehört das Jahr 1933 nach wie vor zu den wichtigsten Kapiteln der historisch-politischen Bildung oder verblasst seine Bedeutung allmählich? Prof. Dr. Jens Flemming, der einer der besten Kenner der Weimarer Republik ist, wird hierzu wesentliche Positionen erläutern und zur Diskussion stellen.

221-02106 / Prof. Dr. Jens Flemming Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 28.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 25.4.

Wir standen nicht abseits! Perspektiven auf Frauen im Widerstand gegen den Nationalsozialismus

Vortrag

Der Widerstand gegen den Nationalsozialismus war jahrzehntelang für die deutsche Gesellschaft ein sehr schwieriges Thema. Dieser Umstand hat massive Auswirkungen auf die Wahrnehmung, man könnte auch sagen Nicht-Wahrnehmung von Frauen im Widerstand.

Im Vortrag werden Frauen vorgestellt, die jeweils einen bestimmten Aspekt dieser komplexen Thematik anschaulich machen sollen. Was ist eigentlich Widerstand? Welchen Handlungsspielraum

hatten die einzelnen? Dabei wird ihr gesamtes Leben dargestellt, um klar zu machen, dass das Thema Widerstand nicht 1945 endete, sondern dass für die Überlebenden und die Angehörigen die Auseinandersetzung damit weitergeht - und zwar bis heute.

Eine Kooperation mit dem Archiv der deutschen Frauenbewegung, Kassel

Eine Veranstaltung im Begleitprogramm der Ausstellung „1933-1945: Christliche Frauen im Konzentrationslager Ravensbrück“

221-02112 / Frauke Geyken Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 19.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / 4 €
Anmeldung bis: 16.5.

Arbeit am Geist der Zeit: Journalisten, Schriftsteller, Professoren

Lesung mit Prof. Dr. Jens Flemming

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

221-02115 / Prof. Dr. Jens Flemming Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 9.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 6.6.

Ravensbrück 1939-1945: Christliche Frauen im Konzentrationslager*Ausstellung*

Haus der Kirche, Wilhelmshöher Allee 330, 02.05.2022 bis 27.05.2022 / 10:00 bis 18:00 Uhr

Christliche Frauen wurden von den Nationalsozialisten verhaftet, weil sie sich aufgrund ihrer Geisteshaltung kritisch oder oppositionell gegenüber dem NS-Regime verhalten hatten. Mit ihnen werden Vielfalt und Diversität unterschiedlicher konfessioneller Kulturen in Europa zum Thema: Die Häftlinge stammten aus römisch-katholischen, griechisch- und russisch-orthodoxen sowie verschiedenen reformatorisch-protestantischen Milieus. Dreizehn von ihnen, die in das KZ Ravensbrück verschleppt wurden, werden in der Ausstellung porträtiert. Die Ausstellung widmet sich zudem der weitestgehend verborgenen Religiosität im Lager und fragt nach der religiösen Praxis im Konzentrationslager. Kurzporträts über den damals amtierenden Pastor bzw. die ihn ersetzenden Pfarrverwalter ergänzen hierfür die wenigen bislang bekannten Fakten. Ein vielfältiges Rahmenprogramm ergänzt die Ausstellung.

Eine Kooperationsveranstaltung mit: Evangelisches Forum Kassel, Evangelische Bank, Evangelische Kirche Kurhessen-Waldeck, Archiv der deutschen Frauenbewegung, Gedenkstätte Breitenau, Stadtbibliothek Kassel, Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V.

Rahmenprogramm zur Ausstellung:**Ausstellungseröffnung und Vortrag**

Dr. Andrea Genest, Leiterin der Gedenkstätte Ravensbrück;
Bischöfin Prof. Dr. Beate Hofmann;
Dr. Insa Eschebach, Freie Universität Berlin
Haus der Kirche, Wilhelmshöher Allee 330
02.05.2022 / 18:30 Uhr / 4 € (3 € ermäßigt)

Offene Ausstellung mit verschiedenen Referentinnen

Haus der Kirche, Wilhelmshöher Allee 330
03.05., 10.05., 18.05., 24.05.2022 / 16:00 bis 18:00 Uhr

Religion im Konzentrationslager*Ausstellungsrundgang*

Christian Klobuczynski (Religionssoziologe);
Gunnar Zamzow (vhs Region Kassel)
Haus der Kirche, Wilhelmshöher Allee 330
05.05.2022 / 16:00 bis 18:00 Uhr
(Anmeldeinformationen siehe S. 21)

Von Nordhessen nach Ravensbrück: Die Verfolgungswege von Tona Baur und Katharina Staritz*Exkursion*

Laura Schibbe (Archiv der deutschen Frauenbewegung);
Dr. Ann Katrin Düben (Gedenkstätte Breitenau)
Gedenkstätte Breitenau; 06.05.2022 / 14:00 Uhr

Antisemitismus im dritten Reich. Von der Ausgrenzung zum Völkermord*Vortrag*

Dr. Ulrich Schneider, Generalsekretär der Fédération Internationale des Résistants (FIR) und Bundessprecher der VVN-BdA

Haus der Kirche, Wilhelmshöher Allee 330
12.05.2022 / 18:30 Uhr / 4 € (3 € ermäßigt)

Walk&Talk: Führung durch die Ausstellung und Gespräch*Ein Angebot für Frauen*

Maja Schauder, Referat für Erwachsenenbildung, Evangelische Kirche Kurhessen-Waldeck
Haus der Kirche, Wilhelmshöher Allee 330
Termin wird noch bekannt gegeben

Wir standen nicht abseits! Perspektiven auf Frauen im Widerstand gegen den Nationalsozialismus*Vortrag*

Dr. Frauke Geyken
vhs, Wilhelmshöher Allee 19-21, Saal,
19.05.2022 / 18:00 Uhr / 4 €
(Anmeldeinformationen siehe Seite 10)

Anja Lundholm: Höllentor*Lesung*

Sabine Wackernagel
Stadtbibliothek
17.05. 2022 / 19:30 Uhr / 4 €

Anmeldungen für alle Veranstaltungen des Rahmenprogramms - sofern nicht anders markiert - bitte bis spätestens zwei Werktage vorher per Mail an: ev.forum.kassel@ekkw.de

Kassel und die Region

Keltzeit im Norden Hessens

Seit 2019 nehmen wir im Norden Hessens die Keltzeit unter die Lupe. An fünf Kursabenden sammeln wir alle über die behandelten Orte erhältlichen Informationen, bereiten diese entsprechend auf und erkunden dann auf vier Exkursionen die geschichtlichen Stätten. Für das Frühjahr 2022 bilden die großen keltischen Befestigungen den Schwerpunkt:

- Altenburg bei Niedenstein
- Altenburg bei Römersberg
- Keltensiedlung Hoher Dörnberg

Die Exkursionen finden an den folgenden Samstagen im Frühjahr 2022 statt: 19. Februar, 5. März, 19. März, 2. April.

Die Anreise geschieht in eigenen PKW.

221-02200 / Klaus Fröhlich;

Dr. Udo Schlitzberger

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Di. 15.2. / 19:30 - 21:30 Uhr / 9 Termine / 59 €

Anmeldung bis: 4.2.

Nordhessen im Mittelalter - Geismar, Büraberg, Fritzlar

Exkursion

Die nordhessische Region war stets Schauplatz wichtiger historischer Ereignisse. Unsere erste Station ist Geismar. Dort fällt der Missionar Bonifatius die Donareiche, womit er beweisen wollte, dass es keine Götter gab, die ihn dafür töteten. Er blieb am Leben, was für ihn der Beweis für die Existenz des christlichen Gottes war. Bonifatius hatte auch militärische Unterstützung. Auf dem Büraberg befand sich eine riesige fränkische Festung, die auch der Hauptstützpunkt des Missionars war. Der Berg wird die zweite Station unserer Fahrt sein. Wälle und Gräben sowie Mauerreste aus dem 8. Jahrhundert sind noch vorhanden, ebenso Mauerreste und die Kapelle Brigida. Vom Büraberg aus fahren wir hinunter ins Tal der Eder nach Fritzlar. Dort erfahren wir einiges über die turbulente und gewalttätige Geschichte dieser Stadt, die ihren mittelalterlichen Charakter bis heute erhalten hat. Ein Stadtrundgang sowie die Besichtigung des Doms vermitteln einen Eindruck vom städtischen Leben im Mittelalter.

Der Bus startet um 13 Uhr in der Wilhelmshöher Allee vor der Volkshochschule. Dort werden wir gegen 19 Uhr wieder eintreffen.

221-02201 / Thomas Ewald; Gunnar Zamzow

Treffpunkt: vor der vhs-Geschäftsstelle Kassel

Di. 31.5. / 13:00 - 19:00 Uhr / 39 €

Anmeldung bis: 19.5.



Wie alles anfang: Kassels Entwicklung vom Königshof zur Stadt

Von der Ersterwähnung im Jahr 913 bis zum Bau des Druselturms 1415

Vortrag

Im Jahr 913 trat Kassel aus dem Schatten der Schriftlosigkeit. Eine ausgestellte Urkunde bezeugt den Aufenthalt des reisenden Königs Konrad I. Andere Orte im Kasseler Becken blieben jedoch vorerst bedeutsamer. Im 12. Jahrhundert fiel Niederhessen und damit Kassel an die Thüringischen Landgrafen. Zur Sicherung der Ansprüche gegen den Mainzer Erzbischof und später gegenüber Thüringen erfolgte der Ausbau zur befestigten Stadt. Einen wichtigen Abschluss fand diese Entwicklung mit der dritten Stadterweiterung im 14. Jahrhundert, in deren Zusammenhang der Druselturm errichtet wurde. Auf Basis des historischen Hintergrunds wird die Stadtentwicklung am Beispiel noch vorhandener Bauwerke und Straßenzügen erläutert.

221-02203 / Albert Walch

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 24.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 21.3.



Unsere Region steckt voller Energie.

EAM Ökostrom – für alle ohne Aufpreis. Setzen Sie auf unsere regionale Nähe und auf die positive Energie aus regenerativen Quellen.

Jetzt wechseln: www.EAM.de oder unter 0561 9330-9330

Positive Energie aus der Mitte



Die lange Geschichte der Kasseler Frauenbewegung - Protagonistinnen, Themen, Aktionen

Vortrag

Wussten Sie, dass Kassel im 19. Jahrhundert, gemessen an der EinwohnerInnenzahl, eine reiche und mitgliederstarke Frauenbewegung aufzuweisen hatte? Dass sich im Jahr 1869 gleich zwei wichtige Frauenvereine gegründet haben, die bis zum Ersten Weltkrieg die Geschichte der Stadt maßgeblich beeinflusst haben? Und das auch in den 1970er Jahren hier in der hessischen „Provinz“ einiges los war? In diesem Vortrag soll es um die lange Geschichte der Kasseler Frauenbewegung zwischen dem 19. und 21. Jahrhundert gehen, um Themen, Aktionen und wichtige Protagonistinnen.

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

**221-02205 / Dr. Kerstin Wolff
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 7.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 4.4.

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

Der Wiederaufbau der Kasseler Wirtschaft nach dem Zweiten Weltkrieg

Vortrag

Für den industriellen Neuanfang Kassels nach 1945 gab es keine „Stunde Null“. Mit dem raschen Wiederaufbau der zivilen Produktion erfolgte in der Nachkriegszeit bis in die 1960er Jahre hinein eine Hochphase der Kasseler Industrie, die mit der Einleitung krisenhafter Entwicklungen ab Mitte der 1970er Jahre ihr Ende fand. In der Veranstaltung sollen die Entwicklungsphasen insbesondere der Kasseler Wirtschaft, ihrer Sektoren und wichtigsten Unternehmen nachgezeichnet werden, um ein besseres Verständnis für die heutigen wirtschaftlichen Verhältnisse Kassels zu bekommen, die in den letzten 30 Jahren wie die Gesamtwirtschaft Deutschlands von der Dynamik der Globalisierung geprägt sind.

**221-02207 / Michael Lacher
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 23.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 20.6.



Die Neue Herkulesbahn in Kassel-Wilhelmshöhe

Exkursion

Eine Wanderung auf der Steilstrecke der Herkulesbahn soll die technische Pionierleistung verdeutlichen, die vor über 110 Jahren mit dem Bau der Herkulesbahn vollbracht wurde. Bei etwa 9 Prozent Steigung wurden mehr als 60 Jahre lang die Fahrgäste sicher befördert. Bei der Wanderung wird die alte Trasse erläutert und zugleich die Möglichkeit einer neuen Herkulesbahn betrachtet. Vor Ort wird auf die Unterschiede zwischen der alten Trasse und einer denkbaren Ergänzungstrasse für den Neuaufbau eingegangen.

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

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

**221-02209 / Peter Klemt
Kassel**

Herkules-Bauwerk, Terrasse Stadtseite
So. 3.4. / 13:15 - 15:15 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 22.3.

Ein vergessener Friedhof

Der Militärfriedhof an der Holländischen Straße

Exkursion

Der Militärfriedhof auf dem Hauptfriedhof Kassel ist 150 Jahre alt. Seine Gräber erzählen von hessischer und deutscher Geschichte: So findet man das Grab eines bekannten Generals, der 1870 bei der Schlacht von Sedan tödlich verwundet wurde. Ganz in der Nähe seines Grabes steht eine Gedenktafel für französische Kriegsgefangene, die im deutsch-französischen Krieg nach Kassel gebracht wurden. Während des Ersten Weltkriegs wurden über 600 Soldaten hier begraben. Einige davon waren Kasseler Bürgersöhne, deren Lebensläufe bekannt sind.

Eine Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen

Anmeldung bis 16. März 2022 unter:

hessen.nord@volksbund.de
Ohne Teilnahmegebühr. Um Spenden wird gebeten.

**Dr. Bettina Dodenhoeft
Kassel**

Hauptfriedhof, Haupteingang, Tannenheckerweg
So. 13.3. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

Kriegsgräber erzählen Geschichte(n)

Die britischen und russischen Kriegstoten auf dem Friedhof in Niederzwehren

Exkursion

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

Eine Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen

Anmeldung bis 6. April 2022 unter:

hessen.nord@volksbund.de
Ohne Teilnahmegebühr. Um Spenden wird gebeten.

**Maik Bartsch
Kassel**

Kriegsgräberstätten Niederzwehren, auf dem Keilsberg
So. 10.4. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei



© A. Berninger-Raabe

Der Wehlheider Friedhof und seine Kriegsgräberstätten

Exkursion

Der kleine Stadtteilstadtfriedhof in Wehlheiden kann genauso wie sein „großer Bruder“ Hauptfriedhof von Geschichte erzählen. Auch auf ihm finden sich unterschiedliche Kriegsgräberstätten. Ungefähr in der Mitte des Friedhofes wurden die Soldaten des Ersten Weltkrieges bestattet. Etwas weiter entfernt ruhen die Opfer des Bombenangriffes vom Oktober 1943. Gleich neben ihnen wurde ein Gedenkstein für Gefangene der Wehlheider Strafanstalt errichtet. Er erinnert an

Gefangene, die am Karfreitag 1945, kurz vor Kriegsende, ermordet worden sind.

Eine Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen

Anmeldung bis 27. April 2022 unter hessen.nord@volksbund.de

Ohne Teilnahmegebühr. Um Spenden wird gebeten.

Dr. Bettina Dodenhoeft

Kassel, Wehlheider Friedhof, Friedensstraße 55
So. 1.5. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

Kriegsgräberstätten auf dem Kasseler Hauptfriedhof

Exkursion

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

Eine Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen

Anmeldung bis 4. Mai 2022 unter: hessen.nord@volksbund.de

Ohne Teilnahmegebühr. Um Spenden wird gebeten.

Dr. Bettina Dodenhoeft Kassel

Hauptfriedhof, Haupteingang, Tannenheckerweg
So. 8.5. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei



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

Politik

Themen im Gespräch

Für Frauen

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

221-02401 / Heidrun Schmidt-Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 14.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 72 €
Anmeldung bis: 3.2.

221-02402 / Heidrun Schmidt-Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 14.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 72 €
Anmeldung bis: 3.2.

221-02403 / Dr. Barbara Richarz-Riedel Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mi. 16.2. / 10:45 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 87 €
Anmeldung bis: 7.2.

Streitet Euch!

NEU

*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 verharran 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!

221-02409 / Max Barnewitz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 12.3. und So. 13.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 61 €
Anmeldung bis: 2.3.

**Was bedeutet eigentlich queer?***Eine Einführung zu geschlechtlicher Vielfalt*

NEU

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.

221-02410 / Ivo Boenig; zora Lovreković Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 26.4. und Di. 3.5. / 17:00 - 20:00 Uhr / 29 €
Anmeldung bis: 17.4.

Auf dem rechten Auge - immer noch - blind? Der Umgang der Justiz mit rechten Gewalttätern und Neonazis*Vortrag*

Dass Polizei und Verfassungsschutz bei der Verfolgung von Straftätern mit neonazistischer Gesinnung nicht sonderlich erfolgreich waren, ist bekannt. Doch wie sieht es mit der Ahndung solcher Straftaten durch die deutsche Justiz aus? Greift sie hart durch oder lässt sie eher Milde walten?

Ronen Steinke, promovierter Jurist, Autor und politischer Redakteur der Süddeutschen Zeitung, wird die Rechtsprechung analysieren

und beurteilen, ob der Vorwurf aus der Weimarer Republik, die Justiz sei auf dem rechten Auge blind, auch heute noch berechtigt ist.

Eine Kooperation mit dem Evangelischen Forum Kassel und der Kasseler Initiative NACHGEFRAGT

Zu der Veranstaltung ist eine Anmeldung mit Adresse und Telefonnummer bis spätestens zwei Werktage vorher per Mail an ev.forum.kassel@ekkw.de erforderlich.

221-02411 / Ronen Steinke

Kassel, Karlskirche
Do. 31.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 29.3.

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

XXL-Bundestag: Wege aus dem Wahlrechtsdilemma*Vortrag*

Mit 736 Mitgliedern ist der 20. Deutsche Bundestag so groß wie nie zuvor. Das größte Parlament der Welt platzt aus allen Nähten: Im Plenarsaal ist es eng, es fehlen Büroräume und einige Ausschüsse sind so groß wie der Landtag des Saarlandes. Warum aber wird der Bundestag immer größer? Der Vortrag erläutert das Bundeswahlrecht, seine Entstehung und die Zielkonflikte des Wahlsystems. Sodann werden Reformoptionen und weitere Wahlrechtsvorschläge wie das Wahlalter 16 und eine fünfjährige Legislaturperiode diskutiert.

221-02412 / Lukas Kiepe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 2.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 30.5.

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

Deutsch-Italienische Gesellschaft e.V.

Die Hauptaufgabe der 1952 gegründeten DIG Kassel besteht in der Pflege kultureller Beziehungen zwischen Italien und Deutschland auf allen Gebieten des täglichen Lebens. Die Gesellschaft organisiert monatliche Vorträge, Studienfahrten, Tagesfahrten und gesellige Abende. Sie fördert das Erlernen der italienischen Sprache. Zusätzlich unterstützt sie die Beziehungen zwischen den Partnerstädten Kassel und Florenz.

Präsidentin: Frau Andrea Boesken,
0172-6647588

Kontakt:

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

Der Naturpark Habichtswald

Im Naturpark Habichtswald wechseln sich Mischwald, Grünland, Trockenbiotope und prägnante Basaltkuppen ab. Die Landschaft ist hügelig bis gebirgig und damit geradezu ideal für die aktive Freizeitgestaltung. Bei vielen Veranstaltungen begleiten unsere Naturparkführer große und kleine Besucher auf ihrer Entdeckungstour.

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, forscht 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 für hessische Geschichte und Landeskunde

Der Verein gehört zu den ältesten und größten Geschichtsvereinen Deutschlands. Zu seinen Gründern und ersten Mitgliedern zählten u.a. Georg Landau, Christoph von Rommel, die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm und die Politiker Carl Schomburg (erster Oberbürgermeister der Stadt Kassel) und Karl Bernhardt (Mitglied der ersten deutschen Nationalversammlung in der Frankfurter Paulskirche 1848).

Rundschreiben, Vorträge, Fahrten, Ausstellungen und nicht zuletzt Veröffentlichungen gehören zu den wesentlichen Aktivitäten des Vereins.

Kontakt: 0561-707980

kontakt@geschichtsverein-kassel.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: 0561-700910

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

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

Team:

**Programmbereichs-
verantwortung:**
Barbara Benedix

Programmplanung:
Gunnar Zamzow

Assistenz:
Regina Piller,
Jörg Stange

Alltagskultur

Wo die Kunst erfunden wurde ...

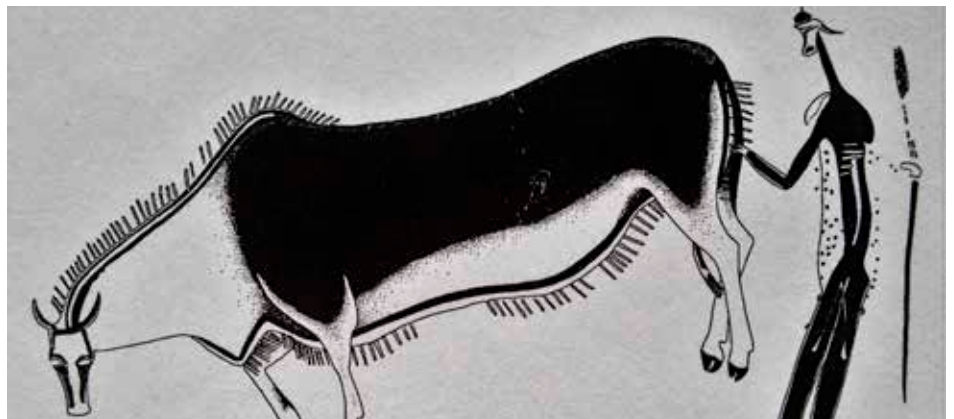
Höhlenmalerei in Spanien und Frankreich

Vortrag

Die Vortragsreise führt nach Nordspanien und Südfrankreich, ins „Paradies der Prähistorie“. Hier wurden die meisten und die schönsten Felsbilder der Welt entdeckt. Sie sind bis zu 37.000 Jahre alt. Gemalt wurden sie von umherstreifenden Jägergruppen, deren Vorfahren aus Afrika kamen. Ihre Lebensbedingungen im Europa der letzten Eiszeit waren extrem schwierig. Trotzdem brachten es die Künstler zu einer erstaunlichen Perfektion in Maltechnik und Bildgestaltung. Durch Konzentration auf drei ausgewählte Bildhöhlen (Altamira, Lascaux und Chauvet) nehmen wir uns Zeit für Merkwürdigkeiten im Detail. Einerseits überrascht die naturgenaue Beobachtung der eiszeitlichen Tierwelt. Andererseits staunen wir über die kreative Stilisierung einzelner Figuren. Sogar räumliche Tiefendarstellung und visuelle Bewegungsformen finden sich in den frühesten Gemälden der Kunstgeschichte. Am Schluss des Vortrags fragen wir uns: Warum hat der Homo sapiens damit begonnen, seine Umwelt im Bild festzuhalten? Pointiert zugespitzt: Wozu überhaupt Kunst?

**221-03200 / Ekkehard Jürgens
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 22.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 17.2.



© Ekkehard Jürgens

Wozu Kunst? Zur Funktion der ältesten Kunstwerke der Welt

Vortrag

Wenn im Juni die documenta 15 in Kassel eröffnet wird, dürften immer wieder Fragen auftauchen wie: Was soll das Ganze? Wozu überhaupt Kunst?

Der Kasseler Kulturwissenschaftler Ekkehard Jürgens geht bei seiner Antwort-Suche weit zurück in die Kunstgeschichte. Seine These: Schon in den ersten Kunstwerken, die der Mensch seit 40.000 Jahren geschaffen hat, lassen sich Grundfunktionen finden, die bis heute eine Rolle spielen.

Seit der Wiederentdeckung der „Steinzeitkunst“ vor rund 150 Jahren haben Wissenschaftler höchst verschiedene Funktionsaspekte hervorgehoben. Insgesamt ergeben die Erklärungen eine Art „Interpretations-Besteck“, mit dem auch die komplexe Weltkunst der Gegenwart nach ihrem Sinn befragt werden kann.

**221-03201 / Ekkehard Jürgens
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 22.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 18.3.

Was ist schön?

Weibliche Schönheitsideale im Wandel der Zeit

Ausstellung

Die Eröffnung der Ausstellung erfolgt am internationalen Museumstag, dem 15. Mai 2022, einschließlich einer inhaltlichen Einführung durch Dr. Alice Selinger. Im Anschluss läuft die Ausstellung im Regionalmuseum Wolfhager Land bis zum 14. Juli 2022.

**221-03202
Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
15.05.2022 bis 14.07.2022 / 3 €

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

Kultur und Leben

Von der Last des Rasierens bis zur Lust des Barttragens - ein Blick auf männliche Schönheitsideale im 19. und 20. Jahrhundert

Vortrag

Anmeldung über das Regionalmuseum Wolfhager Land, info@regionalmuseum-wolfhager-land.de

**221-03203 / Dr. Axel Lindloff
Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Di. 28.6. / 19:00 - 21:00 Uhr / 3 €

Land und Leute

Armenien - Land zwischen Orient und Okzident

Vortrag

Anmeldung über das Regionalmuseum Wolfhager Land:
info@regionalmuseum-wolfhager-land.de

**221-03205 / Jürgen Römer
Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Di. 15.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 3 €


Faszination Oberitalienische Seen und Cinque Terre

Vortrag

Reisende, die sportliche Aktivitäten in einem mediterranem Klima suchen, sind in der Region des Gardasees genau richtig. Nostalgiesuchende mit dem Wunsch, charmante Uferpromenaden zu genießen, müssen zum Lago Maggiore, und wer es rustikaler mag, sollte einen Besuch am Comer und Lecco See inmitten einer oft dramatischen Landschaft planen. Wünschen Sie sich von allem etwas? Dann planen Sie Ihre Tour wie Michael Stuka und Claudia Ahrenbeck und erleben alle Seen. Denn die Region ist übersichtlich und ein Sprung von See zu See gut zu bewerkstelligen. Die beiden haben auf einer Reise auch die Riviera besucht, um hier die fünf Küstendörfer, die „Cinque Terre“, zu erleben. Erleben Sie diesen Reisebericht von Michael Stuka aus Hannover mit passender Musikuntermalung und LIVE-Kommentar.

**221-03206 / Michael Stuka
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 17.3. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €
Anmeldung bis: 14.3.

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



© Harald F. Schmidt

Kultur in der Region

Sababurg und Trendelburg

Burgen im Naturpark Reinhardswald

Exkursion

Besichtigt werden die beiden geschichtsträchtigen, gut erhaltenen hochmittelalterlichen Burganlagen. Ihre Funktionen als Schutzburg der Pilger*innen, Amt und Jagdschloss mit der Lage entweder mitten im Wald oder bei einer kleinen Stadt an einem Verkehrsweg und Fluss werden bei der Exkursion erläutert.

Transfer mit den eigenen PKWs

**221-03325 / Harald F. Schmidt
Hofgeismar**

Treffpunkt: Parkplatz Sababurg
So. 24.4. / 14:00 - 17:00 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 14.4.

Die Bramburg und das Kloster Bursfelde

Geschichtsträchtige Orte an der Weser

Exkursion

Die Bramburg, verwunschen mitten im Wald gelegen, beschützte früher den Weg zum Kloster Bursfelde. Das romanische Kloster an der Weser zeichnet sich durch seine Architektur und Wandmalerei aus.

Transfer mit eigenen PKWs

**221-03326 / Harald F. Schmidt
Hann. Münden**

Treffpunkt: Kloster Bursfelde, Parkplatz
So. 8.5. / 14:00 - 17:00 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 28.4.



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**

Gimte und das Kloster Hilwartshausen an der Weser

Die Wiederentdeckung eines vergessenen Ortes

Exkursion

Die kleine Kirche in Gimte ist ein Kleinod, das über 1000 Jahre alt ist. Der Ortsteil Hann. Mündens steht geschichtlich in enger Verbindung zum Kloster Hilwartshausen auf der anderen Weserseite. Beim Rundgang durch die idyllisch gelegene Anlage, heute ein landwirtschaftlicher Betrieb, wird die nach dem 30-jährigen Krieg neu errichtete Kapelle besichtigt. Transfer mit eigenen PKWs

221-03327 / Harald F. Schmidt

Hann. Münden

Kloster Hilwartshausen, Einfahrt Zehntscheune
So. 12.6. / 14:00 - 17:00 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 2.6.

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.

221-03400 / Angela Landgrebe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 1.3. / 11:00 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 67 €
14-tägig
+ Eintritte

221-03402 / Angela Landgrebe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 24.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 67 €
14-tägig
+ Eintritte

„Kassel, Kunst + Kaffee“

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

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

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

221-03420 / Angela Landgrebe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 23.2. / 15:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 45 €
14-tägig
+ Eintritte

221-03422 / Angela Landgrebe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 2.3. / 16:00 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 45 €
14-tägig
+ Eintritte

Die Fremden

Welche Farbe hat der Rock der „fremden Frau“ links?



Rätsel #1



Die Fremden sind ein Kunstwerk von Thomas Schütte zur documenta 9 (1992). Nach der Documenta zogen sechs der ursprünglich neun Personen weiter und sind heute in Lübeck zu finden.

vhs goes documenta!

Was Sie über die documenta wissen sollten:

1. Jede documenta hat die gleiche Dauer von 100 Tagen, doch war das nicht immer so! Erst ab der documenta 3 (1964) entsteht der Zeitraum von 100 Tagen, der von Arnold Bode (1900 – 1977) unter dem Motto „Museum der 100 Tage“ festgelegt wurde und seitdem die Länge jeder documenta Ausstellung bestimmt.
2. Auch wenn die documenta für junge und innovative Kunstströmungen steht, sind deren Kuratoren meistens über 40. Der jüngste Leiter der documenta-Geschichte war bisher der Schweizer Harald Szeemann (1933 – 2005), der die Leitung der documenta 5 als 38-Jähriger übernahm.
3. Ähnlich wie andere große Institutionen blieb die documenta lange Zeit eine Männerdomäne. Erst bei der 10. Ausgabe der documenta (1997) wurde die Leitung einer Frau anvertraut. Die französische Kunsthistorikerin Catherine David (1954) erhob zum ersten Mal den Anspruch einer globalisierten Betrachtungsweise. Seit David gab es nur eine weitere documenta, die von einer Frau geleitet wurde. Das war die documenta 13 (2012) unter Carolyn Christov-Bakargiev.
4. Obwohl die documenta 13 erst 2012 eröffnet wurde, begann sie offiziell bereits im Mai 2010, als Giuseppe Penone seinen Bronzebaum „Idee di Pietra“ (Ideas of Stone) in der Aue aufstellte. Ihnen ist er vielleicht als der „Penonebaum“ bekannt.
5. Die documenta zu leiten ist eine besondere Auszeichnung, die (meistens) einmalig ist. Der deutsche Kunsthistoriker Manfred Schneckeburger (1938 – 2019) war der Einzige, der die documenta in Kassel zweimal (documenta 6 in 1977 und documenta 8 in 1987) leiten durfte.
6. Auch für die KünstlerInnen gleicht die Teilnahme an der documenta einem Ritterschlag. Besonders, wenn sich eine Teilnahme wiederholt. Joseph Beuys (1921 – 1986) war mit seinen Werken auf sieben documenta-Ausstellungen vertreten, zwei davon nach seinem Tod. Der einzige Künstler, der Beuys in dieser Hinsicht übertraf, war Gerhard Richter (*1932), der insgesamt an acht documenta-Ausgaben beteiligt war.
7. Unter den 7000 Eichen sind nicht ausschließlich Eichen zu finden. Etwa die Hälfte der Bäume sind Eichen, weitere Bäume sind Eschen, Linden, Rosskastanien und Ahornbäume.
8. Das wohl teuerste documenta-Projekt aller Zeiten ist das Werk des chinesischen Künstlers Ai Weiwei. Für sein Kunstprojekt „Fairytale“, also „Märchen“ schickte er 2007 1001 Chinesen nach Kassel. Das Vorhaben kostete 3,1 Millionen Euro.
9. Die Künstlerin Miriam Cahn, die vielen von ihrer Teilnahme an der documenta 14 bekannt ist, war bereits zur documenta 7 (1982) eingeladen worden. Allerdings kam es zu Unstimmigkeiten zwischen ihr und dem Kurator, so dass sie ihre Bilder wieder einpackte und die Ausstellung verließ.
10. Money, Money, Money! Von Ausstellung zu Ausstellung steigen die Ausgaben der documenta. Die documenta 11 (2002) war die einzige Ausstellung, die weniger gekostet hat als die vorangegangene documenta.



Vielen Dank an KUNST+kaviar für die Erstellung des redaktionellen Textes. Weitere Informationen finden Sie auf www.kunstundkaviar.de und auf Instagram: [kunstundkaviar_ks](https://www.instagram.com/kunstundkaviar_ks)

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.

Team:

Programmplanung:
Gunnar Zamzow

Assistenz:
Regina Piller

Jürgen Habermas - Das unvollendete Projekt der Moderne

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 angelegte Potential nach angelegt ist, die herrschaftsfreie Gesellschaft, abschließend noch nicht entschieden ist.

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

**221-04001 / Jürgen Lachmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 93 €
Anmeldung bis: 4.2.

Das dialogische Prinzip bei Martin Buber

Ein philosophisch-literarischer Zugang

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“, hat der Religionsphilosoph Martin Buber einmal verlauten lassen. Seine Philosophie richtet sich gegen das Verlorensein in einer unstillen Welt im Dialog mit Zeitgeist und Humanität: „Ich habe keine Lehre, aber ich führe ein Gespräch.“ Das dialogische Denken Bubers soll in dieser Veranstaltung im Rahmen unserer gegenwärtiger Beobachtungen und Wahrnehmungen einen hohen Stellenwert erhalten und Fragen der Zukunft in unser Bewusstsein stellen, um dadurch

Antworten sowohl für das eigene Leben und das Nachdenken über das „eigene Ich“ zu finden, als auch das Miteinander in einer schwierigen Zeit im Rahmen eines kommunikativen Dialoges neu zu gewichten.

**221-04003 / Dr. phil. Werner Seibel
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 6.4. / 18:15 - 21:30 Uhr / 6 Termine / 83 €
Anmeldung bis: 24.3.

Apokalyptik

Von kleinen und größeren Katastrophen

Vortrag

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

**221-04008 / Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 24.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 21.2.



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

Woran wir glauben! Rundgang durch die Gotteshäuser Kassels

NEU

Eine von Religionen geprägte Gesellschaft kommt ohne Orte der Begegnung, des Rituals und des Gebetes nicht aus. Unterschiede und Gemeinsamkeiten gilt es zu entdecken und zu verstehen. Mit dem Religionssoziologen Christian Klobuczynski erkunden die Teilnehmer*innen eine Kirche, eine Synagoge und eine Moschee. Gewährt werden Einblicke in Lehre, Gemeindestruktur und Gottesdienst.

**221-04100 / Christian Klobuczynski
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 3.3. / 16:15 - 17:45 Uhr / 5 Termine / 31 €
Anmeldung bis: 22.2.

Religion im Konzentrationslager - ein gemeinsamer Rundgang durch die Ausstellung „1939- 1945: Christliche Frauen im KZ Ravensbrück“

Exkursion

Bei diesem geführten Rundgang steht die Praxis der Religionsausübung im lebensfeindlichen Umfeld des Konzentrationslagers im Mittelpunkt. Welche Hoffnungen, welche Schwierigkeiten und welche Gefahren waren mit gelebter Religiosität im Lager verbunden? Der Religionssoziologe Christian Klobuczynski wird die Veranstaltung als Experte begleiten und vielfältige Einsichten liefern.

Eine Veranstaltung im Begleitprogramm der Ausstellung „1933-1945: Christliche Frauen im Konzentrationslager Ravensbrück“

**221-04101 / Christian Klobuczynski;
Gunnar Zamzow
Kassel**

Haus der Kirche, Wilhelmshöher Allee 330
Do. 5.5. / 16:00 - 18:00 Uhr / 8 €
Anmeldung bis: 27.4.

Literatur

Team:

**Programmbereichs-
verantwortung:**
Barbara Benedix

Programmplanung:
Gunnar Zamzow

Assistenz:
Regina Piller,
Jörg Stange

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.

Literatur verstehen

„Adorno und Thomas Mann“

Vortrag

221-05125 / Axel Schmitt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 27.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Die beste aller Welten - ein Zukunftsroman aus der Vergangen- heit

Aldous Huxley: Schöne neue Welt

Vor fast 100 Jahren erschien der Zukunftsroman „Schöne neue Welt“. Huxley beschreibt darin die Gesellschaft sieben Jahrhunderte nach Ford. Dort glauben die Menschen ihr Glück in Tablettenform, im unbegrenzten Materialismus und in Fertilisationsstationen, die das Fortpflanzungsproblem gelöst haben, zu finden. Es herrscht ein emotionaler und geistiger Infantilismus, der weder Liebe noch Mut oder schöpferische Gedanken zulässt. Bereits 1958 schrieb der Autor in seinem Essay, viele der in seinem Roman beschriebenen Entwicklungen, hätten sich rascher als erwartet in unserer Welt vollzogen.

Literatur:

Aldous Huxley: Schöne neue Welt. Ein Roman der Zukunft.

221-05212 / Jürgen Strothmann
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 16.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

Lesungen

Anders Gedeutsch

Ein Akrobat im Sprachgewitter

Lesung

Marcus Jeroch liest, er wirbelt über die Bühne, wirft mit Worten, Hüten und Bällen um sich, tauscht den Wort-Sinn, verstellt das Sagen, taucht ein in die Sprache, bis zu Wahn und Tiefenrausch. Den Körper verschraubt, die Gliedmaßen in Rage, so tobt er lustvoll, grotesk und wild, als habe ihn die Muse einmal zu viel geküsst - faszinierend! Ob Travestie des Worts, Artistik des Klangs, Buchstabenspiel und Sprachgewitter - Marcus Jeroch bietet ein Vergnügen der Querdenkerelei, voll Nonsense und gleichzeitig feinsten, versteckter Philosophie. Da werden Sprachverrenkungen zur Person, werden Worte beschworen und mit kongenialer Schöpferrage wachgeküsst. Mit Marcus Jeroch erhalten die skurrilen Texte seines Lieblings-Autors Friedhelm Kändler Ton und Kleid, gelangen zu Atem und Leben.

Für die Teilnahme setzen wir die 3G-Regelung voraus, das heißt dass alle Teilnehmenden geimpft, genesen oder getestet sind. Coronabedingt sind Tickets ausschließlich im Ticketshop der Stadt Hofgeismar - unter tickets.hofgeismar.de - für 10 Euro (zzgl. Gebühr) oder bei der Tourist-Info in Hofgeismar erhältlich.

**Marcus Jeroch
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Saal
Fr. 11.3. / 19:30 - 21:30 Uhr / 10 €



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.

221-05400 / Nicole Zaspel
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 9.3. / 16:00 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 43,50 €
14-tägig
Anmeldung bis: 1.3.

221-05402 / Nicole Zaspel
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 18.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 43,50 €
14-tägig
Anmeldung bis: 11.3.



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

Kunst (be-)schreiben - Sommer-schreibtreff zur documenta 15

An vier Nachmittagen treffen wir uns draußen an einem frei zugänglichen Kunstwerk und lassen uns inspirieren. Wir probieren Prosa, Lyrik und Glosse. Dabei nutzen wir Kassels beliebtesten Sommertreffpunkt zum Austausch über Kunst, Literatur und unser eigenes Schreiben und lassen es uns gut gehen. Schreibzeug mit fester Unterlage und evtl. Decke oder Kissen mitbringen.

221-05403 / Nicole Zaspel

Kassel

Treffpunkt: Parkplatz vor der Orangerie

Mi. 29.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 22 €

Anmeldung bis: 22.6.



Die Männer meines Lebens

Autobiografisches Schreiben für Frauen

Wochenendseminar

Was wären wir ohne sie, die Männer an unserer Seite? Angefangen mit Vater, Großvätern und vielleicht auch Brüdern prägen sie unser Leben von Anfang an. Später gesellen sich häufig Freunde, Kollegen, Partner, Ehemänner, Söhne und Enkel hinzu.

An zwei Wochenenden wollen wir mit dem Schreibstift auf Spurensuche gehen und einen Blick auf die Beziehungen zu den Männern werfen, die uns in unserem Leben begleitet haben. Dies kann uns Aufschlüsse darüber geben, wer wir waren und wer wir sind.

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

Bitte mitbringen: schwarz-weiß Fotokopien von Fotos von Vater, Großvätern, Brüdern, Söhnen, Enkeln, Partnern und von einem eigenen Foto. Schere und Klebestift.

221-05420 / Angelika Reimer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Fr. 25.2. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 26.2. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 27.2. / 10:00 - 13:00 Uhr

Fr. 25.3. / 10:00 - 13:00 Uhr

Sa. 26.3. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 27.3. / 10:00 - 13:00 Uhr

6 Termine / 178 €

Anmeldung bis: 14.2.

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. Vorle-

sen, 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

221-05450 / Kirsten Alers, Diplom- und Schreibpädagogin

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15

Mo. 21.2. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 65 €

221-05452 / Kirsten Alers, (Diplom- und Schreibpädagogin)

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15

Mi. 23.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 Termine / 65 €

221-05454 / Kirsten Alers, (Diplom- und Schreibpädagogin)

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15

Do. 24.2. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 65 €

Kreatives Schreiben: Jahresgruppe 2022

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

Kreatives Schreiben ist vielfältig und bedient unterschiedlichste Funktionen des Schreibens. In einer Gruppe Gleichgesinnter lassen sich Spaß am Texten und Vorlesen mit schreibenden Wanderungen im Innen und Außen verbinden. Zwei der zehn Schreibwerkstatttreffen finden als Exkursionen mit Schreibeanteil statt.

Beratung durch die Kursleiterin: 05605-926271.

Mail: kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de

221-05459 / Kirsten Alers, Diplom- und Schreibpädagogin

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15

Di. 22.2. / 17:00 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 100 € monatliche Termine

wahrnehmen, notieren, dichten, fantasieren

online

Eine Woche Kreatives Schreiben - mit allen Sinnen

Kompaktkurs

In Zeiten überbordender Informationen und eines allzu oft empfundenen Zuviel sollten wir unsere Sinneswahrnehmungen und Imaginationskräfte stärken, um uns die Fülle in der natürlichen und kulturellen Umgebung vor unseren Haustüren und in uns selbst zu vergegenwärtigen. Schreiben gilt als eine der hervorragenden Methoden, um außergewöhnliche Lebenssituationen zu verarbeiten, aber auch, um im kreativen und selbstbedeutsamen Tun eben jene inneren Kräfte zu aktivieren, damit wir handlungs- und zukunftsfähig bleiben.

An sechs Tagen versendet die Kursleiterin jeden Morgen eine zwei- bis dreiteilige Schreibaufgabe mitsamt Anleitungen und Hintergrundmaterial, die die Umgebung des Wohn- und Schreibortes mit einbezieht.

Im Laufe des Tages entstehen in Einzelarbeit Geschichten, Gedichte und experimentelle Texte; ca. 90 Minuten individuelle Schreibzeit sind einzuplanen. Und jeden Abend findet ein dreistündiges Gruppentreffen mittels Videokonferenz statt, bei dem Texte vorgelesen und beantwortet werden; Gespräche über das Schreiben als Handwerk und jetzt noch Unbekanntes bekommen ebenfalls Raum.

Vorkenntnisse im Schreiben sind nicht erforderlich.

Der Link wird vor Workshopbeginn per Mail verschickt.

Zeiten: täglich 9 Uhr Schreibimpuls und individuelles Schreiben, 18 bis 21 Uhr Videokonferenz für alle Teilnehmenden

221-05464 / Kirsten Alers, Diplom- und Schreibpädagogin

Online

So. 13.2. - Fr. 18.2. / 18:00 - 21:00 Uhr /

6 Termine / 154 €

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

Anmeldung bis: 4.2.



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 Erlernete 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!).

221-05471 / 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 Erlernete 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!).

221-05472 / 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 Erlernete 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!).

221-05473 / Thomas Opfermann
Online

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

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.
TN Zahl max. 5

221-05480 / Ellen Volkhardt
Wolfhagen

Schreibwerkstatt WortWandelWege,
Friedrichstr. 7

Sa. 14.5. / 10:00 - 16:00 Uhr / 44 €

Anmeldung bis: 2.5.

+ Material 15 Euro



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.

221-05500 / Natalie Gorris Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Sa. 2.4. und So. 3.4. / 11:00 - 16:00 Uhr / 60 €
Anmeldung bis: 18.3.

Hörbücher und Hörspiele einfach selber machen

Wochenendseminar

online

Hörbücher können vorgelesene Texte sein oder auch sogenannte „Inszenierte Lesungen“, zu denen auch manche Hörspiele zählen. Es können eigene Texte mitgebracht werden oder es kann auf Texte zurückgegriffen werden, die von der Dozentin gestellt werden. Denkbar ist auch die Vertonung von Ostergedichten als Geschenk zum anstehenden Osterfest. Nach einer kurzen theoretischen Einführung bereiten wir die Texte vor, sprechen sie selbst ein und mischen die Sprachaufnahmen ggf. mit Geräuschen, „Atmos“ oder dialogischen Anteilen ab. Bestandteil der Vorbereitungen sind auch Elemente aus dem Atem- und Stimmtraining im Stehen. Um nicht nur vorm Rechner zu sitzen, gibt es zudem regelmäßige Pausen und es besteht die Möglichkeit, sich für die Bearbeitung von Aufgaben frei zu bewegen.

Für die Sprachaufnahmen können z. B. Smartphones mit Apps (z. B. „Diktiergerät“), Schnittprogramme auf dem PC + Mikrofon oder externe digitale Aufnahmegeräte verwendet werden. Für die Abmischung nutzen wir - wo nötig - digitale Schnittprogramme. Kostenlos gibt es z. B. die Testversion von Magix „Samplitude Pro X“ oder „audacity“ (+ lame.exe für mp3s). Wer bereits ein anderes digitales Schnittprogramm am PC oder auf dem Smartphone verwendet, kann dies nutzen.

Der Kurs ist geeignet für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse und findet über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Der entsprechende Zugangs-Link wird mit Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt.

221-05505 / Natalie Gorris Online

Sa. 12.3. und So. 13.3. / 12:00 - 17:00 Uhr / 50 €
Anmeldung bis: 7.3.

Hörspiele und Hörbücher mit einfachen Mitteln im Freien aufnehmen

Ferienkurs

NEU

Wir schreiben selbst kurze Hörspiele und nehmen diese anschließend im Freien mit einfachen Mitteln auf: mit dem eigenen Smartphone oder einem mobilen Aufnahmegerät. Dabei nutzen wir Geräuschkulissen, die wir draußen vorfinden. Sofern wir zusätzliche Geräusche benötigen, machen wir sie während der Aufnahme selbst. Um störende Windgeräusche während der Aufnahme zu vermeiden, empfiehlt sich ein Windschutz, den es auch speziell für Smartphones gibt. Bitte Stift, A4-Papier mit fester Unterlage (z. B. Klemmbrett), USB-Stick und ausreichend zum Trinken mitbringen, am besten Mineralwasser ohne Kohlensäure. Willkommen sind Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

221-05510 / Natalie Gorris Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 4.8. und Fr. 5.8. / 17:00 - 20:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 22.7.

Theater | Kleinkunst

Team:

Programmbereichs- verantwortung:

Achim Rache

Assistenz:

André Tentrop

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

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

Alles Theater!

Die Spielzeit 2021/22 des Staatstheaters Kassel

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

Termine und Themen:

- 22.2. Schauspiel „Die Verwandlung“ (Katja Prussas, Schauspiel dramaturgin), Schauspiel foye
- 29.3. Schauspiel „Die Dreigroschenoper“ (Katja Prussas, Schauspiel dramaturgin), Schauspiel foye
- 26.4. Musiktheater „Blitze sprechen deutsch“ Uraufführung (Kornelius Paede, Chef dramaturg), Chorsaal
- 10.5. Tanz „Janus“ (Silke Meier-Brösicke, Tanz dramaturgin), Opernfoyer
- 7.6. Schauspiel „Der Kirschgarten“ (Dirk Baumann, Schauspiel dramaturg), Schauspiel foye
- 12.7. Tanz „i spada lekko cialo moje / my body falls lighter / mein Körper schwerelos“ (Silke Meier-Brösicke), Opernfoyer

Änderungen vorbehalten

221-07050

Kassel

Staatstheater, Friedrichsplatz 15

Di. 22.2., 29.3., 26.4., 10.5., 7.6. und 12.7. / 11:00 - 12:30 Uhr / 6 Termine / 33 €

Improvisationstheater 60+

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

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

Voraussetzungen: keine

221-07105 / Stephanie Braun, „ImproKS“ Kassel

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

Fr. 18.2. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 72 €

Spontanität gefällig!

Improvisationstheater

Wochenendseminar

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

221-07110 / Stephanie Braun, „ImproKS“ Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Sa. 26.3. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 27.3. / 10:00 - 14:00 Uhr / 50 €

Anmeldung bis: 11.3.



Erdkilometer

Welchen Durchmesser hat die Messingstange des Erdkilometers?



- ca. 5 cm ... EI
ca. 10 cm ... AU
ca. 15 cm ... CK

Rätsel
#2



Der vertikale Erdkilometer ist ein Kunstwerk von Walter De Maria zur documenta 6 (1977). Die lautstarken Bohrungen sorgten damals übrigens für Ärger bei der Stadtbevölkerung.

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.

221-07115 / Stephanie Braun, „Im-proKS“
Kassel

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

So. 13.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 33 €

Anmeldung bis: 25.2.

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

221-07120 / Eva Maria Balkenhol, Schauspielerin, Tänzerin
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Sa. 12.3. und So. 13.3. / 12:00 - 16:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 25.2.

Die Individualität der Masse

Theateraufführung mit dem 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.

Corona bedingt sind Tickets ausschließlich im Ticketshop der Stadt Hofgeismar - unter tickets.hofgeismar.de - für 10 Euro (zzgl. Gebühr) oder bei der Tourist-Info in Hofgeismar erhältlich.

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal

Fr. 20.5. / 20:00 - 22:00 Uhr / 10 €

Musik

Team:

Programmbereichs- verantwortung:

Achim Rache

Assistenz:

André Tentrop

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

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

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

Musik verstehen

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



Blind Willie McTell, Doc Watson und so viele andere - Blinde in der Musik

Vortrag

In vielen Musikkulturen gab es zu bestimmten Zeiten eine Häufung blinder Musiker*innen, oft in prominenten Positionen. Ausgehend von der Frage, ob es den dadurch angedeuteten Zusammenhang zwischen Blindheit und Musikalität wirklich gibt, unternimmt der Vortrag eine kleine, sprunghafte Reise durch die Musikgeschichte, um dann schließlich ein besonderes Augenmerk auf das Amerika der 1920er Jahre zu richten. Denn hier gab es vor allem im Country Blues besonders viele blinde (in der Regel männliche) Musiker. Die Frage nach den Gründen dafür und ein Blick in die zeitgenössische Country Musik liefern auch neue Indizien, die eine Trennung von weißer Country Musik und Schwarzem Blues fragwürdig erscheinen lassen.

221-08050 / Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 24.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 18.3.

Warum Musik nicht nur unserem Geist, sondern auch unserem Körper gut tut


Vortrag

Kaum jemand wird bestreiten, dass Musik sich positiv auf die Stimmung und damit auch auf die Psyche auswirken kann. Aber wie sieht es mit der Wirkung der Musik auf den Körper aus? Neuere Forschungen legen nahe, dass sie tatsächlich zur Fitness und Gesundheit beitragen kann. Der Vortrag stellt die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu dieser Frage vor und zeigt auch

Ansätze auf, wie sich diese im Alltag nutzbar machen lassen.

221-08055 / Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 9.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 3.6.

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

Weltmusik oder Global Pop, kultureller Austausch oder kulturelle Aneignung?

Vortrag

Der Begriff „Weltmusik“ ist in den letzten Jahren in Verruf geraten, scheint er doch tatsächlich vor allem einen eurozentristischen Blick auf die Musikkultur zu befördern. Auf der anderen Seite ist ein kultureller Austausch, wie er beispielsweise durch die Beatles am Beginn des Phänomens „Weltmusik“ befördert wurde, durchaus positiv zu betrachten. Aber wo verlaufen die Grenzen zwischen kultureller Aneignung und kulturellem Austausch? Anhand des Begriffs und des Phänomens der „Weltmusik“ möchte der Vortrag unterschiedliche Positionen vorstellen, den Stand der Diskussion skizzieren und reichlich Stoff zum Nachdenken und zur Diskussion liefern.

221-08060 / Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 30.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 24.6.

Interkulturalität und indonesische Gamelanmusik

Vortrag

Die Begegnung und der Austausch von Kulturen ist bekanntlich nichts Neues. Seit Jahrhunderten, wenn nicht gar seit Jahrtausenden begegnen und bereichern sich Kulturen; das gilt nicht nur, aber insbesondere auch für die Musik. Der Austausch kann sich durch eine Aneignung von Instrumenten vollziehen, aber auch durch die Übernahme musikalischer Strukturen, durch die Aufführungspraxis sowie durch außermusikalische Aspekte. So wurde etwa die indonesische Musik bereits im ersten Jahrtausend durch Epen aus Indien bereichert, die später zum Gegenstand von theatralischen Gamelan-Aufführungen wurden.

Die allgemeine Betrachtung von Interkulturalität wird somit eingebettet in eine exemplarische Betrachtung der indonesischen Gamelanmusik; einer Musik, die einerseits eine starke Tradition ausgeprägt hat, die aber andererseits sich ständig erneuert durch Formen populärer als auch neuer Musik.

211-08065 / Ulli Götte

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 17.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 11.3.

→ **Siehe auch**
„Workshop-Gamelanmusik“
Kurs-Nr. 221-08600, Seite 35

Online: 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. Der Kurs kann Coronabedingt in Abstimmung mit den Teilnehmenden ggf. auch online stattfinden.

221-08105 / Klaus Rothkegel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 15.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

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!

Stimmtraining - stimmlich fit!

online

In diesem Online-Stimmtraining können Sie Ihre Stimme und Ihr Sprechen in den Fokus rücken. Durch die Verbindung von Informationen rund um die Stimme mit praktischen Körper-, Atem-, Artikulations- und Stimmübungen, wird eine gesunde, wohlklingende und kraftvolle Stimme gefördert. Sie fördern Ihre Wahrnehmung und lernen Einflussmöglichkeiten auf den Klang und die Wirkung Ihrer Stimme kennen.

So können Sie eine resonanzvollere Stimme sowie eine sprechfreundliche Körperhaltung entdecken, die eigene Stimmlage festigen und Ihre Stimme kräftigen. Neben praktischen Übungen gibt es auch die Möglichkeit für individuelles Feedback und Audiotraining. Durch eine verbesserte Stimmwahrnehmung schulen Sie Ihre Fähigkeit, auch in herausfordernden Sprechsituationen, wie dem Sprechen in Online-Meetings, Sprechen bei starken Hintergrundgeräuschen oder Sprechen in schwierigen Gesprächssituationen, stimmlich zu überzeugen. Ein gesunder Umgang mit der Stimme wirkt sich positiv auf Ihre kommunikative Ausdruckskraft aus. 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, bequeme Kleidung sowie diese technischen Voraussetzungen: Ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern bzw. Kopfhörern. Weitere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung

221-08200 / Anna Merkel, Dipl. Sprechwissenschaftlerin

Online

Do. 3.3. und Fr. 4.3., jeweils 15:00 - 19:30 Uhr / 2 Termine / 55 €
Anmeldung bis: 25.2.

Starke Frauen - Starke Stimmen!

NEU

Stimmtraining für Frauen

Kennen Sie das auch: Die Stimme rutscht hoch, obwohl Sie eigentlich überzeugen möchten? In größeren Runden haben Sie das Gefühl, ihre „Message“ kommt nicht rüber oder Sie werden „überhört“?

In diesem Stimmtraining lernen Sie Ihre eigene Stimme kennen und können neues Ausdruckspotential entfalten. Der Fokus des Trainings liegt auf einer Förderung der Stimmwahrnehmung und der Stärkung eines sicheren Klangs. Sie erhalten Basiswissen zur (weiblichen) Stimme und praktische Übungen rund um das Thema Körperhaltung, Atmung und zur Stabilisierung der eigenen Stimmlage. Durch das Training werden Eigenheiten der weiblichen Stimme als Chance und Potential in der Kommunikation gestärkt. Mit Leichtigkeit und Freude führt das Training zur eigenen Stimme als Kraftquelle für einen freien Klang! Es unterstützt Ihre sprecherische und auch körperliche Präsenz in beruflichen und privaten Kommunikationssituationen.

221-08202 / Anna Merkel, Dipl. Sprechwissenschaftlerin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Sa. 19.3. / 13:00 - 17:30 Uhr
So. 20.3. / 9:30 - 14:00 Uhr / 44 €
Anmeldung bis: 4.3.

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 erarbeiteter Texte, können Sie Ihre Zuhörer 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.

221-08204 / Eva Maria Balkenhol, Schauspielerin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Sa. 14.5. und So. 15.5. / 12:00 - 16:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 29.4.

1. Kasseler Stimm-Frühling 2022

Haste Töne!?

Zu Beginn der Osterferien findet der 1. Kasseler Stimm-Frühling der vhs Region Kassel statt. Der Stimm-Frühling ist eine Workshop Reihe mit fünf parallel stattfindenden Workshops rund um die Stimme zu unterschiedlichen Bereichen der Vokalmusik. Unter dem Motto „Haste Töne!?“ geht es ums Singen. Endlich wieder frei heraus Tönen, gemeinsam Spaß haben und gleichzeitig lernend etwas erarbeiten und erproben. Laut und leise sein, die Stimmen erheben, Corona an die Wand und befreit drauf los singen. Wer Lust zum Singen hat, experimentierfreudig ist und nicht mehr alleine unter der Dusche singen möchte, ist herzlich eingeladen, an einem der Workshops teilzunehmen. Krönender Abschluss am Sonntag wird ein Werkstattkonzert aller Beteiligten mit exemplarischen Arbeitsergebnissen der Workshops sein.

Wann?

Fr., 8.4. 17:30 – 21:00 Uhr
Sa., 9.4. 10:00 – 18:00 Uhr
So., 10.4. 10:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung bis:

25. März 2022

Gebühr: 81,50 €

Wo?

vhs + Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel

Workshop 1 - „What a wonderful world!“

Evergreens soweit das Ohr reicht: Let it be, Can you feel the love tonight, New York New York, Amarillo, Put a little love in your heart, Sound of silence, All night long und vieles mehr ... Unter diesem Motto steht das Osterwochenende bei diesem Workshop. Wir wählen die Songs aus, um die es gehen soll. Neben dem unbedingten Spaß und der Freude beim Singen aus voller Seele gibt es viele Tipps zum Einsingen, Atmen, Stimmsitzübungen und Entspannung. Auch Sprechübungen nebst Zungenbrechern sind im Programm mit dabei.

221-08230 / Christel Thomas

Workshop 2 - „Afrikanische Polyphonie“

Wie wär's: Mit Spaß und neugieriger Offenheit die Möglichkeiten der eigenen Stimme erfahren und erweitern. Vokale Rhythmusübungen mit Körpereinsatz und das Erarbeiten von polyphonen, afrikanischen Songs und mehrstimmigen Kanons bilden den musikalischen Schwerpunkt, wobei solistische Improvisationen dazu kommen können. Im Mittelpunkt stehen die Freude am spielerischen Entwickeln der eigenen Stimme in einem komplexen Gruppensound, kollektive Improvisationen, der gemeinsame Atem und Groove - ganz und gar unakademisch und hemmungsfrei. Den mehrstimmigen, rhythmisch verflochtenen Songs, gehen immer Übungseinheiten voraus: Atemübungen, Lockerungs- und Aufwärmtechniken zu Beginn, sowie Übungen zu Vokalausgleich, Intonation, Erweiterung des Tonumfangs und Registerwechsel. Sie begleiten nach Wunsch und Bedarf den Stimmworkshop. Songs aus dem Jazz/Blues-Bereich könnten ergänzend dazu kommen. Singen macht Spaß, richtig singen macht mehr Spaß!

221-08231 / Susanne Vogt

Workshop 3 - „Jazz und Swing Gesang“

In diesem Workshop geht es um Jazz und jazzverwandte Stylistik im Gesang. Im Vordergrund steht dabei die Frage, wie man stylistisch passend frasiert, also wie Jazz Songs zum „swingen“ gebracht werden können. Darüber hinaus werden weitere Techniken aufgezeigt und erprobt, die Stimme jazztypisch nutzen zu können, um einen Weg zum freieren Singen zu ermöglichen. Last but not least erkunden wir, wie Melodien passend variiert werden können, um zur Vokalimprovisation, dem „Skat“, zu gelangen.

221-08232 / Marc Peters



Workshop 4 - „Die Welt des Musicals“

In diesem Workshop stehen bekannte Songs aus dem Musical „My Fair Lady“ auf dem Programm: „Ich hät' getanzt heut Nacht“, „Hei, heute Morgen mach' ich Hochzeit“ und „Es grünt so grün“. Gemeinsam tauchen wir ein in die unbeschwernte Welt des Musicals und lassen den Alltag hinter uns.

Nach einem abwechslungsreichen Einsingen und Stimmtraining mit Körpereinsatz und Atemübungen, widmen wir uns dann den einzelnen Songs. Um dabei in das Gefühl eines Songs zu kommen, betrachten wir zunächst den Text, um zu verstehen, was man singt, um dann zu schauen, wie er am besten musicalgerecht umgesetzt werden kann. Neben dem Interpretieren und Singen dieser beliebten Melodien, wird alles abgerundet durch Übungen zur Verbesserung von Körperhaltung, Bühnenpräsenz, Schauspiel- und Gesangstechnik geben. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Lust und Freude sich auf diese Musical-Welt einzulassen.

221-08233 / Gerald Thompson

Workshop 5 - „The Sound of Poetry“

Eigene Texte schreiben und lernen, sie farbenfroh und plastisch zu präsentieren. Ein Poetry Slam der Extraklasse. Die eigene Stimmkraft entdecken, spielerisch mit Wort und Klang experimentieren und erleben, wie es sich anfühlt, in der Gruppe einen gemeinsamen Klang zu entwickeln. Was heißt es eigentlich, eine frei schwingende und klingende Stimme zu haben? Wie fühlt es sich an, sich von Bewertung frei zu machen und einfach Freude am Klang zu haben? Gemeinsam erarbeiten wir eine Klang Performance aus eigenen Worten, Poesie und Lauten, die Mut macht, zum Lachen bringt und uns in unsere eigene Wohlfühlschwingung bringt. Wie nah Gesang und Wort beisammen liegen, entdecken wir hier. Überraschungen vorprogrammiert. Los geht's!

221-08234 / Eva Maria Balkenhol

Sing und Swing

vhs-Chor

Unser vhs Chor „Sing und Swing“ setzt für das Sommersemester einmalig aus. Neustart wird nach den Sommerferien sein. Die neuen Termine des Chores finden Sie ab Anfang Juli 2022 auf unserer Internetseite: www.vhs-region-kassel.de

221-08215 / Ulrike Meyerholz; Michelle Bley
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 15.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 21 Termine / 66 €

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.

221-08220 / Waldemar Sheljaskow
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mi. 16.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 45 €

Instrumentalspiel/ Ensembles

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

Orchester der vhs Region Kassel

Mit neuen, vielfältigen Programm und neuem Leiter wird das Orchester der vhs Region Kassel seine Arbeit weiterführen und lädt Musikbegeisterte zum gemeinsamen Musizieren ein. In das aktuelle Programm können Interessierte, besonders Streicher*innen, jederzeit einsteigen.

Geplant sind u.a.:

- W.A. Mozart Ouvertüre zu „Titus“
- A. Dvorak: Bagatellen (Auszüge)
- G. Gershwin: Porgy and Bess (Medley)
- D. Schostakowitsch: Second waltz
- sowie kurzweilige Stücke von Strauss, Offenbach und co.

Mit einem Nachmittags-Konzert am Sonntag, 24.7.2022, geht es dann in die Sommerpause. Anmeldung und weitere Information in den Proben.

221-08250 / Ulrich Moormann
Kassel

Herderschule, Maulbeerplantage 1, Musiksaal
Do. 17.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 20 Termine / 68 €

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. 2.3., 19:30 - 20:30 Uhr.

221-08260 / Christian Christe
Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116
Mi. 23.2. / 19:30 - 21:30 Uhr / 11 Termine / 123,50 €
+ Studiomierte 15 Euro

Musikwerkstatt - Instrumentalkurse

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

Ziele:

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

Stilrichtungen:

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

Schwerpunkte, die von den Kursleitun-



gen 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, woh klingenden 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.

221-08320 / Ina Biesewig
(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 17.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 78 €

Aufbaukurs VI

Wiederholung des bisherigen Tonraumes vom „tiefen f“ bis zum „hohen e“ an neuen Übungsstücken, Tonleitern und anderen technischen Übungen. Ein- und mehrstimmige Stücke aus verschiedenen Musikbereichen. Neue Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen auf der Altblockflöte sind herzlich willkommen!

221-08325 / Ina Biesewig

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Fr. 18.2. / 15:30 - 16:30 Uhr / 12 Termine / 78 €

Aufbaukurs XII

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.

221-08330 / Ina Biesewig

(Gruppengröße 5-8)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Fr. 18.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 78 €

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.

221-08352 / Ralf Machulik

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Di. 22.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 69,50 €

221-08355 / Andreas Goßmann

(Gruppengröße 9-12)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 22.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

221-08360 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 16.2. / 17:00 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

221-08365 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 17.2. / 17:00 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 58,50 €



Aufbaukurse I

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

221-08370 / Ralf Machulik

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Di. 22.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 69,50 €

221-08380 / Andreas Goßmann

(Gruppengröße 6-9)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 22.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

221-08385 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 6-9)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 16.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

221-08400 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 17.2. / 18:00 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

Aufbaukurs II

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

221-08405 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 16.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 78 €

Ukulele

Ukulele lernen - mit den schönsten Liedern der Welt

Aufbaukurs I

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

221-08440 / Bernd Meyerholz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 17.2. / 15:00 - 16:15 Uhr / 10 Termine / 45 €

Ukulele lernen - mit den schönsten Liedern der Welt

online

Aufbaukurs III

Fortführung des Kurses aus dem letzten Semester. Gespielt wird in der Stimmung g-c-e-a. Lust zum Singen wäre gut. Neuaufnahme/Quereinstieg ist möglich: Voraussetzung: Grundkurs oder Grundkenntnisse auf der Ukulele. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, trotzdem bitte einen Notenblätter mitbringen.

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 zugesandt.

Was Sie dafür benötigen:

Einen ruhigen Platz zum Üben sowie diese technischen Voraussetzungen: Ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern bzw. Kopfhörern. Weitere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

221-08450 / Bernd Meyerholz

Online

Di. 15.2. / 15:00 - 16:15 Uhr / 10 Termine / 45 €
Anmeldung bis: 8.2.

Mundharmonika

Bluesharp I

Tagesseminar

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

221-08460 / Didi Neumann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
So. 8.5. / 11:00 - 18:00 Uhr / 42 €
Anmeldung bis: 22.4.

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 Handwerkzeug, 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.

221-08500 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 15.2. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 97,50 €



221-08505 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 15.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 97,50 €

221-08510 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 16.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 97,50 €

221-08512 / Almut Bakare

(Gruppengröße 5-6)

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mi. 23.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

Aufbaukurse I

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

221-08525 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 16.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 97,50 €

221-08530 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 16.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 97,50 €

Aufbaukurs III

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

221-08535 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 16.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 15 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 (Tastenakkordeon) ist erforderlich.

Grundkurs

221-08550 / Petra Bühler

(Gruppengröße 5-6)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 21.2. / 19:00 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 49 €

Aufbaukurs I

221-08555 / 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. 21.2. / 17:00 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 49 €

Aufbaukurs II

221-08560 / 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. 21.2. / 18:00 - 18:45 Uhr / 10 Termine / 49 €



Perkussion

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

Afrikanische Perkussion

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

Grundkurs

221-08575 / Birgit Schließer

Voraussetzung: keine!

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 21.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

+ Leihgebühr 10 Euro

Grund- und Aufbaukurse

221-08580 / Birgit Schließer

Voraussetzung: Grundkurs oder Grundkenntnis auf dem Instrument.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Do. 24.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 11 Termine / 59,50 €

+ Leihgebühr 10 Euro

221-08585 / Birgit Schließer

Voraussetzung: Grundkurs oder Grundkenntnis auf dem Instrument.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Fr. 25.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 11 Termine / 59,50 €

+ 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.

221-08590 / Kokou Placktor

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

So. 27.3. / 11:00 - 16:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 11.3.

+ ggf. 5 Euro Leihgebühr für Instrument

Brazilian Percussion

Eine Reise und Sprache mit den Händen

Wochenendseminar

Brasilianische Percussion-Instrumente sind wie kommunikative Elemente, zu denen wir eine ähnliche Beziehung wie zu unserer Sprache entwickeln können. Vor dem Hintergrund dieser Idee, können erste praktische Erfahrungen mit verschiedenen brasilianischen Instrumenten gemacht werden. Dabei kommen Instrumente wie cajon, triangulo, tamborim und agogô zum Einsatz, die uns als „Wortschatz“ dienen. Jedes weitere mitgebrachte Instrument ist herzlich willkommen.

Nach und nach kommen wir über brasilianische und lateinamerikanische Rhythmen und Grooves wie Baiao, samba, ijexá, clave salsa, baladi, reggaetom spielerisch miteinander in ein „Gespräch“. Ziel ist, allen die percussive Sprache nahezubringen und die Fähigkeit zu entwickeln, sich frei damit ausdrücken zu können.

Voraussetzungen: keine. Bitte teilen Sie uns bei Ihrer Anmeldung mit, ob und welches Instrument Sie mitbringen wollen.

221-08592 / Antonio Rui de Oliveira

Reis

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 14.5. und So. 15.5. / 11:00 - 15:00 Uhr / 40 €

Anmeldung bis: 29.4.

Cajón - Die Trommelkiste

Wochenendseminare

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.

221-08595 / Lars Kraume

Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116

Sa. 19.3. und So. 20.3. / 11:00 - 15:00 Uhr / 42 €

Anmeldung bis: 4.3.

+ Raumnutzung 5 Euro

+ ggf. Leihgebühr 10 Euro

221-08597 / Lars Kraume

Kassel

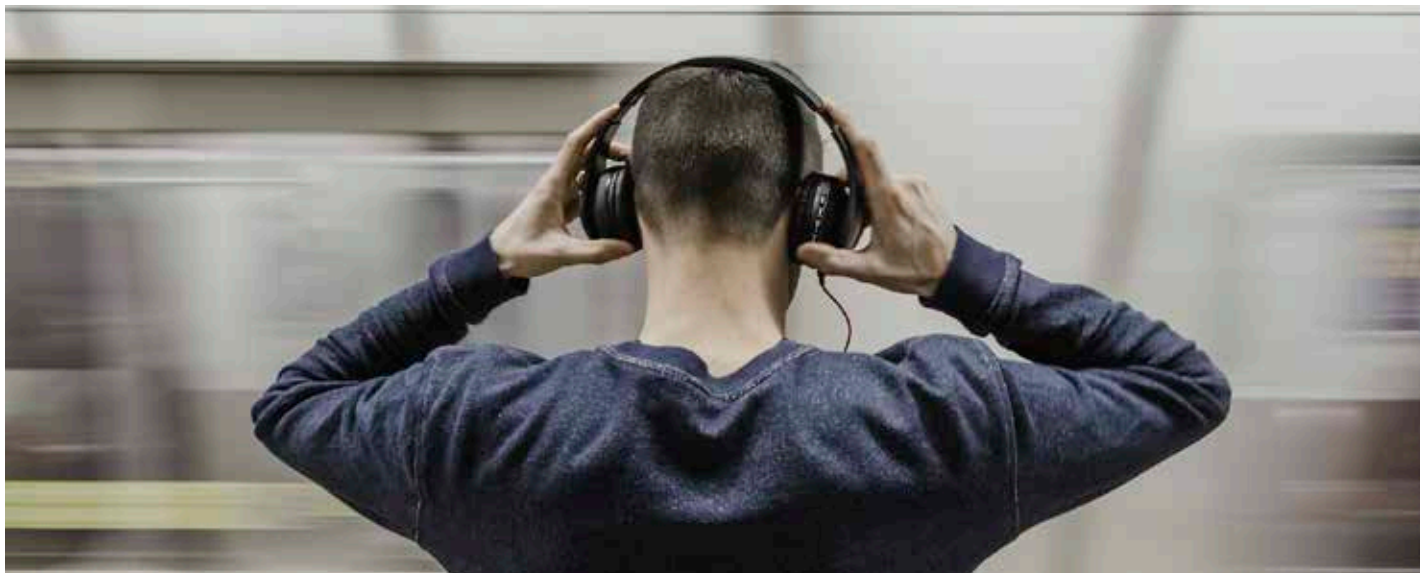
Klang-WG, Dennhäuser Str. 116

Sa. 2.7. und So. 3.7. / 11:00 - 15:00 Uhr / 42 €

Anmeldung bis: 17.6.

+ Raumnutzung 5 Euro

+ ggf. Leihgebühr 10 Euro



Workshop - Javanische Gamelanmusik

Tagesseminar

NEU

In Kooperation mit dem Zentrum für Interkulturelle Musik e. V.

Kempul, Kethuk, Saron, Kendhang, Bonang - so lauten die klangvollen Namen der indonesischen Gamelan-Instrumente: Gongs, Metallophone, Kesselgongs, Trommeln, Xylophone, Flöten, aber auch Saiteninstrumente bilden dieses einzigartige Instrumentarium, das bereits Ravel und Debussy fasziniert hat. Eine Faszination, die auch vom orchestralen Zusammenspiel dieser für Europäer immer noch fremden Musik ausgeht. Grundmelodien, Variationen, Umspielungen und Begleitstimmen fügen sich zu einem vielschichtigen Gebilde zusammen, das ganz neue und spannende musikalische Erfahrungen ermöglicht.

In diesem praxisnahem Workshop erleben Sie nicht nur den reizvollen Klang an original javanischen Instrumenten. Sie lernen anhand ausgewählter traditioneller Stücke die Grundformen dieser einzigen nicht-europäischen Orchestermusik, des javanischen Gamelan, kennen. Gespielt wird auf Originalinstrumenten, die primär angeschlagen werden und schnell erlernt werden können.

221-08600 / Ulli Götte

Kassel

Zentrum für Interkulturelle Musik e.V., Lange Str. 39

Sa. 2.4. / 11:00 - 16:00 Uhr / 30 €

+ 5 Euro Instrumentennutzung

→ Siehe auch Vortrag „Interkulturalität und indonesische Gamelanmusik“ Kurs-Nr. 221-08065, Seite 29

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 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? 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 deren Auswirkungen auf die Umwelt aufmerksam machen. Mit Tonbeispielen zu: Akustischer Ökologie I Bioakustik I Klangkunst & Forschung.

221-08652 / Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2

Fr. 25.3. / 19:30 - 21:30 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 11.3.

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.

221-08654 / Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2

Fr. 11.3. / 16:00 - 18:00 Uhr / Eintritt frei!

Anmeldung bis: 4.3.

Tanz

Team:

Programmbereichs- verantwortung:

Jörg Bollerhey, Achim Rache

Assistenz:

Jörg Bollerhey, André Tentrop

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

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

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

Zeitgenössische und aktuelle Tanzstile

Orientalischer Tanz - Raqs Sharqi

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

Grundkurs

Verbunden mit phantasievollen Körperübungen vermittelt der Kurs ein fundiertes Training der Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes, sowie grundlegende Kenntnisse über orientalische Musik. Mit kraftvollen Akzenten, belebenden Vibrationen und fließender Geschmeidigkeit kann die Verbindung zur eigenen Weiblichkeit und Lebenslust gestärkt werden, um wieder mit Schwung in den Alltag zu starten. Bitte Bewegungskleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen.

221-09100 / Ute Dib Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 16.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

Grund- und Aufbaukurs II für Frauen

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

221-09104 / Ute Dib Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mo. 14.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

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.

221-09120 / Ute Dib Fuldatal-Rothwesten

Dorfgemeinschaftshaus, Karl-Marx-Str. 19
Do. 17.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

Schrittkombinationen und Rhythmuskunde

Grund- und Aufbaukurs

Zu Rhythmus und Musikbeispielen des Orientalischen Tanzes lernen Sie Schrittkombis mit verfeinerter Technik. Der Unterrichts-Schwerpunkt liegt auf Musikaufbau und Rhythmuskunde



© Karin Hartmann/Shahena

mit typischen Bewegungen und Tanzabfolgen. Voraussetzungen: Offen für alle mit ersten Vorkenntnissen.

221-09102 / Karin Hartmann, Shahena Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 16.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

Saidi-Stocktanz

Aufbaukurs II

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

221-09105 / Karin Hartmann, Shahena Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

Fitness und Körpergenuss mit Orientalischem Tanz

Für Frauen 50 plus

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

221-09125 / Birgit Göbel, Saida

Kassel

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4

Do. 17.2. / 16:45 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 36 € + Raumnutzung 10 Euro

221-09130 / Marlene Röse

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Di. 15.2. / 16:45 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

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. Erlernt wird eine kleine Choreografie mit typischen Bollywood-Tanz-Elementen.

221-09135 / Ute Dib

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Sa. 14.5. / 14:00 - 18:30 Uhr / 22,50 €
Anmeldung bis: 29.4.

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.

221-09140 / Stefanie Saur

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Fr. 25.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

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.

221-09200 / Ulrich Görtz; Birgit Mann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 2.4. und So. 3.4. / 14:00 - 17:00 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 18.3.

African Contemporary Dance

Wochenendseminar

Sie sind interessiert an afrikanischem Tanz, wollen wieder in Schwung kommen und zu afrikanischen Klängen Ihren Rhythmus finden? Tauchen Sie ein in die bunte, fröhliche, aber auch körperlich fordernde und tief sinnige Welt des afrikanischen Tanzes. Lernen Sie eine andere Kultur kennen, während Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun. In diesem Sommerkurs geht es um bewusste Körperwahrnehmung und das Einstudieren von Bewegungen. 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 zeitge-

nössischer Tanztechniken und hat viel Erfahrung in Tanzpädagogik. Unterrichtssprache ist Englisch und Deutsch.

221-09203 / Edrine Matovu

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 19.3. und So. 20.3. / 11:00 - 15:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 4.3.

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.

221-09205 / Kokou Placktor

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Sa. 12.3. und So. 13.3. / 14:00 - 17:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 25.2.

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.

221-09215 / Milagros De la Fuente

Kassel

Studio Fuego y Arena, Frankfurter Str. 62

Mi. 23.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €
Anmeldung bis: 2.3.
+ 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.

221-09225 / Martin Walke; Renate Laute Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 15.2. / 20:15 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 36 €

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.

221-09230 / Birgit Kaiser Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
So. 13.3. / 16:00 - 18:00 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 25.2.

Boogie Woogie



Einführung

Tagesseminar

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. Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe mitbringen.

221-09240 / Hilde Bohl; Uwe Karl Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
So. 27.3. / 11:00 - 15:00 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 11.3.



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.

221-09250 / Heike Neumeyer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 16.2. / 11:30 - 12:30 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

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.

221-09255 / Heike Neumeyer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 16.2. / 10:00 - 11:15 Uhr / 14 Termine / 63 €

Stepptanz

Grundkurs

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

221-09260 / Heike Neumeyer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 16.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

Stepptanz

Aufbaukurs I

Weiterführung und Vertiefung
Voraussetzung: Grundkurs

221-09265 / Heike Neumeyer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 16.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 14 Termine / 55,50 €

STEPPvisite - vhs Stepptanz Showgruppe

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

221-09270 / Heike Neumeyer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 16.2. / 20:30 - 21:30 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

Dancehall Choreo



Wochenendseminar

Wa gwan? - Wie geht's? Hast du Lust in die Dancehall Kultur Jamaicas einzutauchen? Mit einer ordentlichen Portion Spaß & Power erlebst du hier eine einzigartige Mischung aus Freestyle UND Choreographie. Vom Trainingsaufbau stehen hier Basicmoves aus Jamaican Dancehall und dazugehöriger Musik von Interpreten wie Sean Paul, Vybz Kartel, Konshens, Elephant Man u.a. im Mittelpunkt. Unabhängig von deinen bisherigen Vorerfahrungen wirst du mit neuen Moves vertraut und kannst diese mit auf die nächste Party nehmen. Und wenn du zu denjenigen gehörst, die sagen „Ich kann mir nix merken!“, dann wirst du nicht mehr aus dem Staunen rauskommen, wenn du dich eine Choreo tanzen siehst. Wetten, dass?! Bitte lockere Kleidung, Turnschuhe, was zum Trinken und gerne auch ein Handtuch mitbringen.

221-09290 / Deborah Weißer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 2.4. und So. 3.4. / 10:00 - 13:30 Uhr / 35 €
Anmeldung bis: 18.3.

Health Ballet Fitness

Wochenendseminar

Inspiziert von Ballett, Pilates und Dehnungsübungen aus dem Tanz, bietet dieses Training ein fundiertes und hoch effektives Ganzkörperprogramm. Grundlagen des Balletts werden in kleinen Tanzkombinationen mit Freude und Leichtigkeit erlernt. Genutzt wird eine Technik, die sich insbesondere auf Körperhaltung, Ausstrahlung und Kräftigung der Körpermitte konzentriert. Sie entdecken Ihren Körper auf eine neue Art und werden geschmeidiger in Ihrem Bewegungsablauf, während sie Ihre Muskulatur am ganzen Körper kräftigen und sich zur Musik bewegen. So erarbeiten Sie sich auch mehr Leichtigkeit im Alltag und stärken sich von Kopf bis Fuß.

Ein leichtes Balletttraining für Interessierte jeden Alters mit Vorerfahrungen und Menschen mit durchschnittlicher Fitness. Gönnen Sie sich diesen neuen Blick auf die Welt des Tanzes.

221-09300 / Eva Maria Balkenhol, SchauspielerIn, Tänzerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Sa. 7.5. und So. 8.5. / 11:00 - 14:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 22.4.

Tanzende Worte - A dancing banana is not a disaster!

Wochenendseminar

Gemeinsam werden assoziative, poetische Texte erschaffen, die mit Bewegung und Grundlagen des Modern Dance zu einer lebendigen Performance wachsen. Als Solo oder gemeinsam sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Tänzerische Vorerfahrung ist nicht nötig, lediglich eine durchschnittliche Fitness.

Professionell und feinfühlig angeleitet können Worte und passende Bewegungen dafür gefunden werden und so über sich hinauszuwachsen. Das macht Mut, bringt uns zum Lachen und fördert zudem ein neues Körpergefühl im Einklang mit einer ganz neuen, inneren Poesie, die uns Flügel wachsen lässt. Musik gehört natürlich auch dazu und führt uns leicht in erste Bewegungen.

221-09305 / Eva Maria Balkenhol, SchauspielerIn, Tänzerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Sa. 26.3. und So. 27.3. / 12:00 - 16:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 11.3.



Jazz-Modern-Dance

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

221-09310 / Jasmin Naumann Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Do. 17.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

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.

221-09400 / Antje Holbein Kassel

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

Fr. 18.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €



Flotte Sohle 55 plus

Lebensfreude im Takt der Musik - für Alleintanzende und Junggebliebene

Seniorentanz? Klingt alt und verstaubt. Oder um es mit Mark Twain zu sagen: „Das Alter ist eine reine Willensfrage. Ist man willens, ist es keine Frage.“ Getanzt wird im Kreis 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 und lateinamerikanischen Klängen auf dem Programm. Die Mischung macht's. Fortsetzungskurs - neue Tanzinteressierte mit Tanzerfahrung und Taktgefühl sind herzlich willkommen.

221-09405 / Ralf Wenzel, Trainer C-Breitensport/Senioren im DTV Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 14.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 81 €



K-Pop Dance

Grundkurs

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

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

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

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

221-09415 / Alessandro Cristin

Der Kurs wird als Online-Kurs durchgeführt. Dabei nutzen wir Zoom.



Sie sollten mind. 3x3 Meter Grundfläche zur Verfügung haben und den Bildschirm Ihres PC oder mobilen Endgerätes gut sehen können. Benötigtes Material: einen PC oder Laptop, mit eingebauter oder externer/USB WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit min. 6 Mbit, empfohlen 16 Mbit DSL

Online

Sa. 19.2. / 15:00 - 18:00 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 13.2.

221-09420 / Alessandro Cristin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 19.3. / 15:30 - 18:30 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 13.3.

Line Dance - Beginner

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

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

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

221-09505 / Sonja Wendt

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 16.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Improver

Voraussetzungen: Kenntnisse der Grundelemente.

Es werden weiterführende Schritte und Schritt-kombinationen vermittelt.

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

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

221-09510 / Sonja Wendt

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 16.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

Intermediate/Advanced

Voraussetzungen: sichere Beherrschung der Elemente aus den Beginner- und Improverkursen. Es werden komplexe Schritte und Schritt-kombinationen vermittelt.

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

221-09515 / Sonja Wendt

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 16.2. / 20:30 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

Line Dance - Partner Dance

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

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

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

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

221-09520 / Sonja Wendt

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Sa. 19.2. / 16:00 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 59,50 €

Line Dance auf lateinamerikanisch

Grundkurs

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

221-09526 / Jutta Irlé

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 12.3. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 13.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 2 Termine / 45 €
Anmeldung bis: 6.3.

Irish Dance - Workshop

Grundkurs

Tagesseminar

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

Bitte Gymnastikschuhe oder Sportschuhe mitbringen.

221-09530 / Alessandro Cristin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 7.5. / 15:00 - 18:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 1.5.

Kreistänze für Frauen

Grundkurs

Für Frauen ohne Erfahrung im Kreistanz.

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

Bitte mitbringen: Tanzschuhe und Mund-Nasenbedeckung

221-09540 / Katharina Schulz

Kassel

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

Mi. 23.2. / 11:45 - 12:45 Uhr / 10 Termine / 36,50 €

Aufbaukurs

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

**221-09545 / Katharina Schulz
Kassel**

Kath. Kirchengemeinde St. Theresia, Heinrich-Schütz-Allee 285
Mi. 23.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

Frauentänze im Jahreskreis - Frühlingskraft

*Grund- und Aufbaukurs für Frauen mit
etwas Tanzerfahrung*

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

**221-09555 / Birgit Wehnert
Kassel**

Evang. Kita Wehlheiden, Bewegungsraum,
Pfeifferstr. 18
Di. 1.3. / 19:30 - 21:00 Uhr / 9 Termine / 49 €
+ Raumnutzung 15 Euro

Gesellschaftstänze - Für Paare

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

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

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

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

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

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Grundkurs

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

**221-09610 / Bernd Schneider; Anja Nierling
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 14.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

**221-09615 / Dr. Michael Peter
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 18.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Aufbaukurs

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

**221-09620 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
So. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €
vierzehntägig

**221-09625 / Bernd Schneider; Anja Nierling
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 18.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Fortgeschrittene

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

**221-09635 / Dr. Michael Peter
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 18.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

**221-09640 / Bernd Schneider; Anja Nierling
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 14.2. / 20:15 - 21:45 Uhr / 10 Termine / 54 €



Cha-Cha-Cha und Rumba

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

**221-09652 / Bernd Schneider; Anja Nierling
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 18.2. / 21:00 - 22:00 Uhr / 9 Termine / 32,50 €

Tanzkreis

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

**221-09660 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 18.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

**221-09665 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm
Wolfhagen**

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
So. 13.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €
vierzehntägig

**221-09670 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

**221-09675 / Jürgen Böhm
Helsa**

Grundschule, Schulstr. 10
Mi. 16.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

**221-09680 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 18.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

Kunst und Gestaltung

Team:

Programmbereichs- verantwortung:

Barbara Benedix, Jörg Bollerhey,

Programmplanung:

Gunnar Zamzow

Assistenz:

Jörg Bollerhey, Regina Piller, Jörg Stange

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

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

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

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

Kunst- und Kulturgeschichte

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

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

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

Vortrag

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

221-10050 / Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 21.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

documenta 1955

„Die Entarteten“: entfernt - verdrängt - vergessen - wiederentdeckt

Vortrag

War Arnold Bodes „documenta“ wirklich die neue Heimat aller „Verfemten“? „Europäische Kunstausstellung des 20. Jahrhunderts“ sollte sie eigentlich heißen? Wie sich eine Idee entwickelte.

221-10051 / Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 9.5. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

„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.

221-10052 / Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 23.5. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Die documenta 15 steht vor der Tür...

... und wieder ist es soweit, dass die Weltausstellung der Kunst in Kassel stattfinden wird. Seit einiger Zeit findet man Informationen, existieren schon erste sichtbare Anzeichen. Diese documenta wird von einem Künstler-Kollektiv

kuratiert - zum ersten Mal in der Geschichte des „Museums der 100 Tage“ - und dementsprechend anders wird auch die Ausstellung werden. Fragen der Gesellschaft, des Sozialen werden aus anderen Blickwinkeln reflektiert.

Das Seminar möchte auf die documenta 15 vorbereiten mit der Vorstellung von künstlerischen und anderen Positionen, von den Orten, die in Kassel neben den klassischen Standorten eine Rolle spielen werden.

221-10065 / Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 43,50 €

Die documenta 15

Vorbereitung und Einführung

In diesem Seminar steht die Vorbereitung auf die neue Ausgabe der Weltausstellung der Kunst im Vordergrund. Neben einführenden Gedanken zu dem Konzept der Ausstellung, werden einzelne künstlerische Projekte vorgestellt und gegebenenfalls auch im Rahmen von kleinen Exkursionen angeschaut, beziehungsweise die Vorbereitungen betrachtet. Welche Ausstellungsräume werden genutzt, wie gestaltet sich das Stadtbild Kassels im unmittelbaren Zeitraum vor der Eröffnung?!

Die Teilnahme an dem 1. Seminar (Beginn 14.2.22) ist nicht Voraussetzung zur Teilnahme an diesem - gleichsam - 2. Seminar.

221-10066 / Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 25.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 43,50 €
Anmeldung bis: 18.4.



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

Noch 100 Tage bis zu Beginn der documenta 15

- wie wir es sehen -

Tagesseminar

Reza Afisina, Mitglied des künstlerischen Kollektivs Ruangrupa, gibt Einblicke zu dem Stand der documenta fifteen und macht eine Führung durch das ruruHaus.

221-10068 / Angela Landgrebe

Kassel

ruruHaus documenta fifteen, Obere Königsstr. 43
Fr. 11.3. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 €

221-10069 / Angela Landgrebe

Kassel

ruruHaus documenta fifteen, Obere Königsstr. 43
Fr. 11.3. / 16:00 - 18:00 Uhr / 10 €



Hans Holbein, Die Gesandten | 1533

→ 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**



welterbe bergpark wilhelmshöhe • herkules und oktagon • 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 •



Kunst und Kultur verstehen

Hans Holbein (1497-1543)

Die Epoche der Renaissance wird uns weiterbeschäftigen im Werk von Hans Holbein, einem der größten Bildnismaler aller Zeiten. Seine Aufenthalte wechseln zwischen Basel und London, wo er 1536 zum Hofmaler König Heinrichs VIII. ernannt wird. Mit unübertroffener Meisterschaft charakterisiert er die dargestellte Persönlichkeit.

221-10100 / Dr. Karin Mayer-Pasinski
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 17.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 27 €

Zur Buchmalerei des Mittelalters

In drei Sitzungen wollen wir einen Eindruck gewinnen vom unerschöpflichen Reichtum illustrierter Handschriften des Mittelalters. Verschiedene Werke wie Stunden- und Gebetbücher mit ihrer miniaturhaften Feinheit sind künstlerische Höhepunkte, die im Zentrum unserer Betrachtungen stehen werden.

221-10102 / Dr. Karin Mayer-Pasinski
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 17.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 3 Termine / 16,50 €

Amedeo Modigliani (1884-1920)

Der italienische Maler gehört zu den Künstlern der Klassischen Moderne, der die Themen Portrait und Akt mit ihren lyrisch-melancholischen Anklängen behutsam „modernisierte“. Die Schönläufigkeit der Jugendstil-Linienführung wirkt in seinem Schaffen weiter.

221-10104 / Dr. Karin Mayer-Pasinski
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 10.3. / 16:00 - 17:30 Uhr / 2 Termine / 11 €
Anmeldung bis: 4.3.

Zeichnen (Grundlagen)

Zeichnen lernen

Grundkurs

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

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

221-10200 / Oliver Gerke
Fulda/Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)
Mi. 16.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 38 €

Zeichnen lernen

online

Grundkurs

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

Der Kurs wird als 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).

221-10201 / Oliver Gerke
Online

Do. 24.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 38 €
Anmeldung bis: 20.2.

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 unbekannteren 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.

221-10202 / Ulrike Vater

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mi. 16.2. / 17:45 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 49 €

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).

221-10219 / Yvonne Lang

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Fr. 1.4. / 17:00 - 19:00 Uhr
Sa. 2.4. / 11:00 - 15:00 Uhr
So. 3.4. / 11:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 59 €
Anmeldung bis: 23.3.
+ Material bei Bedarf

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

221-10220 / Iris Hoffmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Di. 15.2. / 10:00 - 12:00 Uhr / 8 Termine / 58 €
+ Modellkosten werden im Kurs anteilig umgelegt

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, Feinliner, Kugelschreiber
1. Treffpunkt: Kulturbahnhof am Himmelsstürmer

221-10221 / Iris Hoffmann

Kassel

Kulturbahnhof, Bahnhofplatz 1
Di. 10.5. / 16:30 - 18:30 Uhr / 4 Termine / 29 €
Anmeldung bis: 2.5.

Skizzieren auf der documenta - Urban Sketching

Tagesseminare

Urban Sketching ist das Skizzieren des Alltags im Stadtraum und findet draußen vor Ort statt. Anlässlich der diesjährigen documenta suchen wir uns Orte zum Skizzieren, die im Zusammenhang mit der Ausstellung stehen. So kann die documenta fifteen mit zeichnerischem Fokus entdeckt und erkundet werden.

Bitte mitbringen:

Skizzenblock ca. DIN A4 und größer, Bleistifte (Stärken B, 2B, 6B, Feinliner, Kugelschreiber
1. Treffpunkt: Kulturbahnhof am Himmelsstürmer

221-10222 / Iris Hoffmann

Kassel

Kulturbahnhof, Bahnhofplatz 1
Do. 30.6. / 16:30 - 18:30 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 20.6.

221-10223 / Iris Hoffmann

Kassel

Kulturbahnhof, Bahnhofplatz 1
Sa. 9.7. / 10:00 - 14:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 4.7.



Urban Scetching - mit dem Skizzenblock unterwegs in Hofgeismar

Tagesseminar

Schnelles skizzenhaftes Zeichnen vor Ort macht Urban Scetching aus. Diese einfache Zeichentechnik ermöglicht sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittenen sichtbare Erfolge in künstlerischer Arbeit. Die historische Anlage Gesundbrunnen in Hofgeismar eignet sich gut dafür. Erläuterungen zur Geschichte werden in diesem Zusammenhang auch vermittelt.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, weicher Bleistift, Kohle, Buntstifte, etc.

221-10225 / Harald F. Schmidt

Treffpunkt: Gesundbrunnen Hofgeismar am Rundtempel
Sa. 21.5. / 14:00 - 17:00 Uhr / 13,50 €
Anmeldung bis: 9.5.

Kreatives Modezeichnen

Tagesseminar

Schritt für Schritt erkunden wir die Modewelt. Dabei fertigen wir Skizzen an, studieren Proportionen, zeichnen Körperformen und deren Übertreibungen, Kleidungsstücke (heben ihre Stofflichkeit hervor) und Accessoires.

Auf dieser Basis aufbauend und durch Anwendung verschiedener Techniken entstehen eigene Entwürfe und fantasievolle Bildwelten. Da Schwerpunkte individuell gesetzt werden können, ist dieser Workshop für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: einen Skizzenblock und/oder ein Skizzenbuch und Bleistifte.

Des Weiteren sind Zeichen- und Malmaterial aller Art möglich (z.B. Tusche, Aquarellfarben, Acrylfarben)

Optional: Kleber, Schere, Stoffproben, Accessoires, eigene Auswahl an Modefotos etc.

221-10228 / Erika Oppelt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 26.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 35 €
Anmeldung bis: 14.3.
+ Materialkosten nach Verbrauch

Zeichnen beim Reisen

online

Grundkurs

Ziel des Kurses ist es, mit Spaß zu zeichnen und Bildern zu erschaffen, die zum Träumen einladen. Wir zeichnen zunächst Muscheln und üben dabei grundlegende Zeichentechniken. Anhand von Schmetterlingen und Palmen verfeinern wir unsere Technik. Inspiriert von Ernst Heckel oder Martin Johnson Heade reisen wir 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.

221-10230 / Imke Perlick

Online

Fr. 4.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 27 €
Anmeldung bis: 27.2.

Mit Buntstift und Bleistift durch den Kubismus

online

Grundkurs

Im Focus dieses Zeichenkurses steht die Stilrichtung des Kubismus. Wir lassen wir uns von Franz Marc inspirieren. Im weiteren Verlauf befassen wir uns mit Künstlern wie Georges Braque oder Juan Gris. Zum Schluss liegt der Fokus auf Picasso. Nach Abschluss des Kurses haben die Teilnehmenden ihr Wissen über den Kubismus vertieft. Sie kennen die technischen Grundlagen und Regeln des Buntstift-Zeichnens und können diese selbstständig anwenden. Der Kurs wird als Online-Kurs mit dem Konferenztool BigBlueButton durchgeführt. Benötigtes Material: einen PC oder Laptop, 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.

221-10232 / Imke Perlick

Online

So. 20.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 3 Termine / 32,50 €
Anmeldung bis: 13.2.

Blumen Zeichnen

online

Grundkurs

Lernen Sie Schritt für Schritt Blumen zu zeichnen. Wir beginnen mit der Blüte, in Anlehnung an Zeichnungen von Ellsworth Kelly, holen uns Anregungen von Albrecht Dürer oder Egon Schiele und lassen wir uns von den expressiven Bildern Emil Noldes inspirieren, von der Sonnenblume von Gustav Klimt, den Lilien von Georgia



Oilkeffe oder den Blumen Salvador Dalis. Der Kurs wird als Online-Kurs mit dem Konferenztool BigBlueButton durchgeführt.

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

221-10234 / Imke Perlick

Online

So. 8.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 32,50 €
Anmeldung bis: 1.5.

Malen (Grundlagen)

Malen mit Aquarellfarben

Grund- und Aufbaukurse

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

221-10250 / Erika Oppelt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 15.2. / 9:30 - 11:30 Uhr / 8 Termine / 58 €

221-10254 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 14.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

221-10256 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 14.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

221-10258 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 16.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

Aquarell-Malworkshop

Tagesseminar

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

Bitte mitbringen, falls vorhanden:

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

221-10260 / Erika Oppelt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 7.5. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 25.4.
+ Material

Aquarell- und Acrylmalerei

Grundkurs

Blumen, Landschaften, Stillleben und freies Arbeiten.

Materialabsprache, Tel: 0561-282835.

221-10262 / Fritz Röbbing

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 14.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 8 Termine / 87 €
+ Material

221-10264 / Fritz Röbbing

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 2.5. / 18:00 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 108,50 €
+ Material

Aquarellmalerei

Grund- und Aufbaukurs

Erlernen Sie die Aquarellmalerei oder frischen Sie Fähigkeiten auf. Thematische Anreize werden im Bereich Landschaft/Natur sowie Porträt/Abstraktes gesetzt, wobei individuelle Hilfestellung bei der Umsetzung von Motiven gegeben wird.

Bitte vorhandenes Arbeitsmaterial zur ersten Stunde mitbringen.

221-10265 / Petra Löffler Bad Emstal-Balhorn

Atelier für Kunsttherapie/Naturheilpraxis Petra Löffler, Simmenhäuser Weg 5
Mi. 2.3. / 9:30 - 11:45 Uhr / 11 Termine / 89,50 €

221-10266 / Oliver Gerke Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)
Do. 31.3. / 10:00 - 11:30 Uhr / 6 Termine / 32,50 €

Tuschemalerei

online

Grundkurs

Die Tuschemalerei erfreut sich in China und Japan großer Beliebtheit. In diesem Kurs werden verschiedene Varianten der Tuschemalerei vorgestellt und der Umgang mit dem klassischen chinesischen Kalligrafiepinsel erlernt. 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 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, idealerweise mindestens 250g/m², chinesische Kalligrafiepinsel fein und mittelgroß, schwarze Zeichentusche, Abwisch Tuch, Wasserbehälter, drei Mischnäpfcchen.

221-10267 / Imke Perlick

Online

So. 26.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 22 €
Anmeldung bis: 19.6.

Acrylmalerei

Erlernen Sie mit der Acrylmalerei eine Technik, bei der Sie mit einfachem Mitteln in kurzer Zeit wunderschöne Bilder malen können. Entspannter als Aquarell und nicht so zeitintensiv wie Ölmalerei, bietet das Material Acryl mit seinen Farben eine Basis für ein Hobby, das Sie nachhaltig begeistern wird. Lernen Sie Grundkenntnisse, aber auch Tricks und Kniffe der Profis. Einfache Leinwände oder Malpappen (ca. A3 - A2 Format), eine kleine Ausstattung an Grundfarben, Pinsel und ein Wasserglas, reichen als Anfangsmaterial vollkommen aus.



Dieser Kurs kann im Falle pandemiebedingter Einschränkung auch als Online-Kurs durchgeführt oder fortgesetzt werden.

221-10268 / Oliver Gerke Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)
Do. 17.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 6 Termine / 32,50 €

Vom Hintergrund zum Stilleben

Malen mit Acrylfarben und Acryltuschen

Wochenendseminar

In dem Workshop biete ich viele Anregungen und Herangehensweisen für ein experimentelles, als auch gezieltes Gestalten mit Acrylfarben.

Wir beschreiten zunächst den experimentellen Weg zur Gestaltung eines Hintergrundes und bewegen uns hin zu einer gezielten Komposition eines individuellen Stillebens. Nötige Informationen beispielsweise zu Farbmischungen und Proportionslehre, werden individuell aufgearbeitet, soweit die kurze Zeit es erlaubt.

Unbedingt wichtig ist ein Malerkittel oder altes Shirt, ein mittelgroßes und ein kleines Schraubglas, mehrere Schraubdeckel zum Farbenanrühren, eigene Malpinsel (vorzugsweise Acrylpinsel verschiedener Größen), ein alter Lappen und eine Zeitung zum Abdecken.

Farben, Leinwände und Acrylblöcke können über mich ergänzt und erworben werden.

Es dürfen gerne eigene Staffeleien mitgebracht werden.

221-10269 / Yvonne Lang Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Fr. 11.3. / 17:00 - 19:00 Uhr
Sa. 12.3. + So. 13.3. / 11:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 59 €
Anmeldung bis: 1.3.

+ Material bei Bedarf ca. 15 Euro

Ölmalerei

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

221-10270 / Elmar Kuhnert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 14.2. / 18:30 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 121,50 €

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.

221-10272 / Elmar Kuhnert Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 15.2. / 17:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €

Ölmalerei und ihre vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten

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

221-10276 / Christine Reinckens Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 15.2. / 15:30 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 58 €

221-10277 / Christine Reinckens Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 15.3. / 15:30 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 58 €

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.

221-10282 / Elmar Kuhnert

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 14.2. / 11:30 - 13:45 Uhr / 15 Termine /
121,50 €

221-10284 / Elmar Kuhnert

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 15.2. / 10:00 - 12:15 Uhr / 15 Termine /
121,50 €

221-10286 / Elmar Kuhnert

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 14.2. / 9:00 - 11:15 Uhr / 15 Termine /
121,50 €

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 usw. 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.

221-10287 / Constance Fischer

Online
Fr. 20.5. / 17:45 - 19:15 Uhr / 4 Termine / 23,50 €
Anmeldung bis: 15.5.



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!

221-10290 / Björn Hübert

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 7.5. und So. 8.5. / 10:00 - 17:00 Uhr /
68,50 €
Anmeldung bis: 25.4.
+ Material ca. 10 Euro

CHARAKTERKÖPFE - Kollektive Portraitmalerei

Wochenendseminar

Wir stellen klassische Portraitmalerei auf den Kopf. Statt der genauen Abbildung des Gegenübers stehen malerische Erfahrungen und spielerischer Ausdruck im Mittelpunkt des Wochenendes. Versetzt, bunt, mutig, gestisch, irritierend - mit experimentellen Verfahren und ungewöhnliche Farbgebungen gestalten wir eigensinnige Köpfe mit Überraschungspotenzial. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

221-10291 / Liska Schwermer-Funke

Kassel
Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21
Sa. 5.3. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 6.3. / 11:00 - 15:00 Uhr / 65 €
Anmeldung bis: 23.2.
Materialkosten: 20 Euro (+ besondere Malgründe etc. vor Ort)

documenta-Szenen - eine zeichnerische Chronik auf Plexiglas

Tagesseminar

Während der documenta zeigt sich Kassel von seiner künstlerischen, dynamischen und gastfreundlichen Seite. Das gilt es festzuhalten! Ausgestattet mit Zeichenutensilien und mobilen Plexiglasgestellen durchstreifen wir die Stadt auf der Suche nach spannenden Standorten und Szenen, die wir vor Ort zeichnerisch umsetzen. Es entstehen halb transparente Vernetzungen und Begegnungsbilder im Spannungsfeld von öffentlichem Raum, Kunst-Event und individuellem Blick.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

221-10292 / Liska Schwermer-Funke

Kassel
Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21
Mo. 4.7. / 15:00 - 19:00 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 27.6.
Materialkosten: 15 Euro

221-10292A / Liska Schwermer-Funke

Kassel
Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21
Mi. 6.7. / 15:00 - 19:00 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 1.7.
Materialkosten: 15 Euro

221-10292B / Liska Schwermer-Funke

Kassel
Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21
Mo. 1.8. / 15:00 - 19:00 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 27.7.
Materialkosten: 15 Euro

221-10292C / Liska Schwermer-Funke

Kassel
Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21
Mi. 3.8. / 15:00 - 19:00 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 27.7.
Materialkosten: 15 Euro

COLLAGE - humorvolle Konstellationen

Tagesseminar

Hier findet zusammen, was „nicht zusammen gehört“. Freudige Irritation ist Programm: wir sammeln interessante Bilder und Texte in Zeitungen und Zeitschriften, wagen neue Kombinationen und setzen Teile in Beziehung. Im künstlerischen Puzzlespiel mit Farbe und Form, Wort und Bild gerät Wirklichkeit ins Wanken - und wird neu gestaltet.

Bringen Sie gerne Zeitungen und Zeitschriften mit.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

221-10293 / Liska Schwermer-Funke

Kassel
Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21
Sa. 19.3. / 11:00 - 18:00 Uhr / 41 €
Anmeldung bis: 9.3.
Materialkosten: 10€ / Person (+ besondere Papiere vor Ort)



Malerische und zeichnerische Themen

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

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

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

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

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.

221-10300 / Ulrike Vater Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Do. 17.2. / 17:45 - 20:00 Uhr / 8 Termine / 65 €

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.

221-10310 / Petra Löffler Bad Emstal-Sand

Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“
Di. 1.3. / 9:30 - 11:45 Uhr / 11 Termine / 89,50 €

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.

221-10312 / Siegfried Rinke Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 16.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

„SOMMER-ATELIER“

11.07. - 15.07.2022

Leitung: Siegfried Rinke

Burg Fürsteneck

weitere Infos unter:

<https://www.burg-fuersteneck.de>

In Kooperation mit der Burg Fürsteneck

Mal-Ferien

Seminar für gegenständliche Malerei und Zeichnung

Ferienkurs

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

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.

221-10320 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 11.4. - Do. 14.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 4

Termine / 140 €

Anmeldung bis: 14.3.

Reiseskizzen in Malerei und Zeichnung

Wochenendseminar

Hessen, Toskana, Norwegen, Provence...

Gezeichnete und gemalte Eindrücke von Landschaften, von Stadtlandschaften.

Bleibende Erinnerungen. Wer träumte nicht so oft schon davon?

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

Grundlagen und weiterführende Gesichtspunkte zum Skizzieren.

Wir arbeiten nur im Raum. Keine Exkursion!

Bitte mitbringen:

eine möglichst große Auswahl fotografischer Vorlagen

- Aquarellblock und Skizzen/Zeichenblock (mit Spirale) ca. 30x40 cm, auch andere Formate
- Bleistifte, HB, 2B, 4B, 6B
- Bleistiftradiergummi, graues Knetradiergummi, Anspitzer
- andere Zeichenmittel (z.B. Kohle, Kreide) nach Interesse
- Aquarellausrüstung, Pinsel (auch große Pinsel), Lappen

221-10322 / Siegfried Rinke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Sa. 14.5. und So. 15.5. / 10:00 - 16:00 Uhr / 69 €

Anmeldung bis: 2.5.

Kassel mit Pinsel und Zeichenstift

Arbeiten nach Fotografien und anderen Bildvorlagen

Wochenendseminar

Schloss Wilhelmshöhe - Herkules - Schloss Wilhelmsthal - entlang der Fulda - stille Winkel in der Stadt - Bekanntes sowie Unbekanntes aus Stadt und Umgebung neu entdecken. Anders hinsehen und in gezeichneten und gemalten Skizzen die Szenen festhalten. Es sind Bilder, die den Blick und das Bewusstsein schärfen. Wir gehen auf die Suche nach den richtigen Farben für Himmel, Wasser, Erde und Vegetation. Als Ausgangspunkte dienen eigene Fotos und Postkarten sowie eine gute Portion Neugier und Begeisterung für Kassel und Umgebung. Keine Exkursion! Es wird nur im Raum gearbeitet. Bitte mitbringen:

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

221-10324 / Siegfried Rinke Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 1.4. / 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 2.4. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 3.4. / 10:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 77 €
Anmeldung bis: 21.3.

Skizzieren und Zeichnen im Botanischen Garten

Tagesseminar

Die Skizze ist immer schon ein beliebtes Ausdrucksmittel von Künstlerinnen und Künstlern gewesen. Sie ermöglicht es, komplexe Formen mit wenigen Mitteln einfach darzustellen - dabei wird der Blick für das Wesentliche geschult. Der Botanische Garten bietet vielfältige Anregungen, Formen und Strukturen zu erfassen, mit Hell-Dunkel-Kontrasten sowie mit Komposition zu experimentieren. Gründlichere Ausführungen, sowie Lavierungen mit Aquarell oder Tusche sind möglich.

Bitte mitbringen: Zeichenblock ca. DIN A 4, Bleistifte HB und 4B, weitere Stifte, Kreiden etc. nach eigenen Vorlieben.
Treffpunkt am Eingang Botanischer Garten, Bosestr. 15, beim Schösschen Schönfeld.
Falls das Wetter schlecht sein sollte, erhalten Sie zur Absprache die Telefonnummer der Kursleiterin mit der Bestätigung nach Anmeldeschluss.

221-10328 / Inga Zieglmeier

Kassel, Treffpunkt: Eingang Botanischer Garten, Bosestr. 15
Do. 12.5. / 15:30 - 18:30 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 2.5.
+ eigenes Material

Skizzieren und Zeichnen im Bergpark

Tagesseminar

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

Bitte mitbringen: Skizzenblock ca. DIN A 4, Stifte und Kreiden nach eigenen Vorlieben.

Treffpunkt: Besucherzentrum Wilhelmshöhe, Endhaltestelle Tram Linie 1

Falls das Wetter schlecht sein sollte, erhalten Sie zur Absprache die Telefonnummer der Kursleiterin mit der Bestätigung nach Anmeldeschluss.

221-10329 / Inga Zieglmeier Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Besucherzentrum
Do. 7.7. / 15:30 - 18:30 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 27.6.

Sehen und gesehen werden!

Zeichnerische Beobachtungen am Schloss Wilhelmshöhe und im benachbarten Bergpark

Wochenendseminar

Die Besucher des Schlosses sowie des Bergparks beobachten und skizzieren.

Mit Skizzenblock und Zeichenstift die Menschen erfassen - einmal flüchtiger ein anderes Mal präziser -

Teile der Umgebung skizzieren. Mittels Zeichnung und/oder Aquarell die entstandenen Skizzen zu neuen Bildern weiter verarbeiten.

1.Tag: Vorbereiten auf das Experiment

2.Tag: Skizzieren vor Ort

3.Tag: Verarbeiten der entstandenen Skizzen:

- Zusammenstellen einzelner Zeichnungen zu neuen Szenen
- Kolorieren einzelner Arbeiten
- Einbringen individueller Ideen

Material:

Skizzenblock oder Skizzenbuch mit Spirale (Größe bis ca. 30 x 40 cm), Aquarellblock (Größe ca. 30 x 40 cm, 250-300 g/m², rau), Bleistifte (HB, 2B, 4B oder ähnliche Härtegrade), Anspitzer, Bleistiftradiergummi, graues Knetradiergummi, Aquarellausrüstung, Hocker/Stuhl zum Arbeiten vor Ort

Vorkenntnisse im Zeichnen sind wünschenswert.

221-10326 / Siegfried Rinke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Fr. 24.6. / 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 25.6. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 26.6. / 10:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 76 €
Anmeldung bis: 13.6.
+ eigene Materialkosten

Moodboard Gestaltung

online

Grundkurs und Aufbaukurs

Bündeln Sie die eigene Kreativität und setzen Sie gezielt Ihre Ideen um. Jeder kann lernen seine Kreativität zu entwickeln und voll auszuschöpfen. Dafür nutzen wir sogenannte Moodboards. Sie dienen uns zum Einfangen von Stimmungen und Themen, helfen uns gezielt Kunstwerke zu erschaffen, Designs, Printmotive, Zimmer einzurichten, eine Hochzeitsfeier zu gestalten oder weitere tolle Ideen in die Tat umzusetzen. So können Sie Schritt für Schritt ein individuelles Werk erstellen. 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: Block A3, hochwertige Magazine oder einen Drucker, Bleistift, Radiergummi, Schere, Klebestift oder Klebeband.

221-10340 / Constance Fischer Online

Fr. 1.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 27 €
Anmeldung bis: 27.3.

Tape Art

online

Grundkurs

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

221-10341 / Constance Fischer Online

Di. 15.3. / 17:45 - 19:15 Uhr / 4 Termine / 27 €
Anmeldung bis: 6.3.

Illustration I Comic I Karikatur

Comicfiguren zeichnen

Tagesseminar

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

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

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

221-10350 / Oliver Gerke

Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Sa. 26.2. / 13:00 - 18:00 Uhr / 23 €

Anmeldung bis: 20.2.

Comiczeichnen

online

Comics sind der Schmutzedecke 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. Erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene Comicfigur in einer kurzen Bildfolge kleine Abenteuer erleben lassen. Bekommen Sie Einblick in professionelle Vorgehensweisen mit Storyboard, Seitenaufteilung, Reinzeichnung und Kolorierung.

Der Kurs wird als Online-Kurs 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.

221-10352 / Oliver Gerke

Online

Do. 28.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 38 €

Anmeldung bis: 24.4.

Line Art

online

Grundkurs

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.



© Oliver Gerke

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.

221-10387 / Constance Fischer

Online

Fr. 18.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 4 Termine / 23,50 €

Anmeldung bis: 13.2.

Fotografie I Film I Bildbearbeitung

Fotoclub der vhs - Einsteiger*innen

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

221-10400 / Reinhard Stuedel

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 15.2. / 18:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 82 €

14-tägig

Anmeldung bis: 6.2.

Fotoclub der vhs - Fortgeschrittene

Workshops, Bildbesprechungen, Durchführung einer Fotoausstellung und Fotospaziergänge.

221-10402 / Reinhard Stuedel

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Di. 22.2. / 18:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 82 €

14-tägig

Anmeldung bis: 13.2.

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!

221-10406 / Marion Geisler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Fr. 1.4. / 16:00 - 18:00 Uhr

Sa. 2.4. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 3.4. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 79 €

Anmeldung bis: 21.3.

+ 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.

221-10412 / Sabine Große

Kassel

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10

Fr. 11.3. / 17:30 - 21:30 Uhr / 5 Termine / 95 €

Anmeldung bis: 1.3.

+ Raumnutzung 30 Euro

221-10413 / Sabine Große

Kassel

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10

Sa. 12.3. / 10:00 - 14:00 Uhr / 5 Termine / 95 €

Anmeldung bis: 1.3.

+ Raumnutzung 30 Euro

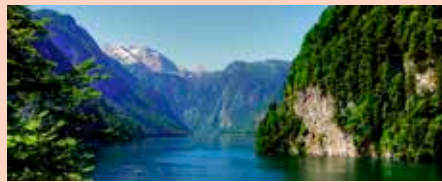
Blickwinkel: Willingshausen

Ein fotografisches Portrait in Farbe oder Schwarz-Weiß

Die Willingshäuser Malerkolonie ist die älteste Künstlervereinigung in Europa. Bereits in den 20er Jahren des 19. Jahrhunderts trafen sich Gerhardt von Reutern - dessen Talent von Goethe gelobt wurde - und Ludwig Emil Grimm - der malende Bruder der berühmten Gebrüder - in dem kleinen Ort in der Schwalm. Auch heute ist es noch ein Ort der Kunst - mit der Kunsthalle und Atelierräumen. Ich konnte seit 2017 immer wieder Tage in der Künstlerkolonie verbringen und bin auf Spurensuche gegangen. Es entstanden großformatige Gummidrucke von den Bewohnern Willingshausen sowie viele Spuren der Natur. In dem Wochenendkurs werden wir mit der Fotokamera auf Spurensuche gehen, gemeinsame Erkundungen des Ortes und der Umgebung machen, dabei den persönlichen Blick zum Ausdruck bringen und fotografisch umsetzen. Übungen zur Wahrnehmung, Bildbesprechungen, Experimente mit der Fotokamera werden Teil der Tage sein. Auftakt ist eine Führung durch meine Ausstellung ‚Die Schatten des Chronos‘ in der Kunsthalle Willingshausen. Die Atelierwohnung wird für uns Ort des Austausches und der gemeinsamen Mahlzeiten (Mittag und Abendessen) sein. Wir werden bekocht mit vegetarischen Speisen. Kontakte zu Ferienwohnungen können vermittelt werden.

221-10416 / Sabine Große Willingshausen

Malerkolonie
Fr. 8.4. / 16:00 - 22:00 Uhr
Sa. 9.4. / 10:00 - 20:00 Uhr
So. 10.4. / 10:00 - 14:00 Uhr / 91 €
Anmeldung bis: 31.3.
+ 70 Euro für Raummiete und Verpflegung



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 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 - 20.30 Uhr, im Atelier Sabine Große, Brandastr. 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
Preisänderungen von Drittanbietern führen zu einer Erhöhung des Endpreises

Auf den Spuren des Fotogramms



Wochenendseminar

Vier Jahre lang war die Willingshäuser Malerkolonie Ort meines Schaffens. Ich habe immer wieder Tage dort verbracht und bin auf Spurensuche gegangen. Ich habe Fotogramme gemacht mit dem Verfahren des Gummidruckes. Es entstanden großformatige Gummidrucke von den Bewohnern Willingshausen sowie viele Spuren der Natur und den Fundstücken aus Willingshausen. An dem Wochenende gibt es die Möglichkeit, Einblicke in die Geschichte des Fotogramms zu erhalten. In einer Führung durch die Ausstellung wird die Arbeit anschaulich verdeutlicht. Der andere Teil wird sein, selbst Fotogramme zu erstellen mit schwarz-weiß Fotopapier. Mit Taschenlampe oder Blitzlicht in der Dunkelkammer, nachts draußen mit Mondlicht, tagsüber nutzen wir z.B. das fotografische Verfahren der Cyanotypie um mit Sonnenlicht die Fotogramme zu belichten. Die Atelierwohnung in der Künstlerkolonie wird

für uns Ort des Arbeitens und der gemeinsamen Mahlzeiten (Mittag und Abendessen) sein. Wir werden bekocht mit vegetarischen Speisen. Kontakte zu Ferienwohnungen können vermittelt werden.

221-10414 / Sabine Große Willingshausen

Malerkolonie
Fr. 29.4. / 16:00 - 22:00 Uhr
Sa. 30.4. / 10:00 - 20:00 Uhr
Fr. 6.5. / 10:00 - 14:00 Uhr / 91 €
Anmeldung bis: 19.4.
+ 70 Euro für Raummiete und Verpflegung

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.

Sa. 10:00 - 18:00 Uhr (bitte Proviant für den Tag mitbringen)

So. 13:30 - 17:00 Uhr (Atelier Sabine Große, Brandastr. 10, 34127 Kassel)

Treffpunkt für Samstag wird den Teilnehmenden nach der Anmeldung zugeschickt.

221-10417 / Sabine Große; Heike Weigang-Leppin Kassel

Atelier Sabine Große, Brandastr. 10
Sa. 19.3. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 20.3. / 13:30 - 17:00 Uhr / 57 €

Anmeldung bis: 9.3.

+ 12 Euro für Raummiete, Getränke und Kuchen

221-10418 / Sabine Große; Heike Weigang-Leppin Kassel

Atelier Sabine Große, Brandastr. 10
Sa. 16.7. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 17.7. / 13:30 - 17:00 Uhr / 57 €

Anmeldung bis: 6.7.

+ 12 Euro für Raummiete, Getränke und Kuchen

Makrofotografie im Orchideen- und Schmetterlingsgebiet

Wochenendseminar

Das Diemeltal bietet eine Fülle einzigartiger Motive für die Makrofotografie. In den Wacholder- und Magerrasengebieten trifft man auf zahlreiche blühende Wildpflanzen und Orchideen. Außerdem sind dort zahlreiche Insekten und Schmetterlinge unterwegs, die bei ihrem Besuch der Blüten fotografisch festgehalten werden können. In diesem Tageskurs werden Grundlagen der Makrofotografie aufgefrischt und die praktischen Erfahrungen der Kursteilnehmer während des Fotorundganges geteilt. Ausgangspunkt des Fotorundganges ist die „Heubodengalerie“ in Trendelburg, wo eine Einführung in die Thematik stattfindet. Anschließend werden praktische Erfahrungen am Diemelwehr und an den Fotospots in Sielen und Langental gesammelt und die Ergebnisse vor Ort besprochen. Bitte mitbringen: Kamera mit Objektiv für Makrofotografie, Stativ, Reserveakku

221-10422 / Diethart Rindermann Trendelburg

Heubodengalerie, Altes Tor 36
Sa. 21.5. / 10:00 - 16:30 Uhr / 28 €

Anmeldung bis: 11.5.



Schriften | Kalligrafie

Schönschrift, alte Schriften, Kalligrafie

Sie üben eine traditionelle Grundschrift, lernen je nach Interesse weitere Schriften wie Textura (Gotik), Unziale (Karolingische Minuskel) und gestalten auf dieser Basis verschiedene Anwendungen und freie Kalligrafien. Zur Auflockerung und Sensibilisierung machen wir zwischendurch kleine grafische „Fingerübungen“. Bitte mitbringen, falls vorhanden: Zeichenblock/ Papier A4, A3, Breitfeder, Tinte, Federhalter oder Füllfederhalter mit Breitfeder (2 mm), Schreibunterlage (z.B. dicker Karton), Bleistifte
Am 1. Kurstag wird es eine ausführliche Materialbesprechung geben.

221-10450 / Theo Butz Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 2.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 21.2.

Kalligrafie und Kalligramme

Wochenendseminar

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

221-10455 / Inga Zieglermeier Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Sa. 19.3. / 11:00 - 17:00 Uhr
So. 20.3. / 10:00 - 13:30 Uhr
2 Termine / 51 €
Anmeldung bis: 9.3.
+ Material 5 Euro

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

221-10550 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mo. 14.2. / 15:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 72,50 €
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

221-10554 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mo. 14.2. / 18:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 72,50 €
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

221-10558 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mi. 16.2. / 9:30 - 12:30 Uhr / 8 Termine / 86,50 €
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

Wochenendseminare

221-10560 / Christine Ermer Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt, Magazinstr. 23
Fr. 11.3. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 12.3. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 13.3. / 10:00 - 17:00 Uhr
3 Termine / 89,50 €
Anmeldung bis: 28.2.
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

221-10562 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 20.5. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 21.5. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 22.5. / 10:00 - 17:00 Uhr
3 Termine / 89,50 €
Anmeldung bis: 9.5.
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

221-10563 / Christine Ermer Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt, Magazinstr. 23
Fr. 10.6. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 11.6. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 12.6. / 10:00 - 17:00 Uhr
3 Termine / 89,50 €
Anmeldung bis: 30.5.
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

221-10565 / Christine Ermer Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt, Magazinstr. 23
Fr. 24.6. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 25.6. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 26.6. / 10:00 - 17:00 Uhr
3 Termine / 89,50 €
Anmeldung bis: 13.6.
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

Sommerwerkstatt - Kompaktkurs

221-10567 / Christine Ermer

Gearbeitet wird draußen, auf dem Freigelände.
Vellmar
Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62
Mi. 31.8. / 14:00 - 17:00 Uhr
Do. 1.9. - So. 4.9. / 10:00 - 17:00 Uhr / 5 Termine / 225 €
Anmeldung bis: 4.6.
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

Holz ist Kunst-Stoff - Sommerakademie

Holzbildhauerei für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kompaktkurs

Inspiziert von den dynamischen Qualitäten des Naturmaterials Holz kann in der Umgebung des Wasserschlosses Wülmersden der eigenen dreidimensionalen Entdeckerlust nachgegangen werden. Die Bildhauerin Christine Ermer unterstützt Sie in der Umsetzung Ihrer eigenen Ideen und es entstehen abstrakte oder naturalistische Formen, Gesichter oder Reliefs. (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich). Stammstücke und Arbeitsgeräte sind ausreichend vorhanden. Sie lernen das Arbeiten mit verschiedenen Bildhauerwerkzeugen und erfahren auch Theoretisches über den Wert-Stoff Holz und die Werkzeuge. Zum Seminar bitte in der vhs Region Kassel anmelden: www.vhs-region-kassel.de Informationen zu Übernachtungsmöglichkeiten: 05675-7210818 oder www.wasserschloss-wuelmersden.de Verpflegung wird vor Ort organisiert.

222-10568 / Christine Ermer Trendelburg-Wülmersden

Wasserschloss
Mo. 12.9. / 13:00 - 17:30 Uhr
Di. 13.9., Mi. 14.9. + Do. 15.9. / 9:30 - 17:30 Uhr
4 Termine / 225 €
Anmeldung bis: 29.8.
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

Skulpturen aus Stein

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

1. Während der Bearbeitung des Steines entwickelt sich eine Idee und der Stein erhält seine Form.

2. Anhand von Zeichnungen, Fotos oder kleinen Modellen wird die Form in den Stein übertragen. Der Bildhauerkurs erfordert weder Vorkenntnisse noch großen Kraftaufwand und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte robuste Kleidung und feste Schuhe mitbringen. Bei schönem Wetter kann draußen gearbeitet werden.

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

221-10580 / Ruth Lahrmann

Grundkurs

Kassel

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

Di. 24.5. / 18:15 - 20:45 Uhr / 6 Termine / 88 €

Anmeldung bis: 16.5.

+ Material, Werkzeug- und Raumnutzung

ca. 36 Euro

221-10582 / Ruth Lahrmann

Kassel

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

Sa. 28.5. und So. 29.5. / 10:00 - 17:00 Uhr / 86 €

Anmeldung bis: 16.5.

+ 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, wie Gefäße aus der Kugel, Wülsten, Plattentechnik, Oberflächenbehandlungen und farbliche Verzierung mit Engoben, sowie das Glasieren.

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

221-10600 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Mi. 16.2. / 16:00 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 89 €

+ Material

221-10601 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Mi. 16.2. / 18:15 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 89 €

+ Material

221-10602 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Di. 15.2. / 16:00 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 89 €

+ Material

221-10603 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Di. 15.2. / 18:15 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 89 €

+ Material

Kugelig oder oval?

Grund- und Aufbaukurs Töpfern

Wochenendseminar

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

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.

221-10606 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Sa. 25.6. und So. 26.6. / 9:30 - 15:00 Uhr / 79 €

Anmeldung bis: 13.6.

+ Materialkosten nach Verbrauch

Keramikobjekte für Garten und Balkon

Grund- und Aufbaukurs Töpfern

Wochenendseminar

Auf Märkten sieht man sie immer wieder: Objekte für den Garten.

Haben Sie nicht Lust, eigene Kreationen für Ihren Garten oder Balkon zu gestalten? Kugeln auf Stöcken, Tierfiguren, Masken und vieles mehr. Mit gröber schamottiertem Ton, der auch dem Frost standhält, lassen sich Ihre individuellen Vorstellungen gut umsetzen.

Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten.

Extra Glasurtermin nach Absprache.

221-10608 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Sa. 19.3. / 9:30 - 15:00 Uhr

So. 20.3. / 9:30 - 15:00 Uhr

2 Termine / 79 €

Anmeldung bis: 8.3.

+ Materialkosten nach Verbrauch



© Sylvia Schmuck

Figuren modellieren mit Ton

Grund- und Aufbaukurs Töpfern

Wochenendseminar

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

221-10610 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Fr. 25.2. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 26.2. / 10:00 - 15:00 Uhr

So. 27.2. / 10:00 - 14:00 Uhr

3 Termine / 75 €

Anmeldung bis: 14.2.

+ Materialkosten nach Verbrauch

Töpfern was Ihr wollt

Grund- und Aufbaukurs Töpfern

Ferienkurse

Sie haben die Möglichkeit, das Material Ton (besser) kennenzulernen und tiefer in die Gefäßkeramik oder auch in das figürliche Arbeiten einzusteigen. Sie lernen grundlegende manuellen Aufbautechniken wie z.B. Wulsttechnik, Plattentechnik, sowie unterschiedliche Oberflächenbehandlungen und farbliche Verzierungen. In diesen 4 Tagen können Sie sich mit Muße intensiv kreativ ausleben.

221-10611 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Mo. 18.4. - Do. 21.4. / 14:30 - 17:30 Uhr / 4

Termine / 52 €

Anmeldung bis: 8.4.

+ Materialkosten nach Verbrauch

221-10612 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Mo. 18.7. - Do. 21.7. / 14:30 - 17:30 Uhr / 4

Termine / 52 €

Anmeldung bis: 8.7.

+ Materialkosten nach Verbrauch

Handwerkstechniken

Gold-Schmieden

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.

221-10650 / Anton Zahradnik

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 12.3. und So. 13.3. / 9:00 - 16:00 Uhr / 79 €
Anmeldung bis: 1.3.
+ Material ca. 30 Euro

221-10652 / Anton Zahradnik

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 14.5. und So. 15.5. / 9:00 - 16:00 Uhr / 79 €
Anmeldung bis: 2.5.
+ Material ca. 30 Euro

Sommerakademie Gold-Schmieden

Kreatives Schmuckgestalten kompakt vom Feinsten!

Viel Zeiten zum Lernen und Arbeiten!

- Kennenlernen neuer Materialien, z.B. exotische Hölzer oder Kunststoffe mit echtem Silber verbinden.
 - Lötübungen
 - Häkeln von Ketten aus feinem Silberdraht (fast) alles ist möglich!
- Ohne Vorkenntnisse buchbar!

221-10654 / Anton Zahradnik

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mo. 25.7. bis Fr. 29.7. / 9:00 - 16:30 Uhr
5 Termine / 180 €
Anmeldung bis: 12.7.
+ Material

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 Wikingermes-

ser, Schlüsselanhänger und Grillspieß mit nach Hause genommen werden.
Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 0175 7925040
(Max. 6 Teilnehmer)

221-10660 / Kristian Marx

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 4.3. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 5.3. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 6.3. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 24.2.
+ Material 15 Euro

221-10661 / Kristian Marx

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 6.5. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 7.5. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 8.5. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 29.4.
+ Material 15 Euro

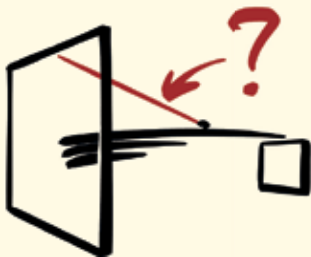
221-10662 / Kristian Marx

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 8.7. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 9.7. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 10.7. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 29.6.
+ Material 15 Euro

Rahmenbau

Wie viele Stahlseile halten den Vorbau des kleinen Rahmens?



2 Seile ... S

6 Seile ... N

9 Seile ... L

Rätsel
#3



Der Rahmenbau ist ein Kunstwerk der Architekten- und Künstlergruppe Hans-Rucker-Co für die documenta 6 (1977) und eröffnet den Blick auf die wunderschöne Karlsaue.

Messer-Schmieden

Aufbaukurs

Wochenendseminar

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

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

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 0175 7925040

221-10663 / Kristian Marx

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 18.3. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 19.3. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 20.3. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 9.3.

+ Material 25 Euro

221-10664 / Kristian Marx

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 20.5. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 21.5. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 22.5. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 11.5.

+ Material 25 Euro

Schrott-Kreativ: Thema Gartenskulpturen

Grundkurs Schweißen / Schmieden

Ferienkurs

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. (Gruppengröße: max. 4 Teilnehmende) Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 0175 7925040

221-10665 / Kristian Marx

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 1.4. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 2.4. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 3.4. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 23.3.

+ Material 25 Euro

221-10666 / Kristian Marx

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 17.6. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 18.6. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 19.6. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 8.6.

+ Material 25 Euro

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

221-10667 / Burkhard B. Wittig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Sa. 26.3. / 11:00 - 16:00 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 16.3.

+ 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.

221-10668 / Gisela Völkel, Dipl.

Sogetsu-Lehrerin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Do. 17.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 38 €

Anmeldung bis: 7.3.

+ Material 5 Euro pro Abend



Recycling: Nisthilfen und Futterhäuser aus Paletten bauen

Tagesseminar

Aus Einwegpaletten wollen wir Vogelhäuser nach den Empfehlungen des NABU bauen. Jede/r Teilnehmende soll am Ende des Workshops eine Nisthilfe und ein Futterhaus mitnehmen können. Individuelle Projekte können im Rahmen der offenen Werkstatt „HammerTime Kassel“ realisiert werden.

Bitte auf werkstattgerechte Kleidung achten.

221-10669 / Gerhard Eckhardt

Kassel

HammerTime, Franz-Ulrich-Str. 16

Mi. 9.3. / 17:00 - 21:00 Uhr / 34 €

Anmeldung bis: 1.3.

+ Material 20 Euro + freiwillige Spende an den NABU als Urheber der Baupläne

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 Deko-Objekten.

Individuelle Projekte können im Rahmen der offenen Werkstatt „HammerTime Kassel“ realisiert werden.

221-10674 / Sven Wienforth

Kassel

HammerTime, Franz-Ulrich-Str. 16

Di. 15.2. / 17:30 - 21:15 Uhr / 42,50 €

Anmeldung bis: 7.2.

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



Einführung in das Arbeiten mit dem Lasercutter

Tagesseminar

In diesem Kurs werden zum einen die Grundlagen zum Arbeiten mit dem Lasercutter vermittelt und zum anderen erste Schritte im Erstellen von Vektorgrafiken für den Lasercutter gemacht. Themen sind:

- Funktionsweise und sicheres Arbeiten am Lasercutter
- schneid- und gravierbare Materialien
- Umwandeln von Bildern und selbstständige Erstellung von schneidbaren Designs
- Schneiden einer Probearbeit in Form eines LED-Standlichtes mit eigenem Design aus Plexiglas und MDF

Bitte mitbringen (falls vorhanden): Notebook mit vorinstalliertem InkScape-Programm (kostenlos auf inkscape.org) oder vorinstalliertem Adobe Illustrator.

Gerne auch eigene Bilder, die umgewandelt und für die Probearbeit genutzt werden soll.

221-10678 / Alexander Penner Kassel

Hammertime, Franz-Ulrich-Str. 16

Mi. 6.4. / 18:00 - 20:15 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 28.3.

+ 15€ Materialkosten an die Kursleitung

Hammertime ist eine offene Werkstatt. Andere sagen auch „DIY-Werkstatt“, „Makerspace“ oder „Fablab“. Bei uns kann jeder ohne Vorwissen unter gegenseitiger Anleitung eigene handwerkliche, technische oder künstlerische Projekte umsetzen. Dafür stellen wir unsere Räume, Maschinen und Werkzeuge zur Verfügung, um damit (über-)regional Selbstmachen, Teilen und Nachhaltigkeit zu fördern.

Wir bieten unter anderem Holzwerkstatt, Lasercutter, 3D-Drucker, Plotter, Nähmaschinen und Brennöfen für Glas-, Ton- und Porzellanarbeiten an. Unsere DIY-Werkstatt befindet sich am Kulturbahnhof Kassel, Franz-Ulrich-Straße 16.

Mehr Infos finden sie unter www.hammertimekassel.de

Falten, schichten, rollen, reißen - Experimentelle Skulpturen aus Papier

Wochenendseminar

Skulpturen sind aus massivem Material gehauen und passen nicht durch die Tür? Das geht auch anders. Wir nähern uns dem dreidimensionalen Arbeiten mit Leichtigkeit und Neugier.

Wir erkunden Papier als Werkstoff. Es wird geknickt und gestapelt, gerollt und verschränkt. Welche komplexen Strukturen und Formen sind möglich? Im Spannungsfeld von komplexen Strukturen, ausgetüftelten Konstruktionen und organischen Formen entstehen eigensinnige Papierobjekte für zuhause.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

221-10680 / Liska Schwermer-Funke Kassel

Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21

Sa. 2.4. / 11:00 - 18:00 Uhr

So. 3.4. / 11:00 - 15:00 Uhr / 65 €

Anmeldung bis: 25.3.

Materialkosten: 10 €/ Person (+ besondere Papiere vor Ort)

Textiles Gestalten

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.

221-10710 / Christina Geyer Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Di. 15.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 108 €

221-10712 / Christina Geyer Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Mi. 16.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 108 €

Klöppeln - Alte Handwerkskunst beleben

Grundkurs

Nicht nur Spitzen für Decken klöppeln, sondern mit den erlernten Grundschnitten mal etwas anderes fertigen, wie z. B. Schmuck, Bilder, Windspiele, Tischbänder und noch vieles mehr. Auch das Arbeiten mit anderen Garnen (außer Leinen), z. B. aus Metall und Seide, macht das Klöppeln interessant.

221-10726 / Heidi Tkacz Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum

Mo. 25.4. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 56 €

Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418

Anmeldung bis: 18.4.

+ Material

221-10728 / Heidi Tkacz Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum

Mi. 27.4. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 56 €

Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418

Anmeldung bis: 18.4.

+ Material

Zu allen folgenden Patchwork-Kursen bitte eine Nähmaschine, Verlängerungsschnur, Steckerleiste und verschiedene gewaschene und gebügelte Stoffreste mitbringen.

„Was Ihr wollt“ - offener Workshop

Patchworktechniken

Wochenendseminar

Werkstattkurs für Patchworker - egal, ob Anfänger/innen oder Fortgeschrittene.

Sie können mit Hilfe der Kursleiterin neue Projekte planen und starten oder alte fertigstellen. Oder Sie haben ein neues Muster entdeckt und haben Fragen zur Realisierung? Alle Techniken - nichts ist unmöglich!

Alles Weitere wird in der Vorbesprechung geklärt.

221-10730 / Dagmar Stöcker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Do. 3.3. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung im Werkraum 2)

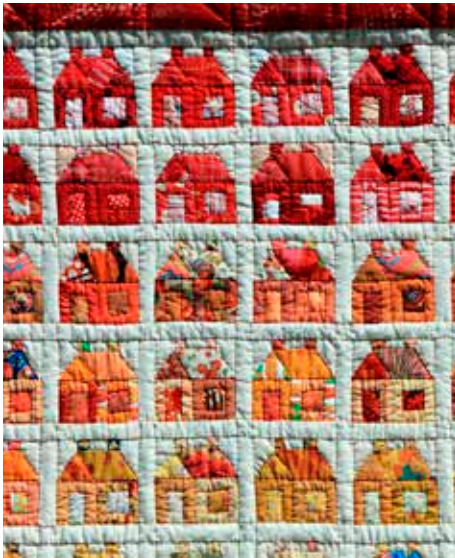
Sa. 12.3. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 13.3. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 76 €

Anmeldung bis: 28.2.

Nähen



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.

221-10732 / Dagmar Stöcker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 28.4. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung im Werkraum 2)
Sa. 7.5. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 8.5. / 10:00 - 16:00 Uhr
3 Termine / 76 €
Anmeldung bis: 25.4.

Textile Manipulation

Patchworktechniken

Der Kurs gibt einen Einblick in unterschiedliche Techniken der Oberflächengestaltung von Stoffen, u.a. durch smoken, crashen, falten oder Biesen abnähen. Die so entstandenen Muster können je nach eigener Vorstellung auch in Kombination mit Omas alter Spitze, Monogrammen oder sonstigen Schätzen aus der Restekiste zu wertvollen Erinnerungsstücken verarbeitet werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Stoffe in unterschiedlichen Qualitäten, wie z.B. Baumwolle, Seide, Organza finden ihre Verwendung.

221-10734 / Britta Kohlhaase Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15
Di. 15.2. / 8:45 - 10:45 Uhr / 5 Termine / 41 €
Anmeldung bis: 4.4.

Kreativer Nähworkshop

Der Frühling steht vor der Tür und somit auch der Wunsch nach eigenen Vorstellungen frische Dekorationen, Geschenke oder Kleinigkeiten zu nähen. Von der Kursleiterin werden einfache Grundschnitte zu unterschiedlichen Projekten vorgegeben, die nach eigener Kreativität umgesetzt werden können. Benötigen sie vielleicht neue Kissen und die dazu passende Kuscheldecke? Mit Tipps und Tricks entstehen schnell neue Taschen und Täschen, auch ein Loopschal ist möglich! Individuelle Wünsche werden berücksichtigt...

Stoffe aus dem persönlichen Bestand können verwendet werden.

Grundkenntnisse an der Nähmaschine sollten vorhanden sein.

221-10736 / Britta Kohlhaase Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Di. 15.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 41 €
Anmeldung bis: 4.4.

Zuschneiden und Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nähen unter Gleichgesinnten, deine ersten eigenen Projekte entwerfen und angehen, oder dich einfach verbessern und neue Kenntnisse gewinnen - das kannst du in diesem Nähkurs. Sowohl Neuinteressierte als auch Fortgeschrittene sind in besten Händen.

Ob Kleidung für Erwachsene und Kinder, Accessoires oder sonstige Textilien können im Kurs genäht werden. Je nach Kenntnisstand und mit individueller Betreuung. Der Umgang mit den verschiedenen Stoffarten, Schnitten und Nähmaschinen wird vermittelt und Verarbeitungstechniken sowie Kniffe werden erklärt, die auch Neueinsteigende zum Erfolg führen.

Der erste Tag dient der Einführung und Vorbesprechung des zu nähenden Projektes. Zum nachfolgenden Kurs bringen Sie bitte eine Nähmaschine und das entsprechende Material mit. Modezeitschriften für Erwachsene und Kinder werden am ersten Kurstag zur Anschauung vorgelegt.

221-10754 / Dagmar Engelbrecht-Eggers Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 21.2. / 15:00 - 17:30 Uhr / 8 Termine / 81,50 €
Anmeldung bis: 11.2.

221-10755 / Dagmar Engelbrecht-Eggers Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 21.2. / 18:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 81,50 €
Anmeldung bis: 11.2.

Individuelle Nähprojekte

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Neueinsteigende und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit das Nähen gelingt!

Am ersten Termin findet eine Vorbesprechung statt, in der das individuelle Nähprojekt besprochen wird. Anschließend können Sie das gewünschte Material besorgen und beim zweiten Termin mit Ihrem Projekt beginnen. Bitte bringen Sie die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mit.

221-10757 / Dagmar Engelbrecht-Eggers Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal
Mi. 16.2. / 18:45 - 21:00 Uhr / 8 Termine / 83 €
Anmeldung bis: 3.2.

221-10758 / Dagmar Engelbrecht-Eggers Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal
Mi. 11.5. / 18:45 - 21:00 Uhr / 8 Termine / 83 €
Anmeldung bis: 2.5.



Nähen leicht gemacht

Für neu Beginnende 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 nicht erlernbar hielten: Sie sind herzlich eingeladen, ein schönes Hobby kennen zu lernen. Aber auch wenn Sie bereits Vorkenntnisse mitbringen, können Sie Ihr Wissen durch einen „Profi“ weiter vervollständigen, denn es werden interessante Tipps und Tricks zum rationellen Nähen vermittelt.

Infos für Modellwahl und Stoffkauf am Vorbesprechungstermin: Mittwoch, den 16.02.2022, 18:00 Uhr

221-10760 / Sabine Scharffenberg Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 23.2. / 17:30 - 19:30 Uhr / 11 Termine / 84,50 €
Anmeldung bis: 7.2.

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 Nähkurse Erfahrung begleitet. Gerne können Sie auch ihre eigene Maschine mitbringen. Material bringen Sie bitte zum ersten Kurstermin mit.

221-10771 / Monika Ramus Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5
Mo. 14.2. / 19:00 - 21:15 Uhr / 4 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 4.2.
+ Material

221-10772 / Monika Ramus Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Mi. 16.2. / 19:00 - 21:15 Uhr / 4 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 3.2.
+ Material

221-10774 / Monika Ramus Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Mi. 23.2. / 19:00 - 21:15 Uhr / 4 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 14.2.
+ Material

221-10775 / Monika Ramus Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5
Mi. 4.5. / 19:00 - 21:15 Uhr / 5 Termine / 65 €
Anmeldung bis: 24.4.
+ Material

221-10776 / Monika Ramus Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5
Mo. 9.5. / 19:00 - 21:15 Uhr / 4 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 29.4.
+ Material

221-10777 / Monika Ramus Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5
Mo. 13.6. / 19:00 - 21:15 Uhr / 4 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 3.6.
+ Material



Tagesseminare

221-10781 / Monika Ramus Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5
Sa. 12.2. / 10:00 - 16:00 Uhr / 35 €
Anmeldung bis: 2.2.
+ Material

221-10782 / Monika Ramus Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5
Sa. 19.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 35 €
Anmeldung bis: 9.3.
+ Material

221-10783 / Monika Ramus Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5
Sa. 14.5. / 10:00 - 16:00 Uhr / 35 €
Anmeldung bis: 4.5.
+ Material

221-10784 / Monika Ramus Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5
Sa. 25.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 35 €
Anmeldung bis: 15.6.
+ Material



Rothwestener Str. 13
34233 Fuldatal-Simmershausen
Tel: 0561 / 81 18 21

Verkauf von Näh- und Stickmaschinen
Reparaturen aller Nähmaschinenfabrikate

Persönliche und berufliche Kompetenz

Eigene Kompetenzen weiterzuentwickeln ist Herausforderung und Chance zugleich. Wir laden Sie ein, Ihre Lebensgestaltung unter verschiedenen Aspekten in den Blick zu nehmen, in Seminaren zu Themen wie Authentizität, Kommunikation, Selbstsicherheit oder Work-Life-Balance. Im Bereich der beruflichen Kompetenzen bieten wir Ihnen Kurse zu Lern- und Arbeitstechniken, von Bürokommunikation und Selbstmanagement bis Visualisieren.

Informationsveranstaltungen zu Verbraucherthemen und Rechtsfragen geben Ihnen hilfreiche Hinweise für Ihren Alltag.

Themen- und zielgruppenorientierte Fortbildungen richten sich an

- Berufstätige im Bereich der Kindertagespflege
- pädagogische Fachkräfte
- Menschen in spezifischen Lebenslagen
- Ehrenamtliche

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.

Team:

**Programmbereichs-
verantwortung:**
Achim Rache, Elfriede Schäth

Programmplanung:
Gunnar Zamzow

Assistenz:
Brigitte Böhle, Regina Piller,
André Tentrop

Bildungsurlaub

Aktiv im dritten Lebensalter

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, Heraufsetzung des Rentenalters sind nur einige der Stichworte in diesem Zusammenhang. Erwartungen und Sorgen, aber auch Lebensziele für die „Zeit danach“ sollen thematisiert werden und ebenso, welche Möglichkeiten es gibt, sich auf den Lebensabschnitt als Rentner bzw. als Rentnerin vorzubereiten.

In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“.

Der 1. und letzte Tag sind An-/Abreise.

221-11001 / Kezia Rosenkranz Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7
Sa. 26.3. - Sa. 2.4. / 7 Termine / 621 €
Anmeldung bis: 1.2.

Leistungen:

Seminargebühr, Ü/EZ, VP

222-11001 / Kezia Rosenkranz Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 13.11. - So. 20.11. / 7 Termine / 576 €
Anmeldung bis: 1.9.

Leistungen:

Seminargebühr, Ü/EZ, VP

Basiswissen Psychologie

Ängste, Phobien

Entstehung und Kurzzeit-Auflösungs- techniken

Tagesseminar

Nahezu jeder Mensch trägt Ängste in sich. Die Auswirkungen vieler Ängste sind sinnvoll bzw. harmlos. Relevanter oder gar zu einem Problem werden Ängste - oder in gesteigerter Form „Phobien“ - dann, wenn Betroffene Vermeidungsstrategien einschlagen oder durch Ängste in ihrem Alltag Einschränkungen erleiden. Dies beeinträchtigt Lebensqualität und -freude. Das Seminar erklärt auf verständliche Weise, wie Ängste und Phobien entstehen und wie sie wirken. Dies erhöht die Selbstbewusstheit und kann ersten Abstand schaffen. Auf dieser Basis werden Techniken der Kurzzeit-Auflösung vorgestellt, so dass Betroffene Auswege aus der Angst erkennen können.

221-11016 / Jörn Henning Pistorius Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 22.3. / 18:00 - 21:30 Uhr / 21 €
Anmeldung bis: 11.3.

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 Fromms) und der Positiven Psychologie.

221-11018 / Dr. Torsten Reters Online

Fr. 1.4. / 19:00 - 21:15 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 29.3.

→ Siehe auch
Vortrag: „Warum Musik nicht nur
unserem Geist, sondern auch
unserem Körper gut tut“
Kurs-Nr. 221-08055, Seite 28

Lebensgestaltung

Wie man es mühelos schafft, sich das Leben (nicht) schwerer als nötig zu machen!

Eine humorvolle Einführung in die Psychologie Paul Watzlawicks und seiner „Anleitung zum Unglücklichsein“

Vortrag

online

Wie wir uns am besten selber schaden können, zeigt der Psychotherapeut Paul Watzlawick mit seinen satirischen Bestsellern. In Büchern wie „Anleitung zum Unglücklichsein!“ und „Vom Sinn des Unsinn!“ erklärt der Kommunikationsforscher mit Ironie, wie wir uns mühelos ins seelische Unglück stürzen und die Beziehungen zu unseren Mitmenschen vergiften können. Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierende Lösungen und ein verzerrter Blick auf uns und unsere Mitmenschen, sorgen für Frustrationen. Wie man zu größerer Gelassenheit im Alltag und spirituellem Wohlgefühl gelangt, können wir u. a. mit Hilfe heiterer Video-Spots (z. B. „Mr. Bean“) und amüsanter Watzlawick-Zitate kennen lernen und für nutzbar machen.

221-11022 / Dr. Torsten Reters
Online

Fr. 18.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 7,50 €
Anmeldung bis: 15.3.

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

Respektvoll miteinander streiten

Wochenendseminar

In den beiden Jahren sind coronabedingt manche Freundschaften zerbrochen und sogar Familien wurden gespalten, weil sich wechselseitig vorgeworfen wurde, ignorant, verrückt, unsolidarisch, desinformiert, naiv etc. zu sein. Es scheint an der Zeit zu sein, an eine andere Art von Streitkultur zu erinnern und wieder zu versuchen, sich miteinander zu verständigen. Es geht darum zu ergründen, worum es dem jeweils anderen im tiefsten Inneren wirklich geht, statt nur darum zu kämpfen, wer „Recht“ hat. Dazu gehört u.a. inne zu halten und achtsam zu werden, um wieder zu lernen, mehr „mit dem Herzen“ zu hören.

Mit Methoden aus der gewaltfreien Kommunikation, dem Dialogverfahren und mit Achtsamkeit bietet dieses Seminar die Möglichkeit, diese Streitkultur an exemplarischen Beispielen zu üben und für die tägliche Praxis nutzbar zu machen.

221-11024 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 14.5. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 15.5. / 10:00 - 14:00 Uhr / 66 €
Anmeldung bis: 29.4.

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. Was Sie dafür benötigen: Einen ruhigen, ungestörten Platz und diese technischen Voraussetzungen. Ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern bzw. Kopfhörern. Weitere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

221-11026 / Anja Deistler
Online

Mi. 09.3., 16.3., 23.3. und 30.3., jeweils 17:00 - 20:00 Uhr / 4 Termine / 43,50 €
Anmeldung bis: 4.3.

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 selber tiefer in Verbindung zu kommen und auf Augenhöhe zu kommunizieren. Die Methode wird lebensnah und mit großem, individuellem Selbsterfahrungsanteil ausprobiert. Mehr Infos unter: www.achtsame-sprache.de

221-11028 / Barbara Köhler
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Fr. 25.3. / 19:00 - 21:00 Uhr
Sa. 26.3. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 27.3. / 10:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 75 €
Anmeldung bis: 11.3.

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



Nonverbales Sprechen

NEU

Paul Watzlawick schreibt „Man kann nicht nicht kommunizieren“. Ein Dialog besteht aus Aktion und Reaktion und äußert sich nicht nur im Gesagten. Der größte Teil an Informationen wird auf nonverbaler Ebene ausgetauscht.

In diesem Kurs nehmen wir unsere nonverbale Sprache unter die Lupe und analysieren ihre Bedeutung. Sie lernen sich selbst und ihre nonverbale „Muttersprache“ neu kennen. Mit diesem Wissen können Sie ihre Kommunikationskompetenzen erweitern, bewusst einsetzen und Missverständnisse in Ihren Kommunikationsbeziehungen vermeiden.

221-11032 / Nadine Knauer

Kassel

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

Sa. 7.5. und So. 8.5. / 10:00 - 16:00 Uhr / 60 €
Anmeldung bis: 22.4.

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 auch überangen. 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 formuliert: 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. Im nächsten Schritt dann darum, diese zu setzen und dies zu üben und zu verfeinern. Grundlagen des Seminars sind Wahrnehmungs- und Körperübungen, Achtsamkeit und reflektierende Gespräche. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

221-11040 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin

Kassel

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

Sa. 26.3. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 27.3. / 10:00 - 14:00 Uhr / 66 €
Anmeldung bis: 11.3.

Single trifft Single

Über humorvolle Lebenskunst, zwischenmenschliche Kontaktstrategien und glückende Beziehungen

Tagesseminar

Ganz gleich, wie alt Sie sind, dieses Seminar bietet Singles die Chance, auf amüsante Weise neue Menschen kennenzulernen, sich mit ihnen auszutauschen und voneinander zu lernen. Mit Hilfe humorvoller Video-Spots und psychologischer Erkenntnisse entdecken wir Wege zur Verbesserung unseres Single-Lebens sowie möglicher neuer Partnerschaften und fragen:

1. Was macht das Single-Leben glücklicher?
2. Was hilft im Umgang mit den „Schattenseiten“?
3. Wie funktioniert der Flirt?
4. Was ist Liebe und was macht Beziehungen haltbar?

Der Kurs hilft, das eigene Leben besser zu reflektieren, neue Wege zu entdecken und - nicht nur in Liebesdingen - selbstbewusster zu agieren.

221-11065 / Dr. Torsten Reters

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

So. 8.5. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 22.4.

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.

221-11069 / Dr. Torsten Reters

Online

Fr. 4.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 7,50 €
Anmeldung bis: 1.3.

Wer schneller lebt, ist eher fertig!

Stressbewältigung durch Achtsamkeit auf der Grundlage von MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Das intensive, erfahrungsorientierte MBSR-Programm verbindet östliche Achtsamkeitsmeditation mit den Erkenntnissen der modernen Hirn- und Stressforschung und zählt mittlerweile zu den wichtigsten Verfahren der komplementären Medizin und Psychotherapie. Achtsamkeit kann durch unser Praktizieren wie ein Muskel durch Training wachsen. Um Achtsamkeit im Alltag zu integrieren, ist das eigenständige Üben nach CD und in kleinen Alltagshandlungen erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Iso-Matte mitbringen.

221-11080 / Beate Patzig, MBSR-Lehrerin

Kassel

Begegnungsstätte Eldorado, Raiffeisenstr. 7 (Rückseite/Hof Hucke)

Mi. 16.2. / 18:30 - 21:00 Uhr / 8 Termine
sowie ein Tagesseminar, Sa. 26.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / Hermann-Schafft-Haus, Raum H.22 / 97,50 €

+ Raumnutzung 25 Euro

+ Arbeitsmappe und vier Begleit-CDs 50 Euro

Selbstbewusst gegen Mobbing!

NEU

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.

221-11088 / Nadine Knauer

Kassel

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

Fr. 11.3. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 12.3. / 11:00 - 16:00 Uhr

Sa. 19.3. / 11:00 - 17:00 Uhr / 67,50 €

Anmeldung bis: 4.3.

Persönliche und berufliche Kompetenz

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, soziale Kontakt. Da wundert es nicht, wenn kurz vor dem Ruhestand oder nach einigen Wochen in der nachberuflichen Phase, dass neben der (Vor)Freude bisweilen Verunsicherung und Fragen auftreten. Daher ist es sinnvoll, sich frühzeitig mit dieser Lebensphase zu beschäftigen. Fragen wie diese stehe 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 stehe im Mittelpunkt und laden dazu ein, individuelle Wege zu klären und Perspektiven zu öffnen.

221-11090 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
So. 3.4. / 11:00 - 17:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 18.3.

Resilienz

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

Wochenendseminar

Unter Resilienz wird die psychische und mentale Widerstandskraft bezeichnet, mit der es gelingen kann, schwierige Lebenssituationen - wie wir sie gerade in den letzten beiden Jahren, bedingt durch die Pandemie erlebt haben - aber auch Lebenskrisen, Umbruchsituationen in Familie und Beruf oder auch Verluste und Rückschläge, zu überwinden und Veränderungen annehmen und meistern zu können. Diese Fähigkeit ermöglicht es dem Menschen aus Krisen gestärkt hervorzugehen, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben und Stress kompetent zu managen. Wichtig ist hierbei, dass Resilienz erworben und gelernt werden kann und damit die Führung für das eigene Leben in die Hand genommen werden kann. Dieses Seminar beleuchtet, wie Grundlagen von Resilienz entdeckt und vertieft, wie Optimismus entwickelt, Akzeptanz erlernt und Selbstverantwortung übernommen werden kann. Beziehungen lassen sich befriedigender gestalten und eigene Lebensentwürfe entwickeln. Resilienzförderung beginnt mit einer wertschätzenden Erkundung des Vorhandenen. Die Auswertung positiver Erfahrungen zeigt, auf welche Ressourcen man zurückgreifen kann. Und sie verdeutlicht, dass Krisen zeitlich begrenzt sind und überwunden werden können.

221-11092 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Sa. 14.5. / 10:00 - 17:00 Uhr
So. 15.5. / 11:00 - 16:00 Uhr / 60 €
Anmeldung bis: 29.4.

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.

221-11096 / Axel Schulz, Unternehmensberater, Coach Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 1.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 22.2.

Coaching

Mehr Zufriedenheit und Kreativität im Berufs- und Privatleben

Voraussetzung: Besuch des Info-Abends. 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.

221-11097 / Axel Schulz Kassel

Wehlheiden, Info bei Anmeldung
Di. 15.3. / 20:00 - 22:15 Uhr / 6 Termine / 90 €
Anmeldung bis: 4.3.
+ Raummiete 15 Euro, im Kurs zu zahlen

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: 05.-07.05.2022
Nächster Einführungskurs:
07.-09.03.2022



Weiterbildung
**SYSTEMISCHE
SUPERVISION**

Nächster Start:
20.-22.06.2022



Weiterbildung
**SYSTEMISCHE
PAARTHERAPIE
UND PAAR-
BERATUNG**

Nächster Start: 21.-23.02.2022

Seit 1997 das erste systemische Weiterbildungsinstitut in der Kasseler Goethestr. 76, 34119 Kassel, Tel.: 0561-81 65 600, www.kasselerinstitut.de

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.

221-11098 / Jörn Henning Pistorius Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Fr. 6.5. / 17:30 - 21:00 Uhr
Sa. 7.5. / 9:00 - 16:30 Uhr / 55 €
Anmeldung bis: 22.4.

Farb- und Typberatung

Typgerechtes Hairstyling

Wochenendseminar

Gewinnen Sie Selbstsicherheit in Alltag und Beruf durch ein typgerechtes Hairstyling! Lernen Sie in diesem Workshop in der Theorie wie auch in der Praxis, wie Sie das Beste aus Ihren Haaren rausholen können. Auch Tipps und Tricks für „schnelle“ Frisuren werden Ihnen mit auf den Weg gegeben.

Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, ein Glätteisen, ein Lockenstab, eine normale Haarbürste, eine Rundbürste, Haargummis und Spangen mit. Ebenfalls bitte einen Handspiegel mitbringen.

221-11152 / Nicole Berg Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Sa. 19.2. / 10:00 - 14:00 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 8.2.

Hairstyling und Make-Up

Wochenendseminar

Sie haben wenig Zeit für Styling oder stehen nicht gerne lange vor dem Spiegel, möchten aber trotzdem frisch und gestylt aussehen? Damit Sie das Beste aus Ihrem Typ rausholen, erfahren Sie hier, wie Sie mit wenigen Arbeitsschritten und kleinen Kniffen ein gelungenes Styling hinbekommen. Unter fachkundiger Anleitung können Sie das dann auch selbst ausprobieren, um den Ablauf für sich zu festigen und zu Hause schnell und gekonnt umsetzen können. Diese Stilberatung schenkt ihnen Selbstsicherheit in Alltag und Beruf.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Make-Up, Make-Up-Pinsel und Schminkepinsel, einen kleinen Spiegel sowie Schreibzeug mit.

221-11153 / Nicole Berg Lohfelden-Vollmarshausen vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9 Sa. 14.5. / 10:00 - 14:00 Uhr / 25 € Anmeldung bis: 4.5.

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 Schminktipps, 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.

221-11156 / Suhela Gunkel Kassel vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108 Sa. 19.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 42 € Anmeldung bis: 9.3. + Farbpass auf Wunsch 35 Euro

221-11157 / Suhela Gunkel Kassel vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104 Sa. 26.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 42 € Anmeldung bis: 16.3. + 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 findet alle Teilnehmer*innen ihren persönlichen Stil! Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt und bietet eine individuelle Beratung.

Auf Wunsch kann ein Farbpass für 23 Euro erworben werden.

Bitte kommen Sie ohne aufgelegtes Make-Up.

221-11158 / Svenja Stephan Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 26.2. / 9:30 - 15:30 Uhr / 42 €
Anmeldung bis: 15.2.

Es werden Demo-Make-Ups erstellt. Pro Person entsteht hierfür vor Ort eine Gebühr von 8 €.

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, Schminkeutensilien und Abschminkprodukt mit. Ohne diese Dinge ist eine Teilnahme nicht möglich.

221-11159 / Svenja Stephan Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 28.5. / 9:30 - 15:30 Uhr / 42 €
Anmeldung bis: 18.5.

Es werden Demo-Make-Ups erstellt. Pro Person entsteht hierfür vor Ort eine Gebühr von 8 €.

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:

- Da komm ich her - da will ich hin - Standortbestimmung mit Perspektive
- Umgang und Selbstdarstellung in den Sozialen Medien (online)
- Bewerbungsunterlagen (online)
- Vorstellungsgespräche üben mit Feedbackrunde
- Abschlussgespräch und weitere Angebote

„Die Warmmacherin“

richtet sich an Frauen, die sich bei ihrem beruflichen Wiedereinstieg umfangreichere Unterstützung wünschen.

An 10 Vormittagen à 4 UE werden die Themen der „Fitmacherin“ durch die Themen

- Stärken erkennen und beruflich nutzen
- Berufliche Perspektiven entwickeln
- Stilvoll ins Bewerbungsgespräch

erweitert.

Für Anmeldung oder Rückfragen wenden Sie sich bitte direkt an die „Koordinierungsstelle **WiN**“:

Patricia Cortmann

Gemeinnützige Arbeitsförderungsgesellschaft im Landkreis Kassel mbH (AGiL gGmbH)

Rainer-Dierichs-Platz 1, 34117 Kassel

Tel. 0561 1003-1545, Fax 0561 1003-1527

E-Mail: patricia-cortmann@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.



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU



Landkreis Kassel

Kassel documenta Stadt



HESSENCAMPUS- Bildungsberatung

Gesamtkoordination

Elfriede Schäth

Wolffhagen, vhs-Geschäftsstelle

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

online

Bildungsberatung

Die online Bildungsberatung findet auf einem sicheren Server als Zweier-Video-Konferenz statt.

Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, ein Notebook mit einem Internetbrowser (Chrome, Firefox, Edge oder Safari), Mikrofon, Lautsprecher bzw. ein Mobiltelefon oder Tablet. Senden Sie eine E-Mail an
info@bildungsberatung-region-kassel.de,
wir vereinbaren einen Termin mit Ihnen.

Peter Brockmann, Hofgeismar-

Hümme, Generationenhaus Bahnhof

Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2

jeweils am ersten Freitag im Monat, jeweils

15:00 - 17:00 Uhr oder nach Terminvereinbarung: p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de oder Tel. 05609-8092354

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

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

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 Tel. 05609-8092354

Anne Denz, Wolffhagen,

vhs-Geschäftsstelle

Termine nach Vereinbarung:

a.denz@bildungsberatung-region-kassel.de

Was kommt nach der Schule? - Eine Zeitreise wagen

NEU

Wer Pläne für die Zeit nach der Schule schmieden will, aber noch auf der Suche nach dem eigenen Weg ist, ist hier herzlich willkommen! Wir werden uns gemeinsam auf eine Reise begeben, uns Gedanken machen über Ausbildungs-, Studien oder Berufswahl und dabei mit Spotlights auf Vergangenheit und Gegenwart eine Idee für die Zukunft entwickeln.

Was bringe ich mit, wo liegen meine Interessen, wer bin ich jetzt und wohin soll meine Reise gehen?

**221-11223 / Anne Denz
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 22.2. / 16:00 - 19:00 Uhr

Di. 8.3. / 16:00 - 19:00 Uhr

2 Termine / gebührenfrei

Anmeldung bis: 15.2.

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.

**221-11224 / Elfriede Schäth
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Do. 10.3. / 9:00 - 16:00 Uhr

Do. 24.3. / 9:00 - 16:00 Uhr

2 Termine / gebührenfrei

Anmeldung bis: 1.3.

Auf Anfrage können vorstehende Seminare auch zu anderen Terminen in kleinen Gruppen zusätzlich geplant werden.

Bildungsberatung



Sie wollen...

sich beruflich verändern,
in das Berufsleben einsteigen,
oder wiedereinsteigen?

Wir bieten Ihnen...

eine kostenlose, vertrauliche,
trägerunabhängige

Bildungsberatung

und informieren Sie über
Finanzierungsmöglichkeiten.



Wissen, wo's lang geht!



Infos: Telefon 0561 - 10 03 32 02
www.bildungsberatung-region-kassel.de

Persönliche und berufliche Kompetenz

Kommunikation I Professionalität

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?“

221-11273 / Uwe Schröder Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 19.3. und So. 20.3. / 9:00 - 16:00 Uhr
2 Termine / 80 €
Anmeldung bis: 8.3.

221-11274 / Uwe Schröder Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 23.3. und Do. 24.3. / 9:00 - 16:00 Uhr
2 Termine / 80 €
Anmeldung bis: 15.3.

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 sind mehr oder weniger anstrengend, steil, steinig, bequem oder kurz. Auch für Kommunikation und Gesprächsführung gibt es verschiedene Herangehensweisen. Auf neuen Wegen können wir Vertrautes neu erfahren und uns mit Neuem vertraut machen.

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

221-11272 / Uwe Schröder Kaufungen-Oberkaufungen

Tramhaltestelle DRK-Klinik
Sa. 30.4. / 9:30 - 16:30 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 19.4.

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 Selbstverständlichste, unsere Kommunikation, hat einen großen Einfluss darauf, wie wir unser Leben führen - privat wie beruflich. Wie wir mit Kunden, Vorgesetzten und Kollegen kommunizieren, entscheidet zu einem großen Teil darüber, wie erfolgreich wir sind. Es werden Grundlagen der Kommunikation und Grundtechniken der Gesprächsführung vermittelt. Im Mittelpunkt dieses Seminars ist das praktische Training an Hand von Fallbeispielen, Übungen und eventuellen eigenen Gesprächssituationen.

Sie sind eingeladen Antworten auf die Fragen: „Was macht ein Gespräch für mich schwierig?“ wie auch „Wie kann ich Gespräche leichter und konstruktiver gestalten?“ zu finden.

221-11275 / Uwe Schröder Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 2.4. und So. 3.4. / 9:00 - 16:00 Uhr
2 Termine / 80 €
Anmeldung bis: 22.3.

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 andere Teilnehmenden.

221-11276 / Uwe Schröder Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 8.4. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 9.4. / 9:00 - 16:00 Uhr
2 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 29.3.

ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE MIT IHK-ABSCHLUSS



Management-Assistent/-in	fortlaufend
Fachkraft Rechnungswesen	02.03.2022
Marketing Manager/-in	29.04.2022
Fachkraft Betriebswirtschaft	05.09.2022
Agiler Mindsetter	23.09.2022
Projektmanagement für Projektleiter/-innen	21.10.2022

Ihre Ansprechpartnerin:

Rahel Schwarz

Tel.: 0561 9596-453

r.schwarz@bz-kassel.de

www.bz-kassel.de



Argumentations- 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.

- 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 ausführliches Feedback.

Der Online-Kurs findet über das Lernportal vhs.cloud statt. Nach Anmeldung bekommen Sie eine Mail mit den Hinweisen, wie Sie sich für unsere Lernplattform registrieren. Sie benötigen für die Teilnahme eine stabile Internetverbindung, einen Internetbrowser (Chrome, Firefox, Edge oder Safari) und einen Lautsprecher.

221-11278 / Uwe Schröder Online

Di. 1.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 22.2.

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 „wechsellernen“, büßen Sie einen Teil Ihrer Souveränität ein.

Meist fallen einem die passenden Antworten auf Angriffe erst später ein. Dabei kann man Schlagfertigkeitstechniken lernen.

Inhalt:

- Wann setzt man einen verbalen Konter und wann nicht - situative Schlagfertigkeit
- Methoden und Muster der schlagfertigen Antwort - verschiedene Techniken der Schlagfertigkeit
- Sein und Schein - körpersprachlich souverän reagieren
- Die feine Replik - maßvoller Umgang mit der Schlagfertigkeit

221-11280 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Sa. 12.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 1.3.



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“.

221-11281 / Peter Brockmann Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 11.6. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 31.5.

Machen wir das Beste daraus?!

online

Interaktive Übungen und Tools für Online-Veranstaltungen

Tagesseminar

Auch auf längere Sicht - über die Pandemie-Situation hinaus - werden sich Gruppen online treffen. Lasst 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.

221-11284 / Anja Deistler Online

Mi. 6.4. / 17:30 - 20:00 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 1.4.

„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

Persönliche und berufliche Kompetenz

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, dass am Ende ein gemeinsames und klares Ergebnis aller Gesprächsteilnehmenden steht und dieses in Handlung umgesetzt werden kann.

Wir werden Ihnen eine exemplarische Situation vorstellen und laden Sie ein,

- die Rolle, Aufgaben und die Haltung der 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.

221-11285 / Elfriede Schäth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 5.4. / 10:00 - 15:00 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 22.3.

Zeitmanagement

Modernes Zeitmanagement sollte weniger zum Ziel haben, in kürzerer Zeit mehr leisten zu können, sondern vielmehr mit der gegebenen Zeit effizient umzugehen. Dies ermöglicht ein zufriedeneres Arbeiten und ein ausgeglicheneres Leben.

Im Seminar wollen wir deshalb folgende Aspekte beleuchten:

- die eigenen Zeitdiebe erkennen
- richtige Prioritäten setzen
- sinnvolle ToDo-Listen erstellen

Sie bekommen das Rüstzeug, Ihren Arbeitsalltag besser zu strukturieren und damit entspannter „über den Tag“ zu kommen.

221-11288 / Peter Brockmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 3.5. / 18:00 - 21:00 Uhr / 3 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 26.4.

„Agile Führung“ - ein neues Führungsprinzip?

NEU

Die Arbeitswelt verändert sich rasant. Es entstehen Umbrüche durch voranschreitende Digitalisierung und Globalisierung. Man merkt es am veränderten Verhalten und Bedürfnissen der Kunden. Die neuen Rahmenbedingungen werden unter dem Begriff „VUKA-Welt“ beschrieben. Neue Arbeitsmodelle kommen zum Tragen („Neue Arbeit“). Junge, gut ausgebildeten Mitarbeitenden mit hohen Ansprüchen an Autonomie verändern die Rolle der Führungskräfte ganz grundlegend.

Was bietet das Modell der „Agilen Führung“ an Ideen für bestehende Führungsprinzipien? Wie kann agiles Denken und Handeln angemessene Führung und flexible Strukturen unterstützen?

Inhalt:

- Was unterscheidet agile Führung von bisherigen Führungsmodellen?
- Welche Werte und Prinzipien machen agile Führung aus?
- Wieviel Struktur braucht Agilität?
- Wie kann ich bewährte Führungsmodelle und -methoden integrieren?
- Wie passt mein Führungsstil zu den Prinzipien des agilen Führens?

Sie sind eingeladen Ihre bisherige Führungskompetenz um Elemente agiler Führung zu erweitern, eigene Lern- und Umsetzungskonzepte zu entwickeln, um sich einen agilen Führungsstil individuell anzueignen und in ihren Organisationen angemessen zu verankern.

221-11289 / Axel Schulz, Unternehmensberater, Coach

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 6.5. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 7.5. / 10:00 - 18:00 Uhr
2 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 19.4.

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

221-11330 / Andreas Klauke

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 10.2. / 7 Termine / 130 €
Mi. und Do., jeweils 18:00 - 21:15 Uhr
Anmeldung bis: 1.2.
+ Kopien

Buchführung

Aufbaukurs

Vertiefung von Buchführungskenntnissen mit folgenden Themen:

Abschreibung
Besonderheiten beim Warenein- und verkauf
Belegbuchführung
Privatkontenführung
Umsatz- und Vorsteuer
Weitere Themen nach Absprache.

Lehrbuch: Schmolke / Deitermann: Buchführung für Wirtschaftsschulen, Teil 1

221-11331 / Andreas Klauke

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mi. 9.3. / 7 Termine / 130 €
Mi. und Do., jeweils 18:00 - 21:15 Uhr
Anmeldung bis: 28.2.
+ Kopien

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.

221-11332 / Andreas Klauke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 2.4. und So. 3.4. / 8:00 - 15:00 Uhr
2 Termine / 100 €
Anmeldung bis: 21.3.
+ Kopien

Worum ging's? - Protokolle erstellen

online

Ein gutes Protokoll ist wichtig für die Dokumentation geleisteter Arbeit und das Festhalten von Beschlüssen. Dabei kommt es sowohl auf schnelles und genaues Erfassen als auch auf Objektivität und eine gute Struktur an. Ziel ist es, kurz und prägnant die wichtigsten Informationen aus Meetings zusammenzufassen. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Protokollarten, die Phasen der Protokollierung und die Anforderungen an ein gutes Protokoll sowie Tipps für das Protokollieren. Der Kurs findet über das Lernportal vhs.cloud statt. Dafür erhalten Sie nach Anmeldung rechtzeitig vor Beginn des Webinars Informationen zum Login in die vhs.cloud. Sie benötigen für die Teilnahme eine stabile Internetverbindung, einen Internetbrowser (Chrome, Firefox, Edge oder Safari) und einen Lautsprecher.

221-11339 / Anna Rein

Online

Di. 22.2. / 17:30 - 19:45 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 15.2.

Erfolgreich Telefonieren

NEU

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

**221-11340 / Frank Winterstein
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 9.3. / 10:00 - 18:00 Uhr / 50 €
Anmeldung bis: 1.3.

**221-11341 / Frank Winterstein
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
So. 26.6. / 10:00 - 18:00 Uhr / 50 €
Anmeldung bis: 14.6.

Visualisieren - Flipcharts gestalten

*Ideen präsentieren - Ergebnisse
dokumentieren*

Flipcharts sind nahezu überall vorhanden, schnell und einfach nutzbar. Mit dem richtigen Handwerkszeug und etwas Übung können Sie damit ihr Publikum begeistern. Visualisierung schafft Aufmerksamkeit und bleibt im Gedächtnis. Es erleichtert das Verständnis, unterstützt die Aufnahmebereitschaft und erhöht die Überzeugungskraft. In diesem Workshop lernen Sie, Flipcharts kreativ und attraktiv zu gestalten. Trainiert wird der Umgang mit Stiften und Farben sowie das Einsetzen von Symbolen und Sketches zur Verdeutlichung Ihrer Botschaften. Mit Hilfe von Rahmen, Banner und Schatten werden Inhalte verdeutlicht. Zusätzlich üben wir gut lesbare Schriftarten. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die vor Gruppen stehen, moderieren, coachen oder einfach Interesse an Visualisierung haben.

221-11342 / Anna Rein

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Sa. 26.2. / 10:00 - 15:45 Uhr / 45 €
Anmeldung bis: 15.2.

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 ist 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.

221-11343 / Anna Rein

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Sa. 19.3. / 10:00 - 15:45 Uhr / 45 €
Anmeldung bis: 8.3.

Flipcharts und Notizen gestalten - Digitale Übungswerkstatt

online

Sie haben bereits Grundlagen und Techniken, um Flipcharts oder handschriftliche Notizen ansprechend zu gestalten, erlernt. Es fehlt Ihnen jedoch die Praxis, um das Gelernte so einzusetzen, dass es Ihnen leicht von der Hand geht? In diesem Online-Kurs treffen wir uns an vier Abenden digital. Wir widmen uns an jedem Abend einem anderen Thema. Passend zu dem jeweiligen Thema lernen wir neue Bilder kennen sowie Bildelemente. Anschließend bringen wir das in einer Bildkomposition zusammen. Sie können sich ganz bequem zu Hause mit Block und Stift ausstatten und mitzeichnen! Ansprechende Flipcharts oder Notizen zu erstellen, ist keine Kunst, sondern ein Handwerk, das sich leicht erlernen lässt. In diesem Online-Kurs haben Sie die Möglichkeit zu üben. Der Online-Kurs findet über das Lernportal vhs.cloud statt. Nach Anmeldung bekommen Sie eine Mail mit den Hinweisen, wie Sie sich für unsere Lernplattform registrieren. Sie benötigen für die Teilnahme eine stabile Internetverbindung, einen Internetbrowser (Chrome, Firefox, Edge oder Safari) und einen Lautsprecher.

221-11347 / Anna Rein

Online

Do. 17.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 49 €
Anmeldung bis: 8.2.
vierzehntägig

Energie trifft Konsum: Share Economy - Teilen und Tauschen in der Region Kassel

Sicher kann man Gemüse, Kindersachen, Bücher und vieles mehr im Geschäft kaufen. Es gibt aber auch eine Vielzahl von alten und neuen Initiativen, über die man sich energie- und ressourcenschonender versorgen kann.

- Welche Energieeinsparungspotentiale haben Tausch- und Teilinitiativen?
- Welche Initiativen gibt es in Kassel und Umgebung?
- Wie viel Power haben sie bislang entwickelt?
- Welche Erfahrungen haben Gründer*innen wie Nutzer*innen gemacht?
- Wie finde ich Zugang zu diesen Alternativen?

Wenn Sie mehr darüber erfahren wollen, kommen Sie in diesen Recherchekurs, erfahren Sie wie man Interviews vorbereitet, die Ergebnisse interessant und lesbar aufbereitet und ein Fest des Teilens und Tauschens feiern.

Diese Veranstaltung ist Teil einer Bildungsreihe im Rahmen des Projektes „Zukunftsgerechte Energie für Alle: Wissen - Wollen - Wege finden“, eine Kooperation mit der LEA LandesEnergie-Agentur Hessen GmbH, finanziert durch das Hessische Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen.

221-11445 / Kezia Rosenkranz

Kassel

Termin stand bei Drucklegung noch nicht fest, bitte informieren Sie sich auf unserer Website www.vhs-region-kassel.de

Recht im Alltag

Familienfinanzen - über Geld spricht man doch

NEU

Vortrag

Es gibt immer wieder Anlässe, über Geld in der Partnerschaft und der Familie zu reden - sei es die Gründung eines gemeinsamen Haushaltes, das erste Einkommen, das Thema Taschengeld bei kleinen Kindern und der Auszug der großen, oder das Alter und die Versorgung der Eltern. Dieser Vortrag zeigt, wie das Elternhaus die eigene Geldmentalität prägt und wie in der Familie das Thema Geld aus der Tabuzone geholt werden kann.

221-11432 / Kezia Rosenkranz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 22.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 15.3.

In Kooperation mit dem „Beratungsdienst Geld und Haushalt“ www.geldundhaushalt.de

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

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.

221-11435 / Edgar Oberländer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Sa. 12.3. / 9:15 - 16:45 Uhr / 27 €

Anmeldung bis: 2.3.

221-11436 / Edgar Oberländer

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Sa. 18.6. / 9:15 - 16:45 Uhr / 27 €

Anmeldung bis: 8.6.

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. Die Agentur für Arbeit Kassel bietet deshalb ein neues Beratungsformat an.

Es richtet sich z.B. an Beschäftigte, Arbeitssuchende und Wiedereinsteiger*innen. 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



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Kassel

bringt weiter.

Prävention - Vorträge

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Nordhessen bietet die Volkshochschule Region Kassel eine kostenfreie Veranstaltungsreihe zu verschiedenen Themen aus den Bereichen Prävention und Sicherheit an. Sie sind herzlich eingeladen sich zu informieren!



Polizeipräsidium
Nordhessen

Häusliche Gewalt - erkennen und handeln!

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.

221-11423 / Kathrin Buttler, Kriminaloberkommissarin und Opferschutzbeauftragte Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 17.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 14.2.

Sicherheit im Alltag - Die Maschen der Betrüger

Sie verkleiden sich als Polizisten, Wasser- oder Stromableser, um sich Zutritt zur Wohnung zu verschaffen. Vermeintliche Bankangestellte erfragen am Telefon Kontodaten und Geheimzahl. Andere melden sich als in Not geratene Enkel oder Kinder, die dringend Geld benötigen. So unterschiedlich die Trickbetrüger auch vorgehen, sie haben alle das gleiche Ziel: Geld und Wertgegenstände ihrer Opfer zu erbeuten. Wir, die Polizei, möchten Ihnen hilfreiche Tipps geben, dass Sie den Betrügern nicht zum Opfer fallen.

221-11424 / Susanne Gottmann, Polizeihauptkommissarin Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Di. 22.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 17.3.

Opferschutz - und was jeder tun kann!

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 Hilfemöglichkeiten in Nordhessen eingegangen. Die Opferschutzbeauftragte des Polizeipräsidiums Nordhessen, Kriminaloberkommissarin 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.

221-11425 / Kathrin Buttler, Kriminaloberkommissarin und Opferschutzbeauftragte Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 28.4. / 16:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 25.4.

Gefahren im Internet sicher begegnen

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 Betrugsmaschinen 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 Einzeltrick schon über Messenger-Dienste. Derzeit werden auch diverse Maschinen über SMS eingeleitet. Im Rahmen des Vortrages werden aktuelle Phänomene vorgestellt und wie man am besten darauf reagiert. Sie bekommen vor Beginn der Veranstaltung den Link per Mail zugesendet.

221-11430 / Aniane Emde, Kriminalhauptkommissarin Online

Di. 5.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 31.3.

Bankkunden im Visier von Betrügern

online

Viele Cybertäter haben sich auf die Erbeutung sensibler Bankdaten spezialisiert. Für ihren digitalen Beutezug nutzen Sie alle modernen Kommunikationsmittel: Die Täuschungsmanöver werden über E-Mail, Telefon und SMS/Messenger kombiniert. Im Vortrag werden die aktuelle Phänomene vorgestellt und Handlungsempfehlungen vermittelt. Sie bekommen vor Beginn der Veranstaltung den Link per Mail zugesendet.

221-11431 / Aniane Emde, Kriminalhauptkommissarin Online

Di. 3.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 29.4.

Einbruchschutz für Häuser und Wohnungen

Obgleich Häuser und Wohnungen immer moderner und energiebewusster gebaut werden, sind doch die wenigsten gut vor Einbrechhüchen 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 elektronischen Sicherungsprodukten. Weiterhin beleuchten wir, 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!

221-11426 / Markus Gebauer, Kriminaloberkommissar Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 18.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 14.7.

Sicher im Urlaub

Diebe und Betrüger lauern leider überall, auch im Urlaub sind wir nicht sicher vor ihnen. Jede*r möchte doch den Urlaub unbeschwert und ohne Probleme genießen. Dies ist oft ganz einfach, wenn zur eigenen Sicherheit ein paar Urlaubsregeln beachtet werden. Die Polizei möchte Ihnen und ihren Angehörigen hilfreiche Tipps geben, damit Sie nicht den Dieben und Betrügern zum Opfer fallen.

221-11427 / Susanne Gottmann, Polizeihauptkommissarin Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Do. 21.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 18.7.

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

Digitale Welten

Team:

**Programmbereichs-
verantwortung:**
Martin Rode

Assistenz:
Brigitte Böhle

„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 Tableturse, digitale Medienproduktion und Social Media ab, bis hin zu Info-Veranstaltungen zum Thema Künstlicher Intelligenz.

Tauchen Sie ein in Computerwelten und digitale Welten. Rufen Sie uns gerne an, falls Sie eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse wünschen oder Fragen zu den Kursen haben.

Bildungsurlaub

Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen

Bildungsurlaub

Benötigen Sie den Einsatz von Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen in den Bereichen Buchhaltung, Kosten- und Leistungsrechnung, Finanzierung und Controlling? Dann haben wir den passenden Bildungsurlaub für Sie.

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. Vorkenntnisse: erste betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse und Excel-Grundlagen.

221-121010 / Olaf Hartmann

Excel 2019 Intensivkurs / Crashkurs

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 20.6. - Fr. 24.6. / 5 Termine / 258 €
Anmeldung bis: 9.5.

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

Anwender und Anwenderinnen ab Version 2007 sind herzlich willkommen. Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch gesellschaftliche Auswirkungen des Technologieschubes im Bereich der Informations- und Kommunikationsmedien besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows und gegebenenfalls Erfahrungen mit früheren Office-Versionen.

221-12020 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 25.4. - Fr. 29.4. / 5 Termine / 258 €
Anmeldung bis: 14.3.

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.

221-121100 / Peter Brockmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Fr. 6.5. / 18:15 - 21:30 Uhr / 4 Termine / 103,50 €
Anmeldung bis: 29.4.

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.

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
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

221-121110 / Bernd Noé

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum
Sa. 5.3. und So. 6.3. / 9:30 - 17:00 Uhr / 97,50 €
Anmeldung bis: 26.2.

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.

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
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

221-12113 / Birgitt Brede

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum
Di. 15.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 5 Termine / 161,50 €
Anmeldung bis: 8.2.
+ Skript/Kopien 2 Euro

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

Weitere Schritte am Computer unter Windows 10

Wochenendseminar

Sie haben die ersten Schritte am Computer absolviert und verfügen über 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

221-12116 / Bernd Noé

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum
Sa. 2.4. und So. 3.4. / 9:30 - 17:00 Uhr / 97,50 €
Anmeldung bis: 27.3.

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.

221-12130 / Gerhild Baake

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Di. 15.3. / 14:00 - 16:30 Uhr / 3 Termine / 58,50 €
Anmeldung bis: 8.3.

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.

221-12132 / Peter Brockmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 15.6. / 18:00 - 21:15 Uhr / 26 €
Anmeldung bis: 9.6.

Digitale Kompetenzen im Alltag

NEU

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 Einzug 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.

In Kooperation mit dem Hessischen Volkshochschulverband. Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts.

221-12140 / Peter Brockmann

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Saal
Fr. 18.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 5 Termine / 10 €
Anmeldung bis: 14.2.

221-12141 / Peter Brockmann

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Mo. 25.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 10 €
Anmeldung bis: 21.4.

Infoabend - Smartphone, Tablet & Co.

Tagesseminar

Alle Welt redet vom iPhone oder iPad, von Android und Windows, von Smartphones und Tabletcomputern. Aber was steckt tatsächlich hinter diesen Begriffen? Wozu kann man die verschiedenen Geräte nutzen und wo genau liegt der Unterschied zu einem gewöhnlichen Computer oder einem herkömmlichen Handy? Wie kann ich persönlich einen Tabletcomputer oder ein Smartphone sinnvoll einsetzen? Ist das alles nur Spielerei, braucht man so ein „Ding“ wirklich? Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, sich ein Gerät zu kaufen, mit dem Sie telefonieren, im Internet surfen, Fotos machen, Filme sehen, Bücher lesen, Musik hören und vieles mehr machen können, aber sich nicht sicher sind, was für Sie das Richtige ist, dann kommen Sie doch zu diesem Infoabend.

Sie erhalten einen ersten Überblick und dürfen gerne Ihre Fragen mitbringen.

221-12147 / Peter Brockmann

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Mo. 14.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 7.2.

221-12148 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 21.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 17.2.

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 namens QR-Code, die man abfotografieren soll, um dann Informationen zu bekommen? Dann ist dies sicherlich der richtige Kurs für Sie und Ihr neuestes Wunderwerk der Technik.

Bitte bringen Sie zu diesem Workshop Ihre fürs Internet bereiten Android-Geräte mit (keine Apple iPhones oder iPads; keine Windows-Phones oder -Tablets).

221-12150 / Peter Brockmann Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12

Mo. 7.3. / 18:00 - 21:15 Uhr / 3 Termine / 77,50 €
Anmeldung bis: 28.2.

Android-Smartphones für Ältere

Sie sind auf der Suche nach einem passenden Smartphone oder haben bereits eines erworben bzw. geschenkt bekommen? Nun wollen Sie wissen, wie Sie es effektiv einrichten und nutzen können? Technik kann jeder verstehen, denn sie ist von Menschen geschaffen! Wir zeigen Ihnen, auf welche wesentlichen Funktionen es dabei ankommt. Inhalte:

- Welche Geräte lohnen sich für Einsteiger und Einsteigerinnen?
- Smartphone bedienen, einrichten und Zusatzprogramme (Apps) installieren
- Sich im Internet bewegen (surfen)
- E-Mail-Konto einrichten
- Adressbuch (Kontakte) anlegen und verwalten
- Fotos und Videos aufnehmen
- Tipps und Tricks

Dieser Kurs richtet sich nur an Anfängerinnen und Anfänger. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nicht für Apple-Anwender geeignet.

221-12152 / Luca Sanati Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 3.3. / 18:00 - 20:30 Uhr / 4 Termine / 77,50 €
Anmeldung bis: 24.2.

221-12153 / Luca Sanati Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Sa. 12.3. und So. 13.3. / 10:00 - 12:30 Uhr
Sa. 19.3. und So. 20.3. / 10:00 - 12:30 Uhr
4 Termine / 77,50 €
Anmeldung bis: 5.3.

Android-Smartphone/-Tablet für Einsteiger

Das Smartphone ist eine Weiterentwicklung des klassischen Handys mit einer Vielzahl neuer Funktionen. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die anfangen, ihre Android-Smartphones, beziehungsweise Tablets, zu nutzen. Dieser Kurs richtet sich nur an Anfängerinnen und Anfänger. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Gerätekauf, Ersteinrichtung und Registrierung
- Vorstellung der wichtigsten Grundfunktionen
- Versenden von Nachrichten
- Verbindungsaufbau mit einem WLAN-Netzwerk
- Sicherheit und Einstellungen
- Individuelle Einrichtung der Oberfläche
- Nutzung des Google Play Stores
- Installieren und Entfernen von Apps

Dieser Kurs ist nicht für Apple-Anwender geeignet.

221-12156 / Luca Sanati Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Sa. 26.2. und So. 27.2. / 10:00 - 12:30 Uhr
Sa. 5.3. und So. 6.3. / 10:00 - 12:30 Uhr
4 Termine / 77,50 €
Anmeldung bis: 19.2.



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!



www.stadt-land-datenfluss.de



Stadt | Land | DatenFluss



iPhone/iPad für Einsteiger

NEU

Das Smartphone ist eine Weiterentwicklung des klassischen Handys mit einer Vielzahl neuer Funktionen. Apple ist einer der führenden Hersteller und aufgrund der eingängigen Bedienbarkeit sehr beliebt. Das Besondere bei Apple-Geräten ist, dass alle iPhone- und iPad-Modelle unter dem hauseigenen Betriebssystem iOS laufen und sich somit in der Einrichtung und Bedienung von anderen Produkten unterscheiden.

Inhalte:

- Gerätekauf, Ersteinrichtung und Registrierung
- Vorstellung der wichtigsten Grundfunktionen
- Versenden von Nachrichten
- Verbindungsaufbau mit einem WLAN-Netzwerk
- Sicherheit und Einstellungen
- Individuelle Einrichtung der Oberfläche
- Nutzung des App-Stores
- Installieren und Entfernen von Apps

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger im Umgang mit dem iPhone oder iPad. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nicht für Android-Anwender geeignet.

221-12158 / Luca Sanati

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Sa. 12.3. und So. 13.3. / 13:00 - 15:30 Uhr
Sa. 19.3. und So. 20.3. / 13:00 - 15:30 Uhr
4 Termine / 77,50 €
Anmeldung bis: 5.3.

Die vhs Region Kassel ist eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung.

Tastschreiben am Computer

Das Tastschreiben 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.

221-12170 / Angelika Wolnarek

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum
Mi. 23.3. / 16:30 - 18:00 Uhr / 7 Termine / 92,80 €
Anmeldung bis: 16.3.
Inkl. Fachbuch 16,30 Euro

Videokonferenzen mit Zoom

online

Tagesseminar

Zoom ist eine der führenden Videokonferenzsoftware auf dem Markt, die sich durch Zuverlässigkeit und einfache Bedienbarkeit auszeichnet. Neben einem kostenpflichtigen Abo-Modell ist Zoom eingeschränkt auch kostenfrei nutzbar. Dabei stehen Ihnen bis zu 40-minütige Videokonferenzen auch ohne kostenpflichtiges Abonnement zur Verfügung.

Erfahren Sie, wie Sie mit Zoom schnell und einfach zu privaten Videokonferenzen einladen und für Online-Besprechungen oder Einzelunterricht einsetzen können.

In diesem Online-Seminar wird ein Einblick in die Möglichkeiten und Funktionen der Nutzung von Zoom vermittelt. Der Teilnahme-link wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

221-12182 / T. Betül Sahin

Online

Mi. 9.3. / 18:00 - 20:30 Uhr / 19,50 €
Anmeldung bis: 4.3.

Wir richten Ihnen auf Anfrage gerne auch Kurse und Schulungen für geschlossene Gruppen ein.

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. Der Teilnahme-link wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

221-12185 / T. Betül Sahin

Online

Mi. 2.3. / 18:00 - 20:30 Uhr / 19,50 €
Anmeldung bis: 25.2.

Technik rund um Zoom, Skype, BigBlueButton und Co.

online

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.

Der Teilnahme-link wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

221-12190 / Peter Brockmann

Online

Mo. 28.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 14.2.



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.

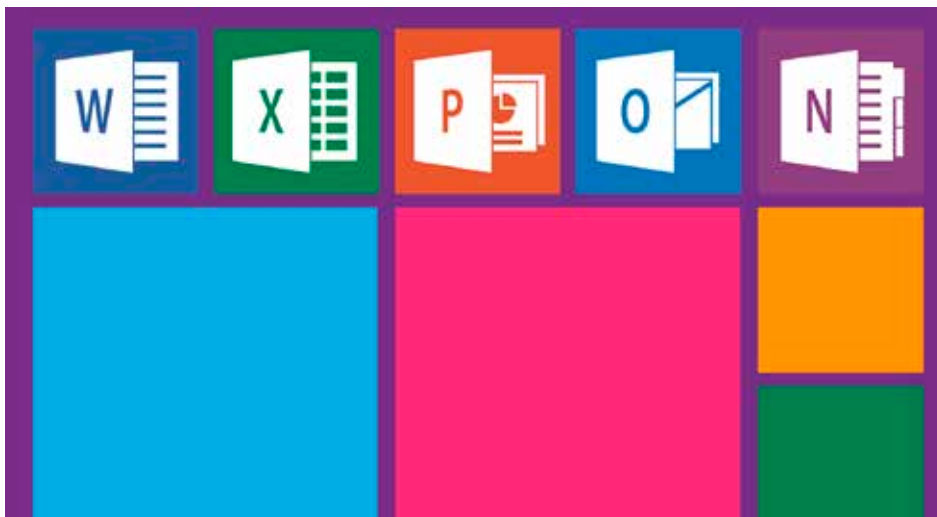
Grundlegende Vorkenntnisse und Erfahrungen mit Windows, Word und Excel werden vorausgesetzt.

221-12210 / Stefan Metzger

Office-Version 2010

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Sa. 7.5. + So. 8.5. / 9:00 - 16:15 Uhr / 103,50 €
Anmeldung bis: 30.4.



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, Referenzenansicht, Animationen, Folienübergänge, Zoom

Word

- Einzüge, Tabstopps, Aufzählungen, Nummerierung, Listen, WordArt, Bilder, Tabellen
- Absatz- und Zeichen-Formate, Formatvorlagen, Schnellbausteine, Verzeichnisse, Fußnoten
- Suchen und Ersetzen, Änderungsmodus, Serienbriefe

Outlook

- E-Mails, Schnellbausteine, Ordner, Regeln, Vorlagen, Termine, Kontakte, Kontaktgruppen, Notizen

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.

Infos zur Kursleitung finden Sie unter: www.dozent4u.de

Bei Fragen nutzen Sie einfach das Kontaktformular.

221-12213 / Olaf Hartmann

Online

Mo. 14.2. / 322,50 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.

Microsoft 365 - Kompaktkurs

NEU

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.

221-12217 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 19.3. und So. 20.3. / 9:00 - 16:15 Uhr / 120,60 €

Anmeldung bis: 12.3.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

Microsoft Word - Textverarbeitung Grundkurs

Wochenendseminar

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegende Bedienung des Textverarbeitungsprogramms Microsoft Word. Das Programm ist eines der meist verwendeten Textverarbeitungsprogramme in Beruf und Alltag und bietet sehr gute Möglichkeiten der professionellen Textgestaltung.

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

Vorkenntnisse: Windows Grundkurs oder vergleichbare Grundkenntnisse.

221-12220 / Nasser Sanati

Word 2019

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 7.5. + So. 8.5. / 9:00 - 16:15 Uhr / 120,60 €

Anmeldung bis: 30.4.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

221-12221 / Stefan Metzger

Word 2010

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 19.3. + So. 20.3. / 9:00 - 16:15 Uhr / 120,60 €

Anmeldung bis: 12.3.

Inkl. 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.

221-12231 / Stefan Metzger

Excel 2010

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Sa. 19.2. und So. 20.2. / 9:00 - 16:15 Uhr / 120,60 €

Anmeldung bis: 12.2.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

221-12232 / Nasser Sanati

Excel 2019

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 19.3. und So. 20.3. / 9:00 - 16:15 Uhr / 120,60 €

Anmeldung bis: 12.3.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

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

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.

Infos zur Kursleitung finden Sie unter: www.dozent4u.de

Bei Fragen nutzen Sie einfach das Kontaktformular.

221-12235 / Olaf Hartmann

Online

Mo. 14.2. / 258 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.

Dashboards - Informationen mit Excel übersichtlich darstellen

online

Mit Excel Dashboards lassen sich z.B. steuerungsrelevante 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.

Infos zur Kursleitung finden Sie unter: www.dozent4u.de

Bei Fragen nutzen Sie einfach das Kontaktformular.

221-12236 / Olaf Hartmann

Online

Mo. 14.2. / 258 €

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.

221-12239 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 24.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 17.5.

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.

221-12240 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 31.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 25.5.

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.

221-12241 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 7.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 1.6.

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 Pivottabellen erstellen und erproben die Funktion an Praxisbeispielen.

Gute Vorkenntnisse im Umgang mit Excel sind empfehlenswert.

221-12242 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 14.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 8.6.

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.

221-12243 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 21.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 15.6.

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.

221-12244 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 28.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 22.6.

Microsoft Powerpoint - Präsentation Grundkurs

Wochenendseminar

PowerPoint ist ein professionelles Präsentationsprogramm, mit dem Sie Ihre Vorträge und Besprechungen visuell unterstützen können.

Inhalte:

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

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows und Word.

221-12250 / Nasser Sanati Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Sa. 2.4. + So. 3.4. / 9:00 - 16:15 Uhr / 120,60 €
Anmeldung bis: 26.3.
Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

Powerpoint - die eigene Vorlage, das eigene Design

Tagesseminar

Sie erstellen regelmäßig PowerPoint-Präsentationen und wollen das Rad nicht immer neu erfinden? Dann erstellen Sie sich eine eigene individuelle Vorlage.

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.

Inhalte:

- Hintergrund und Logo definieren
- Schriftarten, -größen und -farben festlegen
- verschiedene Vorlagen für verschiedene Zwecke

Erste Vorkenntnisse im Umgang mit Powerpoint sind empfehlenswert.

221-12255 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Fr. 8.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 1.4.

Wir richten Ihnen auf Anfrage gerne auch Kurse und Schulungen für geschlossene Gruppen ein.

Digitale Hilfen für den Alltag



Powerpoint - Animationen und Folienübergänge

Tagesseminar

Sie wollen Ihre Präsentationen lebendig gestalten und wichtiges so hervorheben, dass diese Informationen beim Publikum hängen bleiben? Dann nutzen Sie die dynamischen Effekte von PowerPoint.

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. Inhalte:

- Animationen sinnvoll einsetzen
- Objekte automatisch, halbautomatisch oder manuell animieren
- Folienübergänge stilvoll festlegen

Grundlegende Vorkenntnisse im Umgang mit Powerpoint sind empfehlenswert.

221-12257 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Fr. 29.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 22.4.

Outlook - ToDo-Listen und Wiedervorlage

Tagesseminar

Outlook eignet sich nicht nur für das Senden und Empfangen von Emails, Sie können auch sehr einfach Aufgabenlisten erstellen und sich an Wichtiges erinnern lassen. Für Emails, 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.

221-12260 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 29.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 22.3.

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.

221-12262 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 5.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 30.3.

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.

221-12264 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 26.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 19.4.

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?

221-12320 / Peter Brockmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 22.6. / 18:00 - 21:15 Uhr / 26 €
Anmeldung bis: 15.6.

Alexa, wer bist Du? - Einführung in Amazons Echo

Tagesseminar

Amazons Echo ist ein sogenannter „intelligenter“ Lautsprecher. Mittels Spracheingabe weist man das Gerät an, Musik abzuspielen, die Uhrzeit anzusagen, einen Wetterbericht oder Nachrichten zu liefern. Darüber hinaus können auch Geräte gesteuert und zahllose weitere Angebote eingestellt werden.

In diesem Seminar verschaffen wir uns einen Überblick über die unterschiedlichen „Echos“, beschäftigen uns mit den Einstellungsmöglichkeiten und diskutieren die Vorteile und Gefahren.

221-12350 / Peter Brockmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Fr. 3.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 27.5.

Alexa, Licht an! - Smarthome-Steuerung mit Amazons Alexa

Tagesseminar

Amazons Echo ist ein sogenannter „intelligenter“ Lautsprecher. Mittels Spracheingabe können damit auch verschiedene Geräte (Steckdosen, Lampen, Thermostate, Kameras, etc.) gesteuert werden. Dazu muss meist ein Zugriff auf eine andere Software eingestellt werden. In diesem Seminar verschaffen wir uns einen Überblick über Geräte und Möglichkeiten und zeigen die verschiedenen Einstellmöglichkeiten. Natürlich darf dabei auch ein Blick auf die Gefahren nicht fehlen.

221-12353 / Peter Brockmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Fr. 10.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 4.6.

Smarthome-Steuerung mit der Fritz!Box

Tagesseminar

Die Fritz!Box ist Deutschlands beliebtester Router. Seit Jahren können die Geräte nicht nur für Telefon- und Internetverbindungen sorgen, sondern auch smarte Geräte steuern. In diesem Seminar befassen wir uns damit, wie sich über die Fritz!Box Heizkörperthermostate, Steckdosen, Lampen etc. aus der Ferne bedienen lassen.

221-12356 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 22.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 15.3.

Kryptowährungen - Bitcoins und seine Alternativen

Tagesseminar

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

221-12390 / Hartmut Nehme Online

Mo. 4.4. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 31.3.

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

Social Media

Facebook, Instagram, Twitter - soziale Medien sinnvoll nutzen

Tagesseminar

online

Sie möchten privat oder beruflich in den sozialen Medien durchstarten, reichweitenstarke Beiträge posten und einen stimmigen, aber auch authentischen Gesamteindruck vermitteln? Wir sprechen 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 die Plattform Microsoft Teams statt. Sie erhalten nach Anmeldeabschluss einen Teilnahmelink, mit dem Sie an dem Onlineseminar teilnehmen können.

221-12401 / Christian Winklmeier Online

Do. 28.4. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 21.4.

221-12402 / Christian Winklmeier Online

Mi. 22.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 15.6.

Facebook - Einrichtung und Anwendung

Tagesseminar

online

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 die Plattform Microsoft Teams statt. Sie erhalten nach Anmeldeabschluss einen Teilnahmelink, mit dem Sie an dem Onlineseminar teilnehmen können.

221-12411 / Christian Winklmeier Online

Do. 12.5. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 5.5.

221-12412 / Christian Winklmeier Online

Do. 30.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 23.6.



Netzwerken mit XING

Tagesseminar

Im deutschsprachigen Raum ist XING das führende soziale Netzwerk für die eigenen beruflichen Kontakte. Networking ist im beruflichen Kontext sehr wichtig, um hilfreiche Kontakte zu knüpfen, sich weiterzuentwickeln und sich mit Menschen aus ähnlichen Arbeitsbereichen auszutauschen. Wie lege ich einen Account an? Wie funktioniert die Plattform XING? Worin liegt der Unterschied zwischen Basic- und Premiumaccount? Wie baue ich mir ein gutes Netzwerk auf XING auf? Was sind die Vorteile eines beruflich orientierten sozialen Netzwerks?

221-12440 / Peter Brockmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 29.6. / 18:00 - 21:15 Uhr / 26 €
Anmeldung bis: 22.6.

WhatsApp, Telegram, Signal, Threema und Co. - Messenger-Dienste und ihre vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten

Tagesseminar

online

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 die Plattform Microsoft Teams statt. Sie erhalten nach Anmeldeabschluss einen Teilnahmelink, mit dem Sie an dem Onlineseminar teilnehmen können.

221-12451 / Christian Winklmeier Online

Mi. 4.5. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 27.4.

221-12452 / Christian Winklmeier Online

Mi. 22.6. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 15.6.

Techniken der Medienproduktion

Apple Fotos für Mac, iPhone und iPad

online

Mit der App ‚Apple Fotos‘ können Fotos auf dem Mac, iPhone und iPad bearbeitet und freigegeben werden. Über die iCloud werden die Fotos zwischen den Geräten synchronisiert und lassen sich auch auf Windows-Computern verwalten. So wird auch jede Veränderung an den Fotos stets auf allen Geräten angezeigt.

Der gesamte Kurs wird in der Form eines Internet-Seminars durchgeführt. Die Zugangsdaten erhalten Sie einige Tage vor Beginn des Kurses per E-Mail.

Inhalte:

- App-Oberfläche kennenlernen und Fotos ...
- importieren und aufnehmen (iPhone/iPad)
- sortieren
- bearbeiten (auch mit Apps von Drittanbietern, zum Beispiel Photoshop)
- freigeben

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

221-12501 / Jörg Bollerhey

Online

Mi. 23.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 5 Termine / 43 €
Anmeldung bis: 17.2.

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

221-12520 / Janine Ernd

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Sa. 5.3. + So. 6.3. / 9:00 - 16:30 Uhr / 123,60 €
Anmeldung bis: 26.2.
Inkl. 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

221-12525 / Janine Ernd

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Sa. 26.3. und So. 27.3. / 9:00 - 16:30 Uhr / 103,50 €
Anmeldung bis: 19.3.
Bitte kein Notebook mitbringen!

Urlaubsvideos mit dem Handy aufzeichnen und bearbeiten

Früher machte man einen Dia-Abend, um Freunden und Bekannten die Impressionen aus dem Urlaub zu zeigen. Heutzutage haben die meisten ihr Smartphone immer dabei, auch im Urlaub. Da bietet es sich an, die Videofunktion zu nutzen, kleine Clips zu drehen und diese zu eindrucksvollen Filmen zusammenzustellen. Und das alles ist direkt auf dem Smartphone und ohne zusätzliche Hardware möglich. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, wie

- Filmclips erstellt werden können,

- einzelne Clips geschnitten und zu einer längeren Sequenz zusammengesetzt werden,
- Text, Musik und Sprache hinterlegt werden,
- Intro und Outro erstellt werden.

221-12560 / Peter Brockmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 20.6. / 18:00 - 21:15 Uhr / 2 Termine / 51,50 €
Anmeldung bis: 13.6.

Filmproduktion Grundkurs

Sie wollten schon immer mal einen eigenen Film drehen? Oder sind FilmemacherIn 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 & Sound umgesetzt werden.

Falls vorhanden darf eigene Technik mitgebracht werden.

Inhalte:

- Kollektives Filmemachen
- Allgemeines Film-Knowhow
- Kameraeinstellungen
- Kamerabewegungen
- Bild und Ton
- Drehbuch, Storyboard
- Shottist und Floorplan
- Assoziative Themenfindung
- Dramaturgie
- Schauspiel und Regietechniken
- Improvisiertes Filmen
- Feedbackregeln

221-12562 / Nadine Knauer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Sa. 23.4. + So. 24.4. / 9:00 - 16:00 Uhr / 89,50 €
Anmeldung bis: 15.4.

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
- Basics in Davinci Resolve

221-12564 / Nadine Knauer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Sa. 14.5. + So. 15.5. / 9:00 - 16:00 Uhr / 89,50 €
Anmeldung bis: 6.5.

Blick hinter die Kulissen der Fernsehproduktion

NEU

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.

221-12570 / Jörg Ruckel Kassel

Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1
Do. 28.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / gebührenfrei
Anmeldung bis: 21.4.

Weiterführende Anwendungen und Tools

Microsoft Projects 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.

Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

221-12711 / T. Betül Sahin Online

Di. 10.5. / 18:00 - 21:15 Uhr / 4 Termine / 103,50 €
Anmeldung bis: 3.5.

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.

Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

221-12712 / T. Betül Sahin Online

Do. 24.2. / 18:00 - 20:30 Uhr / 19,50 €
Anmeldung bis: 18.2.

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.

Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

221-12713 / T. Betül Sahin Online

Mo. 7.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 51,50 €
Anmeldung bis: 2.3.

Cloud-Speicher - GoogleDrive, OneDrive, iCloud

online

In einem Cloudspeicher können Sie Dateien auf den Servern der jeweiligen Anbieter speichern. Ihre Dateien stehen Ihnen geräteunabhängig und über das Internet jederzeit zur Verfügung. Die Cloud-Dienste vermieten Ihre IT-Infrastruktur an ihre Kunden und die Bezahlung richtet sich meistens nach der zur Verfügung gestellten Speicherkapazität.

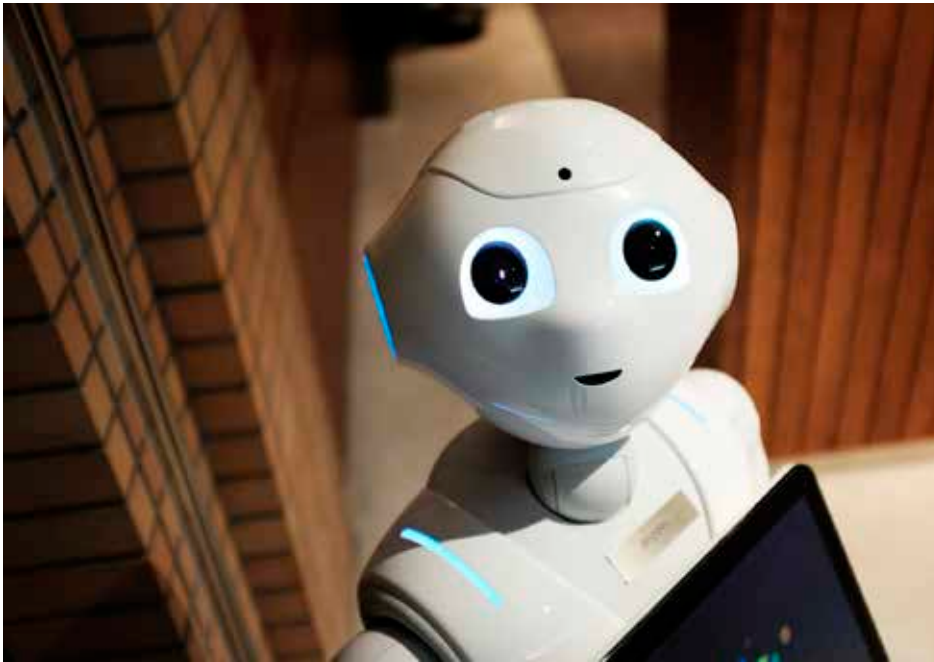
In diesem Tagesseminar erhalten Sie einen Einblick in die Möglichkeiten und Funktionsweise von Cloudspeichern. Als Beispiele werden die großen Anbieter wie GoogleDrive, OneDrive und iCloud exemplarisch vorgestellt.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows und Internet.

Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

221-12719 / T. Betül Sahin Online

Mi. 16.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 3 Termine / 38,50 €
Anmeldung bis: 10.3.



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?

221-12810 / Hartmut Nehme Online

Di. 5.4. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 31.3.

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

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.

221-12751 / Lutz Pohle Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 14.3. / 18:15 - 21:30 Uhr / 6 Termine
Mo. und Fr. jeweils 18:15 - 21:30 Uhr / 155,50 €
Anmeldung bis: 7.3.

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 die Digitale Welt ein und können den Storch selbst fliegen. Ein Crash-Kurs zum Fliegen des FI-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.

221-12780 / Albert Claudi Calden

Kassel-Airport, Fieseler-Storch-Str. 40
Sa. 2.4. / 10:00 - 17:00 Uhr / 29,50 €
Anmeldung bis: 27.3.

221-12781 / Albert Claudi Calden

Kassel-Airport, Fieseler-Storch-Str. 40
Sa. 2.7. / 10:00 - 17:00 Uhr / 29,50 €
Anmeldung bis: 26.6.

Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen (GER)

Unsere Sprachkurse orientieren sich am Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

Der GER ist eine Basis für die Entwicklung von Lehrplänen, Prüfungen, Lehrwerken usw. in ganz Europa. Er unterscheidet sechs Kompetenzstufen und beschreibt, was Lerner auf jeder Stufe ausdrücken und verstehen können. In allen vhs- Sprachkursen werden Lehrwerke genutzt, die nach dem GER gegliedert sind.

Der GER beschreibt sechs international vergleichbare Stufen, pro Niveaustufe wird der Besuch von 120 – 200 Unterrichtsstunden empfohlen:

A1 und A2: Elementare Sprachverwendung

B1 und B2: Selbständige Sprachverwendung

C1 und C2: Kompetente Sprachverwendung

Nach Abschluss dieser Stufen können Sie ...



HÖREN



LESEN



REDEN



SCHREIBEN

A1

Vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern.

Sich in knappen Worten verständigen.

Eine kurze, einfache Postkarte schreiben oder auf Formularen Namen, Adresse usw. eintragen.

A2

Das Wesentliche in kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen verstehen.

Kurze einfache Texte lesen.

Sich mit einfachen Sätzen in Alltagssituationen verständigen.

Kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben.

B1

Die Hauptinformation in den Themenbereichen Arbeit, Schule, Freizeit verstehen.

Texte verstehen, in denen sehr gebräuchliche Alltags- und Berufssprache vorkommt.

An Gesprächen über Familie, Hobbys oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.

Einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben.

B2

Längeren Redebeiträgen und Fernsehsendungen folgen, wenn Sie mit dem Thema vertraut sind.

Artikel, Berichte und zeitgenössische literarische Texte Prosatexte verstehen.

Sich spontan und fließend verständigen.

Detaillierte Texte schreiben, z.B. Berichte, und darin einen Standpunkt argumentativ vertreten.

C1

Ohne Mühen Redebeiträge, Fernsehsendungen verstehen.

Lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.

Sich spontan, fließend und präzise ausdrücken.

Sich klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte ausdrücken und dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.

C2

Ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.

Alle Texte mühelos lesen.

Sich mühelos an allen Gesprächen beteiligen. Sie sind mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen vertraut.

Anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen und Fachtexte sowie literarische Werke zusammenfassen und besprechen.

Grundlagen der Tabelle: www.telc.net

Wir bieten alle Sprachkurse auf Grundlage des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen des Europarats (GER) an.

Der Referenzrahmen definiert 6 Kompetenzniveaus, die auf „Kann“-Formulierungen beruhen, beschreibt also Ihr derzeitiges sprachliches Können und Ihre sprachliche Entwicklungsperspektive. Anhand dieser „Kann“-Beschreibungen können Sie eine erste Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkompetenzen vornehmen.

Wir beraten Sie gern persönlich und unterstützen Sie dabei, auch während des laufenden Semesters den für Sie passenden Kurs zu finden.

Ihre Ansprechpartner/innen, weitere Informationen und Einstufungstests zu verschiedenen Sprachen finden Sie unter www.vhs-region-kassel.de unter der Rubrik Service/Sprachberatung.

Team:

**Programmbereichs-
verantwortung:**
Jenny Giambalvo Rode,
Bernhard Wolff

Assistenz:
Nils Torbohm,
Kerstin Wetzell

Altgriechisch

Altgriechisch A1

Lehrbuch: Kantaros

**221-13050 / Dr. Andreas Mohr
Kassel**

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

Fr. 18.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €



Althebräisch

Althebräisch A1

Die Hebräische Bibel ist eine der grundlegenden Quellen der abend- und morgenländischen Kultur. Sowohl das Judentum als auch das Christentum und der Islam haben ihre Wurzeln in der Hebräischen Bibel. Zahlreiche religiöse, anthropologische und kulturelle Vorstellungen erschließen sich erst durch die Kenntnisse der zugrundeliegenden Sprache. Der Kurs wird neben der Einführung in das hebräische Alphabet Grundkenntnisse des biblischen Hebräisch und der Kultur des altorientalischen Israel vermitteln. Der Kurs ist für Teilnehmende mit Grundkenntnissen geeignet. Lehrbuch: Siebenthal, Heinrich von (Hg.): Thomas O Lambdin: Lehrbuch Bibel-Hebräisch, Gießen 2008, ab Lektion 10. Wörterbuch: Langenscheidts Taschenwörterbuch

**221-13052 / Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer
Kassel**

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

Do. 17.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Arabisch

Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**221-13053 / Nagwat Hafez
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Arabisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (2).

**221-13054 / Nagwat Hafez
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.16
Mi. 16.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13060 / Nagwat Hafez

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Chinesisch

Chinesisch A1.1

Der Kurs eignet sich für alle Teilnehmenden, die keine oder sehr geringe Vorkenntnisse haben und die Grundregeln der Aussprache, des Schreibens und des Satzbaus lernen möchten.

**221-13065 / Xiaoyan Tang
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 18.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Chinesisch HSK 3

Lehrbuch Zhongwen.

**221-13070 / Xiaoyan Tang
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 18.2. / 15:00 - 16:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Chinesisch HSK 5

Zhongwen 6

**221-13072 / Hong Fan-Hofmeister
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 18.2. / 15:00 - 16:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Englisch

Bildungsurlaub

English Refresher B1

Bildungsurlaub

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen zur Auffrischung und Vertiefung.
Lehrbuch wird bekannt gegeben.
Schriftliche Anmeldung und Einstufungsberatung erforderlich.

221-13080 / Isolde Linton Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 16.5. - Fr. 20.5. / 9:00 - 16:00 Uhr / 195 €
Anmeldung bis: 7.4.

Business English

Business English A1

Teilnehmenden, die im Beruf Englisch brauchen, aber keine oder sehr geringe Vorkenntnisse haben, bietet dieser Kurs einen systematischen Einstieg in die englische Berufssprache.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

221-13090 / Cecilia Prüfer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Business English A1

Teilnehmenden, die im Beruf Englisch brauchen, aber keine oder sehr geringe Vorkenntnisse haben, bietet dieser Kurs einen systematischen Einstieg in die englische Berufssprache.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

221-13091 / Margret Tecklenborg Online

Mi. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €
Anmeldung bis: 11.2.

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 und Teilnehmende mit Grundkenntnissen.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

221-13092 / Michelle Ihenacho Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Do. 17.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

English for the Service Industry A2/B1

online

The world is soon coming again to Kassel: documenta 15 will take place from June 18 until September 25, 2022. If you will be serving some of the thousands of international visitors, it is best to be prepared. This short course is designed to give you tools on answering and asking questions, giving directions and addressing specific industry related needs of each student.

221-13094 / Michelle Ihenacho Online

Di. 26.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 38,50 €
Anmeldung bis: 21.4.

Business English B1

online

Aside from using our English book, this course will also be your Business English Club B1/B2, where you can talk, discuss and have fun. The group decides on the reading material.

221-13096 / Emma Runkel Online

Do. 17.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €
Anmeldung bis: 11.3.

Conversations with documenta Visitors B1/B2

NEU

Tagesseminar

Here is an opportunity to practice conversation before speaking to our international visitors during documenta. In this one day course, we will improve on our conversational skills and then practice with one another.

221-13097 / Michelle Ihenacho Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 14.5. / 10:00 - 13:00 Uhr / 13 €
Anmeldung bis: 9.5.

Doing a Good Job - Business English B1/B2

NEU

You want to brush up your Business English skills 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.

221-13098 / Bernhard Wolff Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mi. 23.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 5 Termine / 32 €
Anmeldung bis: 16.2.

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.

221-13099 / Emma Runkel Online

Do. 17.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €
Anmeldung bis: 11.3.

Englisch für Seniorinnen und Senioren

Englisch für Seniorinnen und Senioren A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Easy English A1.1, ab Lektion 1

221-13100 / Michelle Ihenacho Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Do. 17.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

221-13101 / Cecilia Prüfer

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Easy English A1.1, ab Lektion 1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 25.4. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

221-13102 / Jeanette Bahnmann

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Easy English A1.1, ab Lektion 1

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mo. 14.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13108 / Isolde Linton

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Easy English A1.1, ab Lektion 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 15.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch für Seniorinnen und Senioren A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

221-13109 / Emma Runkel Kassel

Kirchengemeinde Oberzwehren, An der Kirche 2
Di. 15.3. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €



Englisch für Seniorinnen und Senioren A2.1

Easy English A2.1, ab Lektion 1

221-13113 / Isolde Linton
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 15.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13114 / Jeanette Bahnmann
Easy English A2.1, ab Lektion 5

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 17.2. / 14:30 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch für Seniorinnen und Senioren A2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

221-13115 / Klaus Echtermeyer
Vellmar-Obervellmar

Kirchzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Mo. 14.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Englisch für Seniorinnen und Senioren A2.2

Easy English A2.2, ab Lektion 2

221-13116 / Jeanette Bahnmann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 14.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13117 / Christoph Heisig
Easy English A2.2, ab Lektion 8

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 16.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

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

221-13120 / Dorothea Lütticke-Metasch
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 18.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

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.

221-13121 / Dorothea Lütticke-Metasch
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 18.2. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

Englisch B1.1 für Seniorinnen und Senioren

Easy English B1.1, ab Lektion 6

221-13123 / Christoph Heisig
Lohfelden

Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20
Di. 15.2. / 11:30 - 13:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13124 / Christoph Heisig

Easy English B1.1, ab Lektion 6

Vellmar-Obervellmar

Kirchzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Di. 15.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch B1.2 für Seniorinnen und Senioren

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und in entspannter Atmosphäre ihre sprachlichen Fertigkeiten in Englisch erweitern möchten.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen.
Easy English B1.2, ab Lektion 8/9

221-13125 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 14.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €
Anmeldung bis: 10.2.

221-13126 / Christoph Heisig

Easy English B1.2, ab Lektion 10

Vellmar-Obervellmar

Kirchzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Mi. 16.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch B1 für Seniorinnen und Senioren online

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

221-13127 / Nilda Daniel-Christ
Online

Mo. 14.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €
Anmeldung bis: 9.2.

English Refresher B1 für Seniorinnen und Senioren

Network Refresher B1, ab Lektion 2

221-13128 / Emma Runkel
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 14.3. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

English Conversation B1/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).

221-13129 / Klaus Echtermeyer
Vellmar-Obervellmar

Kirchzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Do. 17.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Englisch A1

Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1

221-13130 / Heinz-Jürgen Weber

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13131 / Dr. Eva Oppermann

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben wollen.

Easy English A1.1, ab Lektion 1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Do. 17.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13132 / Cecilia Prüfer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 28.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

221-13133 / Tatjana Apraksina

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

221-13134 / Nilda Daniel-Christ

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

online

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Online

Mo. 14.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 96 €
Anmeldung bis: 9.2.

221-13135 / Christoph Heisig

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 4

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Di. 15.2. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13136 / Gloria Lal

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 7

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Di. 15.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €



Englisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Easy English A1.2, ab Lektion 1

221-13150 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €
Anmeldung bis: 11.2.

221-13151 / Jeanette Bahnmann

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Easy English A1.2, ab Lektion 1

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 15.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13156 / Emma Runkel

Easy English A1.2, ab Lektion 6
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 14.3. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

221-13157 / Dr. Eva Oppermann

Easy English A1.2, ab Lektion 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 17.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13159 / Jeanette Bahnmann

Easy English A1.2, ab Lektion 8

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 16.2. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13160 / Nilda Daniel-Christ

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

online

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Online

Fr. 18.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €
Anmeldung bis: 15.2.

Englisch A1 zum Auffrischen und für Reiselustige

NEU

Der Kurs eignet sich für alle, die nur wenige bis keine 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.

221-13164 / Maiken Bindemann Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3
Do. 24.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

221-13165 / Maiken Bindemann

Der Kurs eignet sich für alle, die nur wenige bis keine 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.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mi. 23.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

English Refresher A1

NEU

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.

221-13166 / Julia Hadasch Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 17.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

English Refresher A1 in den Sommerferien

Ferienkurs

Eine wunderschöne Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu festigen - abwechslungsreiches Lernen in entspannter Atmosphäre.

221-13168 / Christoph Heisig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 25.7. - Fr. 29.7. / 9:00 - 12:00 Uhr

5 Termine / 64 €

Anmeldung bis: 18.7.

Der Dozent stellt Unterrichtsmaterial zur Verfügung (zzgl. €5,-).

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.



221-13169 / Julia Hadasch

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Do. 17.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch A2

Englisch A2.1

Easy English A2.1, ab Lektion 1

221-13180 / Heinz-Jürgen Weber

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mi. 16.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13182 / Emma Runkel

Easy English A2.1, ab Lektion 2

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 14.3. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Englisch A2.2

Easy English A2.2, ab Lektion 1

221-13185 / Christoph Heisig

Immenhausen

Gemeinschaftsraum, Schulplatz 1

Mi. 16.2. / 8:30 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13186 / Jeanette Bahnemann

Easy English A2.2, ab Lektion 1

Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20

Do. 17.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13190 / Margret Tecklenborg

Easy English A2.2, ab Lektion 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Di. 15.2. / 14:00 - 15:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

221-13196 / Zenon Fingerling

Easy English A2.2

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13197 / Jeanette Bahnemann

Easy English A2.2, ab Lektion 11

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Mo. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13198 / Jeanette Bahnemann

Easy English A2.2, ab Lektion 12

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13

Di. 15.2. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13199 / Marianne Hurst

Für Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch können und in kleinen Schritten in entspannter Atmosphäre dazulernen möchten.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Di. 15.2. / 10:45 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch A2.2



Easy English A2.2, ab Lektion 9

221-13192 / Nilda Daniel-Christ

Online

Di. 15.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Anmeldung bis: 10.2.

Talking English A2

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischen dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

221-13200 / Jeanette Bahnemann

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Fr. 18.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13201 / Jeanette Bahnemann

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 15.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13203 / Jeanette Bahnemann

Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20

Do. 3.3. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch entspannt A2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

221-13204 / Gabriela Babel

Calden

Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9

Mo. 14.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

English Refresher A2 an 2 Wochenenden

Wochenendseminar

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen zur Auffrischung und zum Wiedereinstieg geeignet. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

221-13206 / Isolde Linton

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Fr. 11.3. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 12.3. / 14:00 - 17:00 Uhr

So. 13.3. / 10:00 - 13:00 Uhr

Fr. 1.4. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 2.4. / 14:00 - 17:00 Uhr

So. 3.4. / 10:00 - 13:00 Uhr

6 Termine / 77 €

Anmeldung bis: 4.3.

English Refresher A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

221-13207 / Isolde Linton

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mo. 14.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

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.

221-13208 / Isolde Linton

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Bad Emstal-Riede

Dorfgemeinschaftshaus, In der Torwiese

Do. 17.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13209 / Jeanette Bahnemann

Take it Easy A2 Extra, ab Lektion 1

Baunatal-Altenbauna

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

Mi. 16.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

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.

221-13210 / Michelle Ihenacho

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mi. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

English relaxed A2/B1

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse mit Schwerpunkt Konversation, aber auch Basisgrammatik und Lese-/Rechtschreibvermögen in entspannter Atmosphäre trainiert. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

221-13212 / Gabriela Babel
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 14.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Why not Talk in English? - Conversation A2/B1

Are you interested in trying out your English conversation skills at A2 (going on to B1) level, in learning new words to use and ways of saying things? Would you like to enjoy being sociable in English and become more sure about how to express yourself? Surely the time has come for you to join us - there will always be a lot to talk about!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

221-13213 / Alison Schaeffer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 17.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch B1

Englisch B1

At your leisure B1, ab Lektion 5/6

221-13235 / Tatjana Apraksina
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 96 €

Englisch lernen leicht und locker! B1

Easy English B1.2

221-13237 / Zenon Fingerling
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 17.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Englisch mit Spaß B1

In entspannter Atmosphäre frischen wir längst Vergessenes wieder auf und lernen Neues dazu. Der Kurs eignet sich auch gut für Quereinsteiger. Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

221-13239 / Marianne Hurst
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 15.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

English Fun Station B1

Come and have fun while reading and discussing short stories and other topics of interest. Reading material will be decided in the class.

221-13240 / Emma Runkel
Kassel

Kirchengemeinde Oberzwehren, An der Kirche 2
Di. 15.3. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

Talking English B1

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischen dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

221-13242 / Jeanette Bahnmann
Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 16.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

English Workshop B1

We practise conversation, revise parts of the grammar, read a book and/or watch a film. We also work with a lesson book. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

221-13243 / Isolde Linton
Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Mo. 14.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13244 / 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.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 16.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

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.

221-13245 / Marianne Hurst
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

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.

221-13246 / Margret Tecklenborg
Online

Di. 15.2. / 8:30 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 96 €
Anmeldung bis: 10.2.

Let's move to the next level B1/B2

NEU

Would you like to expand your knowledge of English beyond the intermediate level? In this course, we will use a variety of media (articles, literary and non-fiction texts, film, music, games, and conversations) to train and expand your English skills. You'll build and broaden your knowledge of the English language through practical, fun exercises and discussing stimulating topics in a relaxed atmosphere. You will improve your fluency, work on your pronunciation and grammar, and expand your vocabulary that will make your speech and writing more natural and effective.

221-13247 / Cecilia Prüfer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 17.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

English relaxed B1/B2

This course is designed for students who want to brush up their advanced English skills by speaking, reading and listening in a relaxed and friendly atmosphere. Various materials are used.

221-13248 / Gabriela Babel
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 14.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

English 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.

221-13249 / Susan Freitag
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo. 14.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Let's Go Even Higher B1/B2

Would you like to begin expanding your knowledge of English beyond the intermediate level in the area of conversation (small talk and discussion), reading, listening, vocabulary, and grammar?

This course will give you the chance to take that step by offering you a variety of discussion topics and other language activities based on tasks found on internationally-recognized B2-level Cambridge examinations. Such examinations include The First Certificate in English (FCE) and Business English (BEC) Vantage. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**221-13250 / Paul Heinemann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

Englisch B2

English B2

Life Intermediate (Second Edition), ab Lektion 12

**221-13255 / Heinz-Jürgen Weber
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

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.

**221-13266 / Dr. Sarah Thelen
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 16.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €
Anmeldung bis: 12.2.

„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.

**221-13267 / Alison Schaeffer
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €



Englisch B2

online

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**221-13268 / Nilda Daniel-Christ
Online**

Mi. 16.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 96 €
Anmeldung bis: 13.2.

„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.

**221-13269 / Alison Schaeffer
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 17.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

English Conversation B2/C1 „Talking about Things That Matter - The Good Life“

NEU

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!

**221-13270 / Bernhard Wolff
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mi. 11.5. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 19,50 €
Anmeldung bis: 4.5.

Englisch C1

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.

**221-13272 / Dr. Sarah Thelen
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €
Anmeldung bis: 11.2.

The World is Your Oyster: English to Expand Your Horizons C1

NEU

In this course, we will read articles, literary and non-fiction texts, listen to stories and songs, watch movies, and discuss inspiring topics. This will strengthen or expand your English language skills in the areas of discussion, reading, listening, vocabulary, and grammar. You will learn idiomatic phrases, speak more fluently and confidently. You can also suggest interesting topics you would like to discuss.

**221-13274 / Cecilia Prüfer
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Heading to the Top: Advanced and Proficiency C1/C2

Are you interested in strengthening or expanding your advanced English-language skills in the area of discussion, reading, listening, vocabulary, and grammar? This course will give you the opportunity to do so by offering you a variety of discussion topics and other language activities based on tasks found on internationally recognized C1/C2-level Cambridge examinations. Such examinations include The Certificate in Advanced English (CAE), Business English (BEC) Higher, and The Certificate of Proficiency in English (CPE).

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**221-13285 / Paul Heinemann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 17.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

Finnisch

Finnisch A1.2

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (1 Semester). Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

221-13295 / Anne Niskanen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Finnisch B1

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

221-13297 / Anne Niskanen

Kassel

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Di. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Finnisch B2

Für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

221-13299 / Anne Niskanen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

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.

221-13300

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 23.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

221-13302

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 27.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

221-13303 / Bernhard Wolff

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Di. 22.2. / 17:15 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 77 €
Anmeldung bis: 17.2.

Französisch A1.1

online

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1

221-13304 / Ahmed Benadda

Online

Mo. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €
Anmeldung bis: 9.2.

Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Französisch erwerben möchten.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 4

221-13313 / Ingrid Homolla

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 17.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13317 / Stefanie Dietl

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 17.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

Obelisk

Welche Sprache findet man nicht auf dem Obelisk?



Türkisch ... I

Deutsch ... P

Französisch ... E



Der Obelisk wurde von Olu Oguibe für die documenta 14 (2017) geschaffen. Er stand ursprünglich auf dem Königsplatz und hat am 18.04.2019 sein neues Zuhause in der Treppenstraße gefunden.

221-13319 / Julie Bastien
 Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 12
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
 Di. 15.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Aktuelle Kursangebote entnehmen Sie bitte unter www.vhs-region-kassel.de oder kontaktieren Sie Ihre vhs 0561 1003 1681.

Französisch A1.2 online

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
 Perspectives Allez-y A1, ab Lektion 4

221-13309 / Catherine Descarpentris
Online
 Do. 3.3. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 64 €
 Anmeldung bis: 25.2.

221-13311 / Catherine Descarpentris
 Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
 Perspectives Allez-y A1, ab Lektion 8/9
Online
 Do. 3.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 64 €
 Anmeldung bis: 25.2.

221-13312 / Catherine Descarpentris
 Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
 Perspectives Allez-y A1, ab Lektion 8/9
Online
 Di. 8.3. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 64 €
 Anmeldung bis: 3.3.

221-13318 / Catherine Descarpentris
 Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
 Perspectives Allez-y A1, ab Lektion 9/10
Online
 Mi. 9.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 64 €
 Anmeldung bis: 4.3.

Französisch A2

Französisch A2

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 1

221-13320 / Julie Bastien
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
 Di. 15.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13322 / Christina Blank
 Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 4
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
 Fr. 18.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

221-13323 / Muriel Couture-Brieu-Vicum
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
 Mo. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Französisch A2 online

221-13326 / Catherine Descarpentris
 Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 6/7
Online
 Di. 8.3. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 64 €
 Anmeldung bis: 3.3.

221-13328 / Catherine Descarpentris
 Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 7/8
Online
 Mo. 7.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 64 €
 Anmeldung bis: 2.3.

221-13330 / Ahmed Benadda
 Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 8
Online
 Fr. 18.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €
 Anmeldung bis: 15.2.

221-13332 / Ahmed Benadda
 Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 9
Online
 Fr. 18.2. / 9:15 - 10:45 Uhr / 15 Termine / 96 €
 Anmeldung bis: 15.2.

221-13334 / Ahmed Benadda
 Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 9
Online
 Mi. 16.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 96 €
 Anmeldung bis: 14.2.

Französisch B1

Französisch B1

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 2/3

221-13360 / Julie Bastien
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
 Mi. 16.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Conversation B1

Entdecken Sie Frankreich und die französischsprachigen Länder. Wir werden interessante Diskussionen führen und den Wortschatz erweitern, ohne dabei die Grammatik zu vernachlässigen.
 Voyages neu B1, ab Lektion 11/12

221-13370 / Julie Bastien
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
 Mo. 14.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Französisch B1

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.

221-13371 / Viviane Younès
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
 Mo. 14.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Parlons de thèmes actuels B1/B2

Révisions grammaticales à l' aide d' exercices variés et lecture. Les textes seront choisis au début du semestre.

221-13377 / Christina Blank
Fuldatal-Ihringshausen
 Gesamtschule, Weserstr. 38
 Mi. 16.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Französisch B2

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.

221-13383 / Viviane Younès
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
 Di. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Französisch C1

Lecture et conversation C1

Notre base de travail est le magazine „Ecoute“. Ensemble nous discuterons sur des articles choisis, sans oublier les points de grammaire rencontrés au fil de la lecture.

221-13392 / Volker Borbein
Kassel
 Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
 Mi. 16.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Rencontre et conversation C1

La lecture d'un roman contemporain choisi au début du semestre sera la base de nos entretiens. Pour le perfectionnement grammatical des exercices de tous genres vous seront proposés.

221-13393 / Françoise Meyer
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
 Mi. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Rencontre et débats C1

Dans une ambiance détendue nous vous proposons de parcourir un roman contemporain choisi au début de semestre et d'en discuter les thèmes principaux. La conversation courante sera renforcée par la révision et l'emploi de points grammaticaux délicats.

221-13394 / Françoise Meyer
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
 Mi. 16.2. / 10:45 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

Conversation C1

A partir de textes divers, nous conversons sur différents thèmes de la vie quotidienne. La pratique régulière de la langue, ainsi que des activités de vocabulaire et de grammaire selon le besoin, vous permettent de maintenir et approfondir votre expression en français.

221-13395 / Viviane Younès

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13396 / Joselyne Torrent-Althans

Cours de conversation.

Kaufungen-Oberkaufungen

Ernst-Abbe-Schule, Schulstr. 24
Mo. 14.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Gebärdensprache

Das Erlernen der Gebärdensprache erfordert besondere Gegebenheiten (u.A. das Ablesen von den Lippen). Auf Grund der anhaltenden pandemiebedingten Lage und zum Schutz Ihrer Gesundheit bieten wir vorerst keine Kurse an, da die Notwendigkeit des Tragens eines Mundschutzes nicht auszuschließen ist.

Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.vhs-region-kassel.de

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

221-13402 / Claudia Panetta-Möller Kassel

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 6
Fr. 18.2. - So. 20.2. / 17:00 - 19:15 Uhr /
3 Termine / 35,50 €
Anmeldung bis: 13.2.

221-13403 / Claudia Panetta-Möller Kassel

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 6
Fr. 1.4. - So. 3.4. / 17:00 - 19:15 Uhr
3 Termine / 35,50 €
Anmeldung bis: 24.3.

Italienisch A1

Italienisch A1.1.

221-13404

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.16
Do. 17.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Italienisch A1.2 online

Chiaro NUOVO A1, ab Lektion 3/4

221-13405 / Claudia Panetta-Möller

Chiaro NUOVO A1, ab Lektion 3/4

Online

Mo. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Italienisch A1.2

Chiaro NUOVO A1, ab Lektion 5/6

221-13411 / Stella Valentini

Chiaro NUOVO A1, ab Lektion 5/6

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 15.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13415 / Anna-Maria Lo Voi

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 5/6

Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32
Mi. 16.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13420 / Andrea Mai

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 3

Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28
Do. 17.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13422 / Anna Reinhardt Gambini

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 6/7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mi. 16.3. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

221-13425 / Marco Bartalucci

Chiaro Nuovo A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Di. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13428 / Marzia Bogino

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 7/8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Do. 17.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

221-13430 / Marco Bartalucci

Chiaro Nuovo A1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 17.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Italienisch A2

Italienisch A2

221-13439 / Stella Valentini

Chiaro A2, ab Lektion 4/5

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 15.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13442 / Marzia Bogino

Chiaro A2, ab Lektion 7/8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Do. 17.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

221-13448 / Marco Bartalucci

Chiaro A2

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 16.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13450 / Anna Reinhardt Gambini

Chiaro A2, ab Lektion 1

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.16

Di. 15.3. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Italienisch B1

Italienisch B1

Espresso 3, ab Lektion 2/3

221-13454 / Marzia Bogino

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.14

Mo. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

221-13460 / Cristina De Vettori-Glatzel

Grammatik und Lektüre

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13

Di. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

Italienisch B2

Corso di conversazione B2

Conversazione e lettura

221-13472 / Marco Bartalucci

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mo. 14.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €



Italienisch C1

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 la` 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.

221-13476 / Stella Valentini

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.12

Mi. 16.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13502 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 16.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13504 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mo. 14.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13505 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Do. 17.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13506 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit wenigen Vorkenntnissen

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 16.2. / 16:45 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13512 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Fr. 18.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Japanisch

Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

221-13500 / Tetsu Kido

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Fr. 18.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Japanisch A1.2

221-13501 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit wenigen Vorkenntnissen.

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Do. 17.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Japanisch A2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

221-13513 / Tetsu Kido

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mo. 14.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

Latein

Latein A1.2

Latein, Luana nova Band 1. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

221-13521 / Dr. Andreas Mohr

Kassel

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

Mo. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Kroatisch

Kroatisch-Serbisch-Bosnisch

Einstiegskurs in Zusammenarbeit mit der vhs Magdeburg

online

In diesem online-Kurs treffen Sie sich wöchentlich am Montagabend mit dem muttersprachlichen Dozenten Oliver Mikulic im virtuellen Unterrichtsraum. Gemeinsam erlernen Sie die notwendigen Grundlagen von drei Sprachen: Kroatisch, Serbisch und Bosnisch. Diese Sprachvarietäten, die in der Vergangenheit als Serbokroatisch, zusammengefasst wurden, ähneln sich in Grammatik, Aussprache und Wortschatz, sodass ein Einstieg in alle Sprachen zeitgleich möglich ist.

Grammatik und Wortschatz werden spielerisch und situationsbezogen mit vielfältigen Methoden vermittelt. Neben dem Lehrbuch kommen viele authentische Materialien zum Einsatz. Außerdem können Sie in Gruppenübungen weitere Muttersprachler*innen treffen. Sie erhalten zudem Einblicke in die Geschichte und Kulturen des heutigen Sprachraums Kroatien, Bosnien und Herzegowina, Montenegro und Serbien. Oliver Mikulic hat langjährige Erfahrungen als Dozent an der Volkshochschule Innsbruck und in zahlreichen Online-Kursen. Vor Beginn des Kurses erhalten Sie den Link zum virtuellen Unterrichtsraum. Bitte halten Sie auch das Lehrbuch spätestens zum 2. Termin bereit.

Technische Voraussetzungen:

Sie benötigen einen PC oder Laptop; eine gute und stabile Internetverbindung; Mikrofon, Lautsprecher und Kamera/Webcam. Es wird ein Headset empfohlen.

Lehrbuch: Kroatisch für den Urlaub (Klett)
ISBN: 978-3-12-528955-0

Anmeldung unter <https://www.vhs.magdeburg.de/>
Kursnummer: J47K010-6

Oliver Mikulic

Online

Mo. 21.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 14 Termine / 130 €

Anmeldung bis: 14.2.



Neugriechisch

Neugriechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

221-13527 / Athena Karagouni-Rehrmann

Kassel

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

Do. 28.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 64 €

Norwegisch

Norwegisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Et år i Norge, 6. Auflage 2017 (mit Schlüssel und CD), ISBN 978-3-944312-29-3, Verlag: Høpen, ab Lektion 1

221-13545 / Dr. Alexander Keck

Kassel

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

Di. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

Norwegisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (Norwegisch A1.1 oder vergleichbar).

Lehrbuch: Et år i Norge, 6. Auflage 2017 (mit Schlüssel und CD), ISBN 978-3-944312-29-3, Verlag: Høpen

221-13546 / Dr. Alexander Keck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Di. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Norwegisch für den Urlaub A1

Planen Sie einen Norwegen-Urlaub? Oder kennen und lieben Sie das wunderschöne Land bereits von früheren Reisen, 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. 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.

221-13547 / Dr. Alexander Keck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Sa. 12.3. und Sa. 19.3. / 10:00 - 13:00 Uhr / 26 €
Anmeldung bis: 2.3.

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.

221-13548 / Dr. Alexander Keck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Sa. 26.3. und Sa. 2.4. / 10:00 - 13:00 Uhr

2 Termine / 26 €

Anmeldung bis: 16.3.

Persisch

Persisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

221-13555 / Nasser Sanati
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.12
Di. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Aktuelle Kursangebote entnehmen
Sie bitte unter
www.vhs-region-kassel.de oder kon-
taktieren Sie Ihre vhs 0561 1003 1681.



Persisch A1.2

Die Unterrichtsunterlagen werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

221-13556 / Nasser Sanati
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Do. 17.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Persisch A2

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen

221-13559 / Nasser Sanati
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Portugiesisch

Portugiesisch do Brasil A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen
Oi Brasil A1

online

221-13577 / Leyla Marcia Brasileiro
Online

Fr. 18.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

Portugiesisch do Brasil A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Oi Brasil A1, ab Lektion 11

online

221-13578 / Leyla Marcia Brasileiro
Online

Fr. 18.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Portugiesisch do Brasil B1

online

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

221-13579 / Leyla Marcia Brasileiro
Online

Do. 17.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Russisch

Russisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Jasno A1-A2, ab Lektion 4

221-13592 / Lubov Zufall-Korsakowa
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13593 / Elisabeth Janzer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Russisch A2

Otlitschno A2, ab Lektion 7

221-13595 / Lubov Zufall-Korsakowa
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 18.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Spanisch

Spanisch A1

Spanisch A1.1

221-13604 / Roser Burgas-Scholten
Con gusto Nuevo A1, ab Lektion 1

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.16
Do. 17.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13607 / Gabriela Estefania Velázquez

Con gusto Nuevo A1, ab Lektion 1
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13610 / Massiel Wächter
Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 17.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 14 Termine / 96 €

221-13612 / Poema Lourdes Horstmann
Con gusto Nuevo A1, ab Lektion 1

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Do. 17.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13614 / Dr. Marlene Montes de Sommer

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 16.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Spanisch A1.2

221-13630 / Poema Lourdes Horstmann

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 5

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 16.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13634 / Estefania Valera de Heuser

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 3

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Mo. 14.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13635 / Estefania Valera de Heuser

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 8

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Do. 17.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13636 / Roser Burgas-Scholten

Con gusto Nuevo A1, ab Lektion 10

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 16.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13638 / Gabriela Estefania Velázquez

Con gusto Nuevo A1, ab Lektion 4

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 16.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Spanisch A2

Spanisch A2

221-13640 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto nuevo A2, Lektion 1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13641 / José Valerio Uribe

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mo. 14.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13643 / Roser Burgas-Scholten

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 2

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 17.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Spanisch A1.2

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!

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

221-13652 / Mauricio Carrera

Online

Fr. 6.5. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €
Anmeldung bis: 1.5.

Spanisch A2

online

221-13653 / Mercedes Carbajal de Küllmer

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 3

Online

Mi. 16.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €
Anmeldung bis: 11.2.

221-13655 / Marcos Goncalves Da Rocha

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1

Online

Do. 17.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13657 / Mercedes Carbajal de Küllmer

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 3

Online

Mi. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €
Anmeldung bis: 11.2.

221-13659 / Ericka Eunice Henze-Pineda

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 5/6

Online

Di. 15.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13660 / Ericka Eunice Henze-Pineda

Con gutso nuevo, A2 ab Lektion 1

Online

Di. 15.2. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Spanisch A2

221-13662 / Roser Burgas-Scholten

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13669 / Sonia Villar Vazquez

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 3

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 17.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13670 / José Valerio Uribe

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 10

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mi. 16.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13672 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 10/11

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13675 / Ericka Eunice Henze-Pineda

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 5/6

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 17.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Spanisch B1

Spanisch B1

221-13680 / Roser Burgas-Scholten

Descubrir España y Latinoamérica

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 14.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13682 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto B1, ab Lektion 8/9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13683 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto B1, ab Lektion 7/8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13684 / Pilar Schmidt-Martinez

Con gusto nuevo B1, ab Lektion 3

Kassel

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 16.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

221-13685 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto B1, ab Lektion 8/9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 15.2. / 11:45 - 13:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13687 / Idaniurka Tamayo Figueroa

Für Teilnehmende, die einen schnellen Einstieg in die spanische Sprache finden möchten. Lehrbuch: Con gusto B1, ab Lektion 7/8.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 22.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13689 / Roser Burgas-Scholten

Descubrir España y Latinoamérica

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 16.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Curso de conversación B1

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer, die flüssiger Spanisch sprechen möchten 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.

221-13690 / Gabriela Estefania Velázquez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 15.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €



Spanisch B2

Spanisch B2

221-13710 / Cristina Mata Rodriguez

Avenida B2, ab Lektion 5/6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 15.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13712 / Enrique Catalan

Curso de conversación con textos periodísticos. Gramática: subjuntivo y pasados.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

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.

221-13714 / Marcos Goncalves Da Rocha

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 15.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €
Spanisch

221-13715 / Marcos Goncalves Da Rocha

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 16.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13717 / Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Literatura C1

En este curso leemos un libro de un autor español o latinoamericano. Nuestro interés es no sólo conocer algo sobre la literatura de los diversos países sino también descubrir algo más sobre el contexto cultural y político en el que se desarrolla la trama de las novelas. Las experiencias y vivencias de los participantes en relación a este tema son parte de nuestra conversación. La obra que leeremos será dada a conocer en el primer encuentro.

221-13720 / Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Conversación, gramática y ejercicios C1

En este nuevo semestre dividiremos el tiempo de nuestro curso en tres partes: Una parte dedicada a conversación sobre el acontecer en el mundo y en Kassel. Utilizaremos para ello, circunstancialmente, textos periodísticos de España e Hispanoamérica. Una segunda parte dedicada a la gramática: trataremos los pasados, el subjuntivo, etc. Una tercera parte la dedicaremos a ejercicios de comprensión auditiva: trabajaremos con vídeos, películas etc. y conversaremos sobre lo visto.

221-13726 / Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 17.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Aktuelle Kursangebote entnehmen Sie bitte unter www.vhs-region-kassel.de oder kontaktieren Sie Ihre vhs 0561 1003 1681.



Schwedisch

Schwedisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Der Kurs bietet einen Einstieg in die schwedische Sprache und ein erstes Kennenlernen von Geschichte und Kultur des Landes.
Tala svenska A1 plus, ab Lektion 6

221-13802 / Björn Müller

Kassel

Kunstwerkstatt am Weinberg, Heckerstr. 30b
Do. 17.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13803 / Ellen Hellis

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Välkomna! Neu A1-A2, ab Lektion 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 16.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Schwedisch A2

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, ab Lektion 6

221-13805 / Björn Müller

Kassel

Kunstwerkstatt am Weinberg, Heckerstr. 30b
Do. 17.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

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, ab Lektion 7

221-13810 / Björn Müller

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Tschechisch

Tschechisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, Tschechisch Schritt für Schritt, ab Lektion 5

221-13820 / Jana Krech

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 15.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

221-13826 / Jana Krech

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 14.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

Termine für Kurse in Lohfelden standen bei Drucklegung noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich auf unserer Website www.vhs-region-kassel.de

Türkisch

Türkisch A1.1

Lehrbuch Günaydin 1, ab Lektion 1

221-13852 / Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Türkisch A1.2

221-13854 / Sevil Akman

Günaydin 1, ab Lektion 4

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

221-13855 / Sevil Akman

Günaydin 1, Lektion 9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

Türkisch A2

Günaydin 2, ab Lektion 1

221-13857 / Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

vhs goes documenta!

Kunst inspiriert, regt an und raubt uns manchmal sogar den Atem. Doch besonders bei der zeitgenössischen Kunst fehlen uns oft die Worte. Damit es Ihnen nie die Sprache verschlägt, haben wir für sie die wichtigsten Vokabeln in Bezug auf zeitgenössische Kunst und die documenta zusammengetragen.

Wir wünschen viel Spaß beim diskutieren und mitreden!

Deutsch	Englisch - English	Türkisch - Türkçe	Arabisch - عربي
die Ausstellung	exhibition	Sergi	معرض
ausstellen	to exhibit	sergilemek	اصدر
die Performance	performance	Performans	الاداء
der Workshop	workshop	Atölye	ورشة عمل
das Kollektiv	collective	Kolektiv	مجموعة
der Kurator/ die Kuratorin	curator	Küratör	منسيق
der Standort	location	Site/Konum	موقع
der Veranstaltungsort	venue	Mekan	مكان الفعالية
das Ticket	ticket	Bilet	تذكرة
die Nachhaltigkeit	sustainability	Sürdürülebilirlik	المداومة
der Vortrag	speech	Sunum	محاضرة
der Treffpunkt	meeting point	Buluşma Noktası	موقع اللقاء
die Führungskraft	guide	Yönetici	كادر تنفيذي
buchen	reserve	Rezerv	حجز
teilen	share	Paylaş	تشارك/ قسم
abstrakt	abstract	Öz	تجريدي/ معنوي
der Künstler/die Künstlerin	artist	Sanatçı	فنان / فنانة
die Kunst	art	Sanat	فن
die Gemeinschaft	community	Topluluk	جمعية / جماعة
die Großzügigkeit	generosity	Cömertlik	كرم
die Transparenz	transparency	Şeffaflık	شفافية
die Unabhängigkeit	independence	Bağımsızlık	استقلال
der Austausch	exchange	Değişim	تبادل
die Installation	installation	Montaj	تعيين / انشاء
das Video	video	Video	مقطع فيديو
das Kunstwerk	work of art	Sanat eseri	قطعه فنية
Zeitgenössische Kunst	Contemporary Arts	Çağdaş Sanatlar	الفن المعاصر
die Zeichnung	drawing	Çizim	رسم / تصوير
ansehen	to watch	İzlemek	نظر
die Farbe	colour	Renk	لون
die Malerei	painting	Tablo	فن الرسم
der Hintergrund	background	Arkaplan	خلفية
der Stil	style	Stil	اسلوب
darstellen	represent	Temsil etmek	شكل
farbenfroh	colourful	Renkli	مشرق/بهيج اللون
der Ausdruck	expression	İfade	عبارة / مصطلح
der Eindruck	impression	İzlenim	انطباع
besuchen	to visit	Ziyaret etmek	يزور

Deutsch und Integration

Für Menschen, die Deutsch lernen möchten und Angebote zur Unterstützung im Integrationsprozess suchen. Wir bieten Ihnen Bildungsmöglichkeiten, um andere Menschen kennenzulernen, miteinander zu sprechen und Ihre Deutschkenntnisse in der Praxis zu verbessern. Die Deutschkurse sind differenziert nach Vorkenntnissen, Lerntempo und Lernzielen. Durch unsere persönliche Beratung und Einstufung finden Sie den optimalen Kurs.

Unser Angebot umfasst:

- Intensivkurse für Selbstzahler
- Abendkurse für Selbstzahler
- BAMF-Integrationskurse
- Kurse der berufsbezogenen Deutschsprachförderung
- Erstorientierungskurse
- MitSprache – Deutsch4U
- Einstieg Deutsch

Darüber hinaus können Sie bei uns den Deutschtest für Zuwanderer, telc-Prüfungen in allen Niveaustufen und den Einbürgerungstest ablegen.

Beratung und Einstufungstest in Kassel:

Philipp-Scheidemann-Haus, Kassel,
Holländische Str. 72-74
nach telefonischer Voranmeldung

Zentrale E-Mail:

vhs-integration@landkreiskassel.de

Programmplanung Intensiv-/Abendkurse, DeuFöV und Prüfungen

Anna Maria Möller
Telefon: 0561-1003 1666

Programmplanung Integrationskurse und Prüfungen

Katharina Hecht
Telefon: 0561-1003 1665

Assistenz

Christiane Boukouh
Telefon: 0561-1003 1662

Elvira Gebauer
Telefon: 0561-1003 1663

Marco Hellwig
Telefon: 0561-1003 1664

Stephanie Reuter
Telefon: 0561-1003 1662

Projekte

Nils Torbohm
Telefon: 0561-1003 1696

Sabine Weigelt-Scharla
Telefon: 0561-1003 1697

Beratung und Einstufungstest im Landkreis Kassel:

vhs-Geschäftsstelle, Kasinoweg 22,
34369 Hofgeismar
nach telefonischer Voranmeldung

vhs-Geschäftsstelle, Raiffeisenweg 2,
34466 Wolfhagen
nach telefonischer Voranmeldung

vhs-Haus Baunatal, Am Erlenbach 5,
34225 Baunatal
nach telefonischer Voranmeldung

Programmplanung Integrationskurse, Berufssprachkurse und Prüfungen

Heiko Griesel
Telefon: 0561-1003 3205 o. 2227

Assistenz

Brigitte Böhle
Telefon: 0561-1003 3192

Kerstin Wetzel
Telefon: 0561-1003 2224

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
02.02.2022, 09.03.2022, 06.04.2022,
18.05.2022, 22.06.2022, 20.07.2022

Anmeldung jeweils 4 Wochen vor Testtermin.

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

entgeltfrei für Teilnehmende der Integrationskurse.

Testtermine
11.02.2022, 08.04.2022, 20.05.2022,
24.06.22, 22.07.2022

Gebührenpflichtige Prüfungen

Wir bieten folgende anerkannte Prüfungen an:

telc Start Deutsch A2
telc Zertifikat Deutsch B1
telc Deutsch B2
telc Deutsch C1
telc C1 Hochschule

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 Teilnahmezahl von mindestens neun angemeldeten Personen. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch bei regelmäßiger Teilnahme am Ende des Kurses ausgestellt. Auf Anfrage werden bei Bedarf und entsprechender Teilnahmezahl zusätzliche Kurse eingerichtet.

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.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. - Fr. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A1

221-14021 / Mo. 7.2.

221-14051 / Mo. 4.4.

221-14071 / Di. 10.5.

221-14091 / Do. 9.6.

221-14101 / Mo. 11.7.

221-14181 / Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Mo. 7.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

221-14191 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 10.5. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

221-14241 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Do. 9.6. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

221-14281 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Di. 10.5. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse A 1.2

In dieser Stufe lernen Sie noch mehr Basisgrammatik, z. B. das Adjektiv, die Präpositionen und die Zeiten (das Perfekt).

Sie lernen, wie man einfache Hörtexte versteht und miteinander zu reden. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen schon einen kleinen deutschen Text schreiben können.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. - Fr. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A1

221-14082 / Mo. 7.2.

221-14022 / Mo. 7.3.

221-14052 / Di. 10.5.

221-14072 / Do. 9.6.

221-14092 / Mo. 11.7.



221-14182 / Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Mo. 7.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

221-14192 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Do. 9.6. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

221-14242 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo. 11.7. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

221-14282 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Do. 9.6. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

Deutsch-Abendkurs A 1

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden die Grundkenntnisse der deutschen Sprache auf Niveau A1, die sie in Alltagssituationen anwenden können. Sie lernen wichtige Wörter und einfache Redemittel für eine erfolgreiche Verständigung im Alltag.

221-14650 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 14.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 30 Termine
Mo. und Do. jeweils 19:30 - 21:00 Uhr / 168 €

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.

221-14665 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 28.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Anmeldung bis: 25.2.

Das Leben A1: Deutsch als Fremdsprache, Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen

Deutsch-Abendkurs A1/A2

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.

221-14684 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo. 28.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Anmeldung bis: 28.2.



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 hören. Und vor allem: Sie können sich nach vier Wochen mit Deutschen in Alltagssituationen verständigen.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. - Fr. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A2

221-14063 / Mo. 7.2.

221-14083 / Mo. 7.3.

221-14023 / Mo. 4.4.

221-14053 / Do. 9.6.

221-14073 / Mo. 11.7.

221-14183 / Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Mo. 4.4. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

221-14193 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 11.7. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

221-14283 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 11.7. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse A 2.2

Sie lernen elementare Bestandteile der deutschen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie einfache Diktate zu schreiben.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. - Fr. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A2

221-14034 / Mo. 7.2.

221-14064 / Mo. 7.3.

221-14084 / Mo. 4.4.

221-14024 / Di. 10.5.

221-14054 / Mo. 11.7.

221-14044 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 7.3. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A2.2

221-14184 / Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Di. 10.5. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

221-14234 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo. 7.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

Deutsch-Nachmittagskurs A 2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die in einer Kleingruppe in entspannter Atmosphäre Grundlagen der deutschen Sprache erlernen möchten. Schritt für Schritt gewinnen Sie Sicherheit im Sprechen und Schreiben.

221-14651 / Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 17.2. / 15:45 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 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.

221-14666 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 28.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Anmeldung bis: 25.2.

Das Leben A2: Deutsch als Fremdsprache, Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen

221-14681 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 28.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Anmeldung bis: 25.2.

221-14691 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 28.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Anmeldung bis: 25.2.

Deutsch-Abendkurs A2/B1

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.

221-14685 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Do. 3.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Do. und Di. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €

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.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. - Fr. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 B1

221-14015 / Mo. 7.2.

221-14035 / Mo. 7.3.

221-14065 / Mo. 4.4.

221-14085 / Di. 10.5.

221-14025 / Do. 9.6.

221-14045 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 4.4. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 B1

221-14165 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo. 7.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

221-14185 / Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Do. 9.6. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

221-14235 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo. 7.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 820 €

221-14275 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 7.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse B 1.2

Sie bereiten sich gezielt auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ (ZD) vor. Sie erlernen eine elementare sprachliche Sicherheit in vielen alltäglichen Situationen. Sie bekommen immer mehr Gefühl für die deutsche Sprache und beginnen, in der deutschen Sprache zu denken. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen Deutsche fast immer gut verstehen.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. - Fr. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 B1

221-14016 / Mo. 7.3.

221-14036 / Mo. 4.4.

221-14066 / Di. 10.5.

221-14086 / Do. 9.6.

221-14026 / Mo. 11.7.

221-14046 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 10.5. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch : Studio 21 B1

221-14166 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 7.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

221-14186 / Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Mo. 11.7. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

221-14236 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo. 4.4. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

221-14276 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 7.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

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.

221-14653 / Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 16.2. / 16:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 168 €



Deutsch-Abendkurs B1

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Deutschlerner. 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.

221-14667 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 28.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Anmeldung bis: 25.2.
Linie 1 B1: Kurs- und Übungsbuch, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett

Deutsch-Abendkurs B1

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.

221-14680 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Di. 1.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Linie 1 B1

Deutsch-Abendkurs B 1+ / B2

Sie bereiten sich gezielt auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ (ZD) und telc Deutsch B2 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.

221-14690 / Dr. Andreas Mohr

Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Di. 1.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €

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.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. - Fr. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 840 €
Aspekte neu B2: Mittelstufe Deutsch. Lehr- und Arbeitsbuch, Klett

221-14560 / Mo. 14.3.

221-14561 / Do. 23.6.

Deutsch-Sprechen, Schreiben und Grammatik B2

In diesem Kurs werden sowohl die Grammatik als auch das freie Sprechen geübt und verbessert. Die Schwerpunkte richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

221-14654 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 14.2. / 15:45 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 168 €

Deutsch-Abendkurs B2, Teil 2

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 Muttersprachlern zu verschiedenen Themen fällt Ihnen somit bald leichter. Sie lernen Ihre Meinungen und Ansichten verständlich auszudrücken sowie über Ihre eigenen Erfahrungen zu berichten.

221-14668 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 1.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Aspekte neu B2: Mittelstufe Deutsch, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ab Lektion 6

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.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. - Fr. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 840 €
Aspekte neu C1: Lehr- und Arbeitsbuch, Klett

221-14570 / Do. 3.2.

221-14571 / Do. 12.5.

Deutsch-Abendkurs C1, Teil 2

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.

221-14669 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 1.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Anmeldung bis: 25.2.

Aspekte neu C1: Deutsch. Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ab Lektion 6

Orientierungskurse

Orientierungskurs

Geschichte, Institutionen, Leben in Deutschland

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 305 €

221-14017 / Mo. 4.4.

221-14037 / Di. 10.5.

221-14067 / Do. 9.6.

221-14087 / Mo. 11.7.

221-14167 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo. 4.4. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 305 €

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 305 €

221-14424 / Mo. 11.7.

221-14434 / Mo. 4.4.

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 305 €

221-14237 / Di. 10.5.

221-14504 / Mo. 7.2.

221-14277 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 4.4. / 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.

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

221-14369 / Mo. 7.2.

221-14371 / Mo. 7.3.

221-14372 / Mo. 4.4.

221-14373 / Di. 10.5.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21
Mo. - Fr. 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

221-14384 / Mo. 7.2.

221-14385 / Mo. 7.3.

221-14386 / Mo. 4.4.

221-14387 / Di. 10.5.

221-14388 / Do. 9.6.

221-14389 / Mo. 11.7.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

221-14415 / Mo. 7.2.

221-14416 / Mo. 7.3.

221-14417 / Mo. 4.4.

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 220 €

221-14511 / Mo. 7.2.

221-14512 / Mo. 7.3.

221-14513 / Mo. 4.4.

221-14514 / Di. 10.5.

221-14515 / Do. 9.6.

221-14516 / Mo. 11.7.



Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

221-14432 / Mo. 7.2.

221-14433 / Mo. 7.3.

Berufssprachkurse

BSK A2

Der Kurs A2 umfasst in der Regel 400 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel, das Sprachniveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Dieser Kurs richtet sich an Teilnahmeberechtigte, die trotz einer ordnungsgemäßen Teilnahme an einem Integrationskurs das Sprachniveau A2 nicht erreicht haben. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

221-14702 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo. 7.2. / 13:30 - 17:45 Uhr / 80 Termine / gebührenfrei

BSK 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 einer Zertifikatsprüfung ab.

221-14708 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 10.1. / 8:30 - 12:45 Uhr / 80 Termine / gebührenfrei
Linie B1

BSK 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 Muttersprachlern 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 einer Zertifikatsprüfung ab.

Lehrbuch: Fokus Deutsch-Erfolgreich in Alltag und Beruf B1+/B2, Cornelsen

221-14712 / Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Di. 1.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 100 Termine /
gebührenfrei

221-14713 / Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 15.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 80 Termine /
gebührenfrei

221-14716 / Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Mo. 16.5. / 8:30 - 12:45 Uhr / 100 Termine /
gebührenfrei

Prüfungen

Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 wird für die Einbürgerung ein Nachweis über „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ verlangt. Im Ankreuz-Verfahren gilt es, mindestens 17 von 33 Fragen richtig zu beantworten. Der Gesamtkatalog umfasst 300 allgemeine Testfragen und 10 Fragen, die sich auf das Land Hessen beziehen.

Jeder Antragsteller erhält seine persönlichen Testfragen.

Die Anmeldung zum Test ist nur persönlich möglich.

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
13:30 - 15:00 Uhr / 25 €

221-14840 / Mi. 2.2. / Anmeldung bis: 7.2.

221-14841 / Mi. 9.3. / Anmeldung bis: 7.2.

221-14842 / Mi. 6.4. / Anmeldung bis: 7.3.

221-14843 / Mi. 18.5. / Anmeldung bis: 14.4.

221-14844 / Mi. 22.6. / Anmeldung bis: 23.5.

221-14845 / Mi. 20.7. / Anmeldung bis: 20.6.



Deutsch-Test für Zuwanderer

Die Anmeldung ist nur persönlich möglich.

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19
9:30 - 12:30 Uhr / gebührenfrei

221-14850 / Fr. 11.2. / Anmeldung bis: 22.12.

221-14851 / Fr. 8.4. / Anmeldung bis: 3.3.

221-14852 / Fr. 20.5. / Anmeldung bis: 14.4.

221-14853 / Fr. 24.6. / Anmeldung bis: 19.5.

221-14854 / Fr. 22.7. / Anmeldung bis: 15.6.

telc-Zertifikat Deutsch A2

Die telc Deutsch A2 Prüfung prüft allgemesprachliche Deutschkenntnisse auf basalem Niveau. Die Prüfung richtet sich an Erwachsene, die Deutsch im gesellschaftlichen und beruflichen Leben benötigen. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

221-14875 / Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 3.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 120 €
Anmeldung bis: 6.5.

telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1/ telc Deutsch B1 gilt als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Kassel
vhs oder Hermann-Schafft-Haus,
Wilhelmshöher Allee 19
9:30 - 16:00 Uhr / 180 €

221-14859 / Fr. 4.2. / Anmeldung bis: 22.12.
221-14860 / Fr. 11.3. / Anmeldung bis: 3.2.
221-14861 / Fr. 8.4. / Anmeldung bis: 3.3.
221-14862 / Fr. 20.5. / Anmeldung bis: 14.4.
221-14863 / Fr. 24.6. / Anmeldung bis: 19.5.
221-14864 / Fr. 22.7. / Anmeldung bis: 15.6.

telc-Zertifikat Deutsch B2

Die telc Deutsch B2 Prüfung bescheinigt Ihnen, dass Sie sich detailliert ausdrücken, argumentieren und verhandeln können sowie in alltäglichen Themen die Grammatik gut beherrschen. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19
8:30 - 16:00 Uhr / 220 €

221-14865 / Fr. 18.2. / Anmeldung bis: 21.1.

221-14866 / Fr. 18.3. / Anmeldung bis: 18.2.

221-14867 / Fr. 3.6. / Anmeldung bis: 6.5.

221-14868 / Fr. 1.7. / Anmeldung bis: 3.6.

telc-Zertifikat Deutsch C1 Hochschule

Die telc Deutsch C1 Hochschule Prüfung prüft hochschulbezogene Deutschkenntnisse auf weit fortgeschrittenem Niveau. Die Prüfung ist für Personen, die an einer deutschsprachigen Hochschule ein Studium absolvieren möchten, die schon studieren oder in einem akademischen Beruf arbeiten. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

221-14870 / Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19
Fr. 29.4. / 8:15 - 16:00 Uhr / 225 €
Anmeldung bis: 1.4.

telc-Zertifikat Deutsch C1

Die telc Deutsch C1 Prüfung prüft allgemesprachliche 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.

221-14871 / Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19
Fr. 13.5. / 8:15 - 16:00 Uhr / 220 €
Anmeldung bis: 8.4.

Grundbildung

Team:

**Programmbereichs-
verantwortung:**

H.-Friedrich Lammers

Päd. Mitarbeiterin:

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

221-15001 / Angela Stein
Kassel
 Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
 Mo. 7.2. / 18:00 - 20:30 Uhr / 21 Termine /
 85,50 €

Lesen und Schreiben für Erwachsene

221-15003 / Elisabeth Mengel
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
 Mo. 7.2. / 15:00 - 16:30 Uhr / 21 Termine / 57 €

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene mit Lernschwierigkeiten

221-15012 / Malina Kulik
Kassel
 Diakonie, Landgraf-Karl-Str. 22
 Mi. 2.2. / 16:45 - 18:15 Uhr / 23 Termine / 62,50 €

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, 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Stadtbibliothek Kassel (Viktoria-Haus)
 Adresse: Obere Königsstraße 3, 34117 Kassel
 (Zugang von der Fünffensterstraße)



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

Team:

**Programmbereichs-
verantwortung:**
Felicia Toor

Assistenz:
Regina Piller

Die vhs bietet momentan keine Kurse zum Nachholen von Schulabschlüssen an.

Dafür ist in Kassel die Abendschule zuständig. Dort können Erwachsene das Abitur, die Fachhochschulreife, den Realschulabschluss und den Hauptschulabschluss erwerben.

Abendschule Kassel
Ysenburgstr. 41, 34125 Kassel

Tel.: 0561- 87 40 54
E-Mail: sekretariat@abendschule-kassel.de
Internet: www.abendschule-kassel.de

Mathematik

Mathematik für die Oberstufe

Analysis I

In diesem Kurs werden Unterrichtsinhalte des Gymnasiums (E1, E2, Q1) bzw. der FOS 12 lebensnah behandelt. Es werden ausgewählte Aufgaben zu Abfallminimierung, größter Regenwassermenge, Kostenfunktionen und Grenzkosten, maximalem Gewinn, Steuer und Grenzsteuersatz, mathematischer Modellierung von komplexen Profilen, Wachstumsprozessen und vielem mehr thematisiert.

Diese Aufgaben zeigen praxisnah, was mithilfe der Differenzial- und Integralrechnung berechenbar ist. Abstrakte Regeln der Analysis werden durch Beispiele aus dem täglichen Leben anschaulich und somit für jeden nachvollziehbar erklärt.

Ältere ohne oder mit Abitur sind sehr willkommen.

**221-16100 / Rudolf Daum
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Fr. 18.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 32,50 €
Anmeldung bis: 11.2.

Crash-Kurs Mathe: Perfekt vorbereitet in die (Abschluss-)prüfung

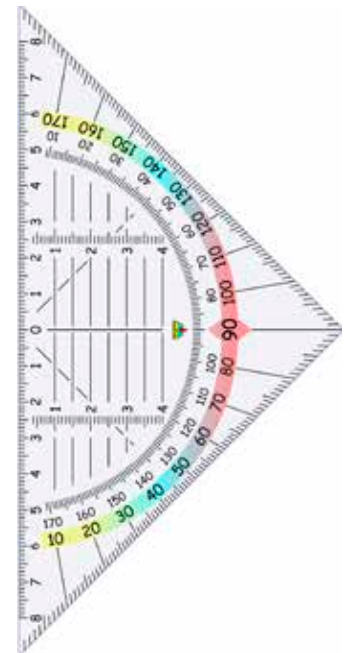
Crash-Kurs Mathe für die Klasse 9 und 10. In einer Lerngruppe mit maximal 10 Teilnehmenden können Wissenslücken mittels ausgewählter Aufgaben beseitigt werden. Auch eigene Vorschläge sind willkommen und können vorab zugemailt werden (z. B. Hausaufgaben). Alles wird durch Modelle, maßstäbliche Darstellungen, lebensnahe Bilder, Diagramme, Experimente und anderes veranschaulicht. Übliche Aufgaben in abstrakter Form werden somit für jeden nachvollziehbar erklärt. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden auf die Abschlussprüfung vorzubereiten, aber auch vor der Abschlussprüfung ist eine Teilnahme sinnvoll, um z. B. bestmöglich auf Klassenarbeiten vorbereitet zu sein und Wissensrückstände frühzeitig nachzuholen. Durch Testaufgaben vermittelt der Kurs so auch mehr Sicherheit in Prüfungssituationen.

Für Schülerinnen und Schüler der Klasse 11 ist der Kurs 212-11321 geeignet.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck o.ä. (mind. 20 cm)

**221-16200 / Rudolf Daum
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 11.4. / 10:00 - 13:15 Uhr / 6 Termine / 70,50 €
Anmeldung bis: 4.4.



Weitere Angebote, die Sie interessieren könnten, wenn Sie einen Schulabschluss anstreben, finden Sie im Themenfeld 11: Persönliche und berufliche Kompetenz

Forum für Gesundheit

In jeder Lebensphase spielt Gesundheit eine herausragende Rolle für die individuelle Lebensqualität. Dabei gehen wir von einem Gesundheitsbegriff aus, der Gesundheit als körperliche, geistige und soziale Erfahrungen umfasst. Wissen um Gesundheit und Krankheit ist dabei ebenso wichtig wie zu lernen, was hinter der Vielzahl einzelner Methoden aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturkreisen steckt.

Unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Erfahrungen werden praktisches Lernen und Sachinformationen mit allen Sinnen verknüpft.

- Die Vorträge geben Einblicke in unterschiedliche Aspekte gesundheitlicher Vorsorge.
- Alternative Methoden rund um die Gesundheit stehen bei uns gleichberechtigt neben klassischen Angeboten.
- „Gesundheit Online“ verknüpft und ergänzt Methoden der Gesundheit mit digitalen Möglichkeiten. So können Sie auch zu Hause „im Kurs“ sein.
- Gesundheitsreisen schaffen Abstand zu Alltag und Beruf. Sie geben Raum für intensive Erfahrungen zu Gesundheitsthemen.
- Das Angebot „Selbständig und kompetent im Alter“ ermöglicht Ihnen Ihr Gedächtnis zu trainieren, Ihre Beweglichkeit zu erhalten und die Beschäftigung mit Themen, die ein gesundes Leben auch im Älterwerden unterstützen.

Team:

Programmverantwortung:
Susanne Ebbers, Achim Rache,
Elfriede Schäth

Assistenz:
Thomas Günther, André Tentrop

Bildungsurlaub

Burnout-Prävention

Gesunde Lebensbalance mit Meditation, Yoga und Achtsamkeit

Bildungsurlaub

Immer mehr Menschen leiden unter Stress mit den entsprechenden gesundheitlichen Folgen und fühlen sich von den Herausforderungen des Alltags überfordert. Dinge, die man früher gerne getan hat, werden mit einem Male zur Belastung. Wenn die Lebensfreude verloren geht und wir uns nur noch im Modus des „Funktionieren-Müssens“ befinden, ist es höchste Zeit, einem drohenden „Burnout“ entgegenzusteuern. Eingebettet in die gesellschaftspolitische Auseinandersetzung der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung erfahren Sie in diesem Bildungsurlaub praktisch und theoretisch, was uns Menschen körperlich, geistig und psychisch gesund hält. Neben einfach anzuwendenden Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung lernen Sie Meditation, Achtsamkeit und sanfte Körperarbeit mit Elementen aus dem Yoga kennen oder können Ihre schon vorhandenen Kenntnisse vertiefen. Orientiert an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erarbeiten Sie Ihr persönliches Ressourcen-orientiertes Gesundheitskonzept.

Ausführliche Informationen erhalten Sie bei der vhs: achim-rache@landkreiskassel.de

221-17002 / Anke Conrad, Dipl.-Pädagogin, Referentin für Salutogenese; Volker Sütterlin, Dipl.-Ing., Heilpraktiker Psychotherapie Kassel

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

Mo. 25. - Fr. 29.7., jeweils 9:00 - 17:00 Uhr / 5 Termine / 257,50 €

Anmeldung bis: 10.6.

Konfliktbewältigung und Work-Life-Balance für eine Gesunde Arbeitswelt

Bildungsurlaub

In der Arbeitswelt gibt es Anforderungen, die Belastungsgrenzen überschreiten können. Mobbing, Flexibilisierung von Arbeitszeit, Internationalisierung, Produktivitätssteigerung oder Bore-out können zu gesundheitsgefährdenden Konflikten mit Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzten oder dem sozialen Umfeld führen.

In diesem Bildungsurlaub geht es um die Auseinandersetzung darüber, wie Konflikte entstehen und welche Strategien helfen, diese zu vermeiden. Eingebettet in die gesellschaftspolitische Auseinandersetzung über Konfliktpotential im Arbeitsleben erfahren die Teilnehmer*innen einfach anzuwendende Techniken zur Selbstregulation. Mit dem Zürcher Ressourcenmodell (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.

Ausführliche Informationen erhalten Sie bei: achim-rache@landkreiskassel.de

222-17004 / Anke Conrad, Dipl.-Pädagogin, Referentin für Salutogenese; Volker Sütterlin, Dipl.-Ing., Heilpraktiker Psychotherapie Kassel

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

Mo. 24.10. - Fr. 28.10., jeweils 9:00 - 17:00 Uhr / 5 Termine / 257,50 €
Anmeldung bis: 16.9.

Vorträge

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 Expertinnen und Experten mit Bürgerinnen und Bürgern konzipiert, die über neueste Ergebnisse und Entwicklungen in der Gesundheitsförderung, Diagnostik und Therapie informiert.

Die erfolgreiche Reihe Gesundheit im Gespräch wird in 2022 fortgesetzt. Zur Drucklegung standen die Themen noch nicht fest. Die hier angegebenen Termine sind aber gesetzt.

Weitere Informationen zum Inhalt der Vorträge erhalten Sie ab Mitte Dezember auf unserer Homepage: www.vhs-region-kassel.de

221-17004 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 14.3. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

221-17005 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 27.6. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

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

Gesund und jung mit Ayurveda

Anti-Aging-Ernährung

Vortrag und Film

Ayurveda bietet ein großes Spektrum an Anti-Aging-Möglichkeiten, die darauf abzielen, Sie in Ihr eigenes Gleichgewicht zu bringen. Im Ayurveda verstehen wir diesen Prozess, der unsere Gesundheit positiv beeinflusst und damit auch unser Charisma, unsere Ausstrahlung beeinflusst, als innere Schönheit. Wenn Sie in Ihrer Kraft und gesund sind und Ihr Körper die Nahrung optimal verwerten kann, altern Sie in der Regel deutlich langsamer. Zudem sind Sie meist geistig wacher und körperlich vitaler.

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.

221-17011 / Corinna Thamke

Online

online

Der Vortrag kann dann vom 14.2. bis 30.4.2022 jederzeit abgerufen werden. Den Zugangscode erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. / 5 €

221-17013 / Corinna Thamke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 3.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 € an Abendkasse
Anmeldung bis: 24.2.

Online: Einführung in die ayurvedischen Grundprinzipien

Vortrag und Film

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.

221-17012 / Corinna Thamke

Online

Der Vortrag kann dann vom 14.2. bis 30.4.2022 jederzeit abgerufen werden.

Den Zugangscode zum Vortrag erhalten Sie nach Ihrer Mail-Anmeldung. / 5 €

Diabetes - Ursachen, Folgen und Therapie

Vortrag

Der Diabetes Typ 2 betrifft immer mehr Menschen und ist inzwischen zu einer Volkskrankheit mit Kurz- und Langzeitfolgen geworden. In dem Vortrag referiert die Ärztin Sabine Leutiger-Vogel über die Ursachen, Folgen und Therapie dieser Krankheit. Im Anschluss gibt es für die Teilnehmenden noch genügend Zeit, um individuelle Fragen zu stellen.

Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Generationenhaus Bahnhof Hümme statt.

221-17014 / Sabine Leutiger-Vogel
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal

Do. 24.3. / 15:00 - 16:30 Uhr / kostenfrei

Anmeldung bis: 21.3.

Basenfasten und Kräuterteekur im Frühjahr

Vortrag

Der Winter neigt sich dem Ende entgegen. Eine unausgewogene Ernährung und Mangel an Bewegung in dieser Jahreszeit führen oft zu einer Übersäuerung unseres Organismus. Dieser ist so ausgelegt, dass er optimal in einem leicht basischen Bereich funktioniert. Eine dauerhafte Übersäuerung ist ein guter Nährboden für Erkrankungen. Mit der richtigen Lebensmittelauswahl kann eine Kur gestaltet werden, die sich

vorteilhaft auswirkt. Beim Basenfasten müssen Sie nicht hungern, sondern wählen gezielt die passenden Lebensmittel aus. Damit die Sache auch Spaß macht, gibt es leckere Rezepte dazu. Um die Entschlackung zu unterstützen, erfahren Sie außerdem, welche Kräutertees dafür geeignet sind und wie man diese richtig anwendet. In Kooperation mit der Gemeinde Naumburg.

221-17018 / Thomas Otterpohl

Naumburg

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10

Mo. 28.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 22.3.

Alternative Methoden rund um die Gesundheit

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Vortrag/Info-Abend

Vortrag

Diese Veranstaltung informiert über alle wichtigen Aspekte des vhs-Seminars, das Sie auf die Prüfung zur/zum Heilpraktiker/in für Psychotherapie ab 24.3.2022 vorbereitet.

221-17025 / Thomas Wiebke,

Heilpraktiker

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 17.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / Eintritt frei

Anmeldung bis: 18.2.

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 (136 Unterrichtsstunden) das gesamte prüfungsrelevante Wissen. Langjährige Praxis- und Lehrerfahrung des Lehrgangleiters bereichern den theoretischen Prüfungsstoff. Dieses Angebot ersetzt keine Ausbildung in einem psychotherapeutischen Verfahren! Weitere Informationen: 0561-1003-1685.

221-17100 / Thomas Wiebke,

Heilpraktiker

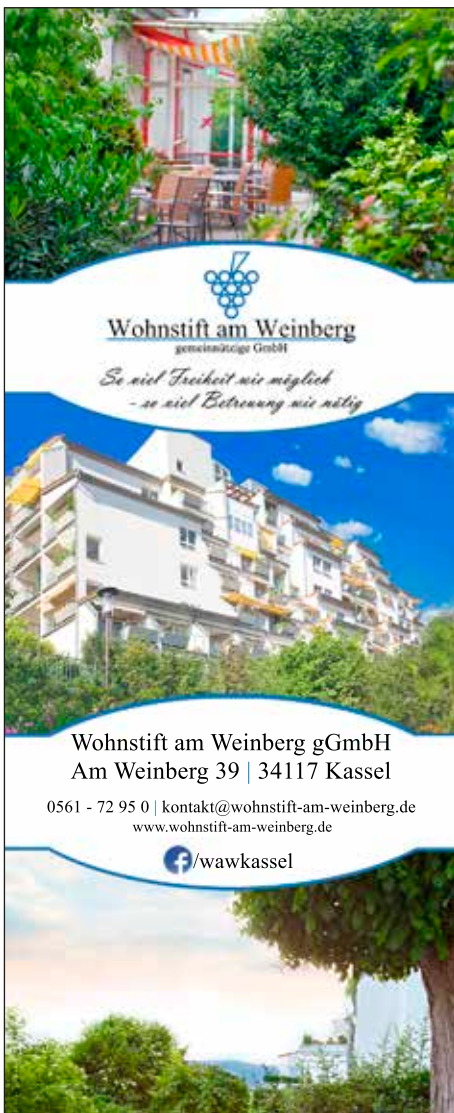
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Do. 24.3. / 18:00 - 21:15 Uhr / 34 Termine /

1.020 €

Anmeldung bis: 11.3.



Ayurvedische Konstitutionsbestimmung

Lernen Sie die Doshas und Ihre persönliche Konstitution kennen

Wochenendseminar

Zu Beginn werden die ayurvedischen Grundprinzipien vorgestellt. Sie erfahren, warum es Ihr Leben, Ihre Beziehungen und Ihre Gesundheit zum Positiven verändern kann, wenn Sie Ihre eigene Konstitution und die ihrer Mitmenschen kennen. Gemeinsam erarbeiten wir die einzelnen Merkmale der drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha) und bestimmen Ihre persönliche Konstitution. Auf dieser Grundlage stellen wir dieses Wissen in den Zusammenhang mit unserem Alltag. Dazu erhalten Sie praktische Tipps die z. B. helfen können, gelassener und ausgeglichener zu sein. Der Kurs ist interaktiv mit Aufgaben und Übungen gestaltet.

221-17101 / Corinna Thamke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Fr. 25.3. / 18:00 - 20:00 Uhr
Sa. 26.3. / 9:30 - 13:30 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 11.3.

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.

221-17103 / Carola Alt, Dipl. Soz. Päd., Atemlehrerin nach Middendorf® Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 7.5. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 8.5. / 11:00 - 15:00 Uhr / 66 €
Anmeldung bis: 22.4.

Alexander-Technik

Leichtigkeit lernen

Tagesseminar

Oft schenken wir der Art und Weise, wie wir mit uns umgehen, zu wenig Aufmerksamkeit. Die Qualität unseres „Körpergebrauchs“ hat jedoch großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Tiefverwurzelte Gewohnheiten im Umgang mit uns selbst, die nicht unserer bewussten Kontrolle zugänglich sind, führen oft zu Beschwerden, wie z. B. Verspannungen, Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Migräne, Stress, Gelenkversteifungen, Stimmproblemen und seelischen Disbalancen. Die Alexander-Technik (AT) ermöglicht, unsere Gewohnheiten zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern. Mehr Bewusstheit, natürliche Aufrichtung, Leichtigkeit in der Bewegung und eine dadurch resultierende Gelassenheit sind spürbare Auswirkungen der AT. Grundlegende Informationen und ausgewählte praktische Übungen führen in die Wirkungsweise dieser Methode ein. Bitte 3-4 Taschenbücher zur Regulierung der Kopflage, wärmende Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

221-17110 / Ulrich Bitter Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
So. 20.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €
Anmeldung bis: 4.3.

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 Anmeldung erforderlich! Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen und eine Yogamatte mitbringen.

221-17112 / Karin Metzger, Craniosacraltherapeutin/Soz.Päd. Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Sa. 26.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 11.3.

Jin Shin Jyutsu

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.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und sorgen Sie dafür, dass eine Decke, eine Unterlage und warme Socken bereit liegen.

Der Online-Kurs findet über Zoom statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten. Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook/Tablet/PC, aktueller Internetbrowser, Lautsprecher und Webkamera.

221-17114 / Petra Burghof Online

Mo. 7.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €
Anmeldung bis: 3.2.

Der Darm das unterschätzte Organ

Tagesseminar

Gut verständlich und mit vielen praktischen Tipps für den Alltag bringt Ihnen der Vortrag dieses 7-8 Meter lange „Tabuthema“ näher. Angesprochen werden z. B. die Verdauung und ihr „Produkt“, Aufbau und Wirkungsweise des Darms sowie die faszinierende Welt der Darmbakterien. Und, nicht zu unterschätzen, der Darm hat großen Einfluss auf unser Immunsystem, Unverträglichkeiten, Allergien, Übergewicht etc. bis hin zu psychischen Problemen. Hilfe bietet z. B. eine darmgesunde Ernährung, die viele Probleme wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen etc. lindern oder beheben kann.

221-17120 / Christine Theune, Ernährungscoach (IHK) Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Sa. 26.3. / 10:00 - 12:30 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 11.3.

221-17125 / Christine Theune, Ernährungscoach (IHK) Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Sa. 14.5. / 10:00 - 12:30 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 29.4.

Einführung in die Selbsthypnose

Tagesseminar

Der Begriff Hypnose bezeichnet einen natürlichen Bewusstseinszustand. Was uns jedoch nicht angeboren wurde, sind die notwendigen Methoden und Techniken, die Hypnose auch bewusst und eigenständig anzuwenden. Sie erhalten ein fundiertes Wissen über das Wesen der Hypnose und lernen außerdem unterschiedliche Techniken der Trance-Induktion und -Ausleitung, sowie der Autosuggestion kennen. Selbsthypnose ist kein Wundermittel und ersetzt keinesfalls eine Therapie oder eine ärztliche Behandlung, aber sie kann durch die Freisetzung der unbewussten Kräfte praktische Lebenshilfe im Alltag anbieten. So kann sie z.B. zu einer vollkommenen Entspannung führen, die Konzentration steigern, bei der Bewältigung von Schlafstörungen, Ängsten, Schmerzen oder Süchten und vielem mehr helfen. Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung, eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

221-17145 / Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 19.2. / 10:00 - 18:00 Uhr / 41 €
Anmeldung bis: 11.2.

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.

221-17150 / Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 5.3. / 10:00 - 18:00 Uhr / 41 €
Anmeldung bis: 21.2.

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. Der „Ausgeschlafene“ kommt aber weiter. In diesem kurzen, fünftägigen 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.

221-17130 / Alexandra Galauch Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 28.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 Termine / 27 €
Anmeldung bis: 21.2.

Für den Menschen



Vergünstigtes
Parken für
Patienten in
unserer
Tiefgarage

PHYSIOTHERAPIE IM ELISABETH-KRANKENHAUS

Wir bieten unter anderem an:

- Krankengymnastik
- Manuelle Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Bobath für Erwachsene
- Beckenbodengymnastik

Weitere Infos finden Sie auf unserer Website. Rufen Sie uns auch gerne an – wir überlegen zusammen, wie wir Ihnen am besten helfen können.

Kontakt:

Elisabeth-Krankenhaus Kassel
Weinbergstr. 7 | 34117 Kassel
0561 7201 – 218
physio.kassel@ekh-ks.de

www.elisabeth-krankenhaus-kassel.de

Das Elisabeth-Krankenhaus Kassel gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund.



Kräuterwanderung

Heilende Kräfte der Natur

Exkursion

Auf einer Wanderung suchen wir die Standorte ausgewählter Pflanzen auf. Dabei erleben und erfahren Sie vieles über die Heilkräfte und Besonderheiten dieser Pflanzen.

221-17155 / Astrid Brede Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)
Sa. 25.6. / 10:00 - 13:00 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 12.6.

221-17157 / Astrid Brede Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)
Sa. 16.7. / 10:00 - 13:00 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 4.7.

Kräuterführung

Exkursion

Die Kasseler Staatsaue hat mehr zu bieten als Wiesen und Bäume. Auf einer Kräuterführung gehen wir auf eine Entdeckungstour zwischen den Gräsern. Hier erfahren Sie mehr über die Verwendung von bekannten und unbekanntem Heil- und Küchenkräutern. Geschichtlich schlagen wir einen Bogen von der Keltenzeit, über das Mittelalter bis in die Gegenwart.
Treffpunkt: Am Marmorbad, An der Karlsau 20 d.

221-17159 / Thomas Otterpohl Kassel

Auepark
Di. 10.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 €
Anmeldung bis: 2.5.

221-17160 / Thomas Otterpohl Kassel

Auepark
Sa. 28.5. / 14:00 - 15:30 Uhr / 8 €
Anmeldung bis: 16.5.

Wilde Lagerfeuerküche: Eine Kräuterwanderung mit Erlebnis-kochen am Lagerfeuer

Tagesseminar

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

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

221-17163 / Tanja Tempel Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13
So. 12.6. / 14:00 - 20:00 Uhr / 29,50 €
Anmeldung bis: 30.5.
+ Material 15 Euro

221-17164 / Tanja Tempel Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13
So. 24.7. / 14:00 - 20:00 Uhr / 29,50 €
Anmeldung bis: 11.7.
+ Material 15 Euro

221-17165 / Tanja Tempel Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13
Sa. 6.8. / 14:00 - 20:00 Uhr / 29,50 €
Anmeldung bis: 25.7.
+ Material 15 Euro

Ich will Mee(h)r

Entspannung und mehr auf Sylt

Eine Woche Zeit für mich zum Entspannen, Loslassen und den Wellen des Meeres zuhören zu können.

Auf der herrlichen Insel Sylt werden wir der Frage: „Was will ich mehr als bisher?“ nachgehen, um Altes abzuschließen und Neuem Raum zu geben sowie mehr Gelassenheit, Kreativität und Lebensfreude zu erlangen. Mit Entspannungs- und Meditationstechniken, Kreativitätstraining, Gesprächen, Bewegung, spielerischer 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.

221-17307 / Susanne Roth Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 12.03. - Sa. 19.03. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 - Abreise bis 10:00 Uhr / 548 €
Anmeldung bis: 17.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 58 Euro)

Meditations- und Yoga Retreat „Sounds of Silence“ auf Sylt

Mit Yoga dem Alltag entfliehen...

NEU

Auf Sylt lassen sich unberührte Natur, Ruhe und viel frische Luft ungestört erleben. Zudem ist das Luftelement zentral auf der Insel, es prickelt wie Champagner auf der Haut. Geführte Meditationen, reinigende Atemübungen und sanftes Yoga können zu neuer Ausgeglichenheit, Harmonie und Gelassenheit führen. So kann Energie aufgeladen und der Zugang zur eigenen, inneren Kraft erleichtert werden. Dieser Weg ermöglicht auch, sich in die Stille hinein zu entspannen. Stille ist die große Kraft im Universum. Sie ist Anfang und Ende des Seins. In Stille kann sich innerer Frieden und Glück offenbaren, vielleicht auch das Erkennen des eigenen Potenzials.

222-17300 / Katharina Emde Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Mi. 22.9. - Do. 30.9. / 9 Termine
Anreise bis 17:00 - Abreise bis 10:00 Uhr / 552 €
Anmeldung bis: 10.8.
Leistung: Ü/EZ mit Waschgelegenheit, VP, Seminargebühr



„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

222-17310 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Sylt
Jugendseeheim des Landkreises Kassel

Fr. 1.10. - Sa.9.10. / 9 Termine

Anreise bis 17:00 - Abreise bis 10:00 Uhr / 553,50 €

Anmeldung bis: 19.8.

Leistungen: Seminargebühr, EZ mit Waschgelegenheit und 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.

222-17365 / Andrea Sauerwald

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 6.11. - So. 13.11. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 - Abreise bis 10:00 Uhr / 520 €

Anmeldung bis: 5.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,

Seminargebühr

(EZ-Zuschlag 58 Euro)

Mit Yoga zu mehr Gelassenheit

Hatha-Yoga bringt Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht. Unterstützt durch Yin-Yoga, das durch sanfte Haltungen die Faszien dehnt und die Muskeln entspannt. Das meditativ bewegende Element des Kurses stellt der leichte Yoga-Tanz dar. Um Ihr gesamtes Atemsystem zu reinigen und zu stärken führen wir Atemübungen des Pranajama durch. Mit Meditation /Tiefenentspannung wird Ihre körperliche, seelische Ausgeglichenheit sowie Ihre innere Ruhe und Gelassenheit gefördert. Genießen Sie den reichhaltigen Inhalt dieses Kurses und der Gemeinschaft! An den freien Nachmittagen können Sie die Insel mit ihren monumentalen Kliffs, endlosen Sandstränden, ausgedehnten Dünenketten, kuscheligen Dörfern und ihrer einzigartigen Flora und Fauna kennen lernen.

222-17366 / Rita Töllner

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 6.11. - So. 13.11. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 - Abreise bis 10:00 Uhr / 520 €

Anmeldung bis: 5.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,

Seminargebühr

(EZ-Zuschlag 58 Euro)

Meer sehen - mehr sehen

Wohlfühlwoche auf Sylt - Gestärkt und fit in den Winter

Syltkenner wissen: Die Insel hat zu jeder Jahreszeit ihren Reiz. Nutzen Sie die nicht von Touristen überhäufte spätherbstliche Zeit, um Ihre Abwehrkräfte zu stärken. Durch ein leichtes Fitnessprogramm sowie Entspannungs- und Atemübungen wird der Körper erfrischt und entspannt. Für geistige Aktivitäten sorgen Gesundheits- und Ernährungsvorträge sowie ein Konzentrations- und Gedächtnistraining. Werden Ihre Augen durch Bildschirmarbeit oder Fernsehen belastet? Ein ganzheitliches Augen- und Sehtraining für Normal- und Fehlsichtige runden das Programm ab. Freuen Sie sich auf schöne Strandspaziergänge und frische Seeluft. Genießen Sie die Geborgenheit in der Gruppe oder nutzen Sie Freiräume für individuelle Unternehmungen.

222-17367 / Gisela Kühn

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 13.11. - So. 20.11. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 - Abreise bis 10:00 Uhr / 548 €

Anmeldung bis: 5.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,

Seminargebühr

(EZ-Zuschlag 58 Euro)

Yoga - Meditation und Mee(h)r

Kompaktkurs

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 - Abreise bis 10:00 Uhr / 548 €

Anmeldung bis: 5.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,

Seminargebühr

(EZ-Zuschlag 58 Euro)

Freudvolles Yoga - frische Brise für die Seele

Kompaktkurs

Genießen Sie ausgewählte Yogahaltungen verbunden mit Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung. Mit der Brise des Meers im Gesicht erfahren Sie auf Spaziergängen die Natur, schärfen Ihre Sinne und fördern Ihre Achtsamkeit. So kommen Sie zur Ruhe und tanken für Ihren Alltag auf. Es besteht ausreichend Freizeit, um die Insel kennen zu lernen und sich vom kulturellen Angebot Sylts überraschen zu lassen.

Empfohlen wird während des Aufenthalts vegetarisches bzw. leichtes Essen und kein Alkoholkonsum.

222-17370 / Thais Moliné

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 20.11. - So. 27.11. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 - Abreise bis 10:00 Uhr / 548 €

Anmeldung bis: 5.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,

Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 58 Euro)



Zurück zu mir selbst - bewegen - Energie schöpfen - entspannen

Erlebniswoche zum Auftanken auf Sylt Kompaktkurs

Ob Sie genießen, auftanken, entspannen oder Ihr persönliches Wachstum fördern wollen - hier sind Sie richtig. Mit leichten, rhythmischen, körperlogischen Bewegungen zu verschiedener Musik, 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.

222-17375 / Doris Bouhaka
Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 20.11. - So. 27.11. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 520 €
Anmeldung bis: 5.9.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 58 Euro)

Achtsamkeit durch bewegte Entspannung

Wochenendseminar

An diesem Wochenende werden Übungen aus dem Yoga und der Stressbewältigung, mal in der Stille, mal aktiv, abwechselnd angeboten. Dabei können neue Impulse für den Alltag und die persönliche Entwicklung gesetzt werden. Schweigephasen begleiten den Tag.

221-17384 / Mónica Ortiz Vives
Nieste

Jugendburg Sensenstein
Fr. 4. - So. 6.2. / 3 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise ab 14:00 Uhr / 200,50 €
Anmeldung bis: 22.1.
Leistungen: Ü/EZ, VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage möglich)

Selbständig und kompetent im Alter

Im Rahmen des Projektes „GRIPS“ finden an über 30 Standorten in der Stadt Kassel ehrenamtlich geleitete Gruppenangebote statt.

Kontaktaufnahme über Referat für Altenhilfe Stadt Kassel, Nina Hesemeier, Tel: 0561 787-5024, E-Mail: nina.hesemeier@kassel.de.

Im Landkreis Kassel 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 Schäch.

Bitte beachten Sie auch die Veröffentlichung zum Projekt auf Seite 170 zur Gruppenleitungsqualifizierung nach der Methode SimA®.

Selbständig und kompetent im Alter

gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

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

221-17400 / Maria Pallinger; Gaby Weyrich

Ahnatal-Heckershausen
Service Wohnen, Café Casselstübchen, Casselbreite 5a
Do. 17.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 € + Material

221-17409 / Evelyn Kallenbach-Pedina Zierenberg

Bürgerhaus, Dörnbergstr. 33
Di. 15.3. / 15:00 - 16:30 Uhr / 10 Termine / 64 €



Entspannung und Körpererfahrung

Team:

Programmverantwortung:
Susanne Ebbers, Achim Rache

Assistenz:
Thomas Günther, André Tentrop

Entspannen zu können ist wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit.

Die bekanntesten und ältesten Entspannungsmethoden stammen aus China, Japan oder Indien, wie zum Beispiel Qigong, Taijiquan, Meditation oder Yoga. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung haben ihren Ursprung im Westen. Wir bieten Ihnen einen Erfahrungsraum, in dem Sie herausfinden können, welcher Übungsweg für Sie am besten geeignet ist.

Zur Ruhe kommen, Stress abbauen, den eigenen Körper bewusster wahrnehmen und Energie tanken - all dies kann Ihre psychischen und physischen Ressourcen stärken und Ihre Gesundheit nachhaltig fördern.

Eine notwendige ärztliche Betreuung und Beratung können diese Angebote nicht ersetzen.

Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner*innen sind:
Susanne Ebbers 0561 1003-3190 /
Helgard Hesse 0561 1003-1688 /
Achim Rache 0561 1003-1685

www.vhs-region-kassel.de

Regeneration und Entspannung durch vitalisierende Klangreisen

NEU

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 ggfs. eine Massageliege mit.

221-18110 / Susanne Veltum Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 23.4. / 14:00 - 17:00 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 11.4.

Wege zur Entspannung

Einfach mal abschalten

Ferienkurs

An zwei Nachmittagen sich Zeit für sich selbst nehmen, gedanklich zur Ruhe kommen und Methoden kennenlernen, um in Stresssituationen besser gewappnet zu sein. Das Programm beinhaltet Übungen der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen (im Liegen oder Sitzen), Achtsamkeitsübungen sowie ruhige fließende Bewegungen aus dem Qigong-System. Jedes Treffen beginnt mit Lockerungsübungen für verspannte Körperregionen, mit Atem- und Wahrnehmungsübungen. Zeit zum Erfahrungsaustausch und Hinweise für die praktische Umsetzung zuhause runden das Programm ab. Bitte bequeme Kleidung, eine Iso-Matte oder/ und Decke, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

221-18114 / Inga Zieglmeier Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 3.8. und Do. 4.8. / 15:00 - 17:30 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 22.7.

Alltagstaugliche Kurzentspannung

SOS-Atmung, Akupressur, Progressive Muskelentspannung und weitere Methoden und Tipps zur schnellen Entspannung zwischendurch. Mit Vortrag und praktischer Anleitung führen wir gemeinsam die Übungen durch, damit Sie diese in wenigen Minuten im Alltag und Büro umsetzen können. Die Techniken sind leicht erlernbar und verhelfen Ihnen zu neuen Schwung.

221-18112 / Susanne Roth Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 7.3. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 1.3.

Outdoor: Achtsam-Sein in der Natur

NEU

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.

Treffpunkt: Vor dem Gewächshaus.

221-18116 / Margrit Maxelon-Rother Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus
Do. 10.3. / 16:00 - 17:00 Uhr / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 28.2.

Outdoor: Die Natur als Erholungsort und Spiegel aktueller Lebens Themen

NEU

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. Treffpkt: Lütersheim, am Sportplatz (Eichholz - Stadion).

221-18117 / Kerstin Czimmeck Volkmarsen-Lütersheim
Eichholz-Stadion
Sa. 2.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 39,50 €
Anmeldung bis: 21.3.

221-18118 / Kerstin Czimmeck Volkmarsen-Lütersheim
Eichholz-Stadion
Sa. 14.5. / 10:00 - 16:00 Uhr / 39,50 €
Anmeldung bis: 2.5.

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.

221-18120 / Therese Bühlmann Kassel
Hessenschanze
Sa. 2.7. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 21.6.



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 Engergierreserven 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.

221-18125 / Susanne Roth Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 26.3. / 11:00 - 18:00 Uhr / 32 €
Anmeldung bis: 14.3.

Aktiv- und Wellnessstag in Breuna

Tagesseminar

Gönnen Sie sich einen Tag Erholung und Entspannung in der Märchenlandtherme in Breuna. Mit Nordic Walking (7 km Streckenlänge) starten Sie und nach einer Stärkung mit Obst und Getränken setzen Sie Ihr Gesundheitsprogramm mit Aqua Fitness fort. Lassen Sie sich anschließend mit einer Ganzkörpermassage inklusive Körperpeeling im Dampfbad und in der Sauna verwöhnen und genießen Sie am Abend die Auswahl gesunder Köstlichkeiten. Bitte teilen Sie uns bei Anmeldung mit, ob Sie Allergiker*in sind oder aus anderen Gründen nur bestimmte Kost vertragen. Bitte mitbringen: Bademantel, Handtücher, Badeschuhe, Badebekleidung sowie Outdoorbekleidung, Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden) und eine 1€- Münze für das Schließfach.

221-18140 / Ute Fischenich Breuna
Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Sa. 19.3. / 9:30 - 19:00 Uhr / 83 €
Anmeldung bis: 7.3.
Leistungen: Seminargebühr, Massage, Saunanutzung, Mittag- und Abendessen

Körpertraining und Entspannung

Durch eine gezielte Zusammenstellung von einfachen Yoga-Übungen, Rückenschule und Entspannung sollen die allgemeine Beweglichkeit, Körperhaltung und -wahrnehmung verbessert werden.

221-18150 / Sabine Ide
Für Frauen

Habichtswald-Ehlen
Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mi. 16.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05606-9320

Zurück zu mir selbst

online

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).

221-18155 / Doris Bouhaka Online

Jeweils montags, 7:00 Uhr, wird ab dem 21.02. bis zum 28.03. eine Kursstunde freigeschaltet. Die 60-minütige Kursstunde kann bis zur Freischaltung der nächsten Kursstunde angesehen werden. / 22 €
Anmeldung bis: 14.2.

Entspannung und Körpererfahrung

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

221-18200 / Birgit Winkler

Baunatal-Altenbauna

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes, Marktplatz 13

Mo. 14.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 29,50 €

Anmeldung bis: 7.2.

+ Raumnutzung 10 Euro

221-18211

Kassel

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

Mi. 2.3. / 20:00 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 57 €

Anmeldung bis: 21.2.

221-18215 / Silke Klauenberg

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 17.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 39,50 €

Anmeldung bis: 10.2.

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Grundkurs

Sie erlernen mithilfe der Techniken des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung erprobte Methoden der Selbstentspannung, um mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. Beim Autogenen Training wird mit dem Atem und der Selbstsuggestion gearbeitet, bei der Progressive Muskelentspannung mit bewussten An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen. Informationen über die Entstehung von Stress, Atem- und Körperübungen sowie Meditation runden den Kurs ab. Sie erhalten Anregungen, diese Methoden als Ausgleich in Ihrem Alltag zu integrieren.

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

221-18222 / Susanne Roth

Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal

Di. 8.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 1.3.

Autogenes Training mit Atem- und Körperübungen

Aufbaukurs

Aufbauend auf den Grundlagen des Autogenen Trainings werden ausgewählte Übungen wiederholt und mit verschiedenen Entspannungsübungen kombiniert.

221-18220 / Susanne Roth

Für Frauen

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mo. 7.3. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

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

221-18250 / Birgit Winkler

Baunatal-Altenbauna

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes, Marktplatz 13

Mo. 14.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 6 Termine / 29,50 €

Anmeldung bis: 7.2.

+ Raumnutzung 10 Euro

221-18260 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)

Kassel

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

Do. 24.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 39,50 €

Anmeldung bis: 14.2.

221-18265 / Silke Klauenberg

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 17.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 39,50 €

Anmeldung bis: 10.2.

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.

221-18300 / Mirjam Walter

Kassel

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

Di. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

221-18302 / Mirjam Walter

Kassel

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

Di. 15.2. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

221-18305 / Sabine Chelmiss

Kassel

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

Mi. 16.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

221-18310 / Sabine Chelmiss

Kassel

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

Mo. 14.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

221-18315 / Mirjam Walter

Bitte eine Yoga-/Gymnastikmatte mitbringen.

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Mi. 16.2. / 17:15 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 87,50 €

incl. 18 Euro Raumnutzung

221-18317 / Sabine Chelmiss

Mehr erfahren, ausprobieren und vielleicht ganz entspannt nach Hause gehen.

Kassel

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

So. 20.3. / 11:00 - 16:00 Uhr / 27,50 €

Anmeldung bis: 4.3.

221-18319 / Sabine Chelmis

Voraussetzung: Geeignet nur für Teilnehmende mit Vorerfahrung in Feldenkrais-Methode®, min. Teilnahme an einem vorherigen Kurs.

Kassel

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

Sa. 19.3. / 11:00 - 16:00 Uhr / 27,50 €
Anmeldung bis: 25.2.

221-18321 / Mirjam Walter

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 19.3. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 4.3.

221-18323 / Mirjam Walter

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 9.4. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 25.3.

221-18325 / Mirjam Walter

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 21.5. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 6.5.

221-18330 / Mirjam Walter

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 18.6. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 3.6.

Massage

Ayurvedische Massage

Tagesseminar

Die ayurvedische Massage ist eine entspannende und zugleich energetisierende Tiefengewebemassage, die den ganzen Körper umfasst. Auf Grundlage ayurvedischer Prinzipien und Methoden können mit dieser Massage Muskelverspannungen gelöst und der Energiefluss aktiviert werden sowie die Beweglichkeit der Gelenke und Wirbelsäule verbessert werden. Öle und Pulver unterstützen die Massage. Sie erhalten einen guten Einblick in die Grundlagen dieser Technik in Bezug auf Rücken, Beine und Füße. Das Seminar bietet Ihnen Entspannung und Genuss pur.

Bitte Laken, großes Handtuch, Handtuchrolle für Knie o.ä., leichte Decke, bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen und, wenn vorhanden, gerne auch eine Massageliege mitbringen. Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!

221-18350 / Bettina Reusse

Kassel

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

Sa. 12.3. / 10:00 - 18:00 Uhr / 48 €
Anmeldung bis: 28.2.

+ Material 3 Euro pro Person

Shiatsu

Einführung

Wochenendseminar

In einer Zeit, in der Abstand geboten ist, ist achtsame Berührung 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 anlehnenden 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, Decke, Laken, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Wer eine Massageliege hat, kann diese gern mitbringen.

221-18355 / Marion Hennemann

Kassel

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

Sa. 19.3. / 10:00 - 14:00 Uhr / 22 €
Anmeldung bis: 4.3.

Fuß- und Handreflexzonen-Massage

Tagesseminar

Die Reflexzonen-Massage hat eine lange Geschichte und ihre Wurzeln in der Volksheilkunde vieler alter Kulturen. Die Füße und Hände bilden, in Zonen unterteilt, unseren Körper und die Organe ab. Diese Massage ist eine natürliche Behandlung. Durch Druck auf spezifische Zonen und Körperpunkte können die Selbstheilungskräfte aktiviert, Stress reduziert und das allgemeine Wohlbefinden gefördert werden. Sie erlernen Selbst- und Paarmassage ausgewählter Reflexzonen und -punkte. So entsteht ein wohltuender Wechsel von Lernen und Entspannen. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!

221-18360 / Therese Bühlmann

Kassel

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

Sa. 7.5. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €
Anmeldung bis: 25.4.



Partnermassage

Tagesseminar

Einfache und schnell zu erlernende Griffe ausgewählter Massagetechniken führen zu deutlich spürbarer Entspannung und einem Wohlgefühl. In der Zeit füreinander können Sie in einen langsameren Rhythmus eintauchen und so dem Alltagsstress entgegenwirken. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, wärmende Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!

221-18370 / Therese Bühlmann

Kassel

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

Sa. 26.3. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €
Anmeldung bis: 14.3.

221-18375 / Antje Schäfer

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Sa. 21.5. / 10:00 - 16:45 Uhr / 32 €
Anmeldung bis: 9.5.

Partnermassage mit Aromaölen

Tagesseminar

Die Verbindung von wohltuender Massage und ätherischen Ölen aus Blüten, Wurzeln oder der ganzen Pflanze ist ein Geschenk für Körper, Seele und Geist. Auf Grundlage von leicht zu erlernenden Streichungen und Massagegriffen sowie dem Duft und der Wirkung der Öle hilft die Massage, Stress und Verspannungen abzubauen. Im Vordergrund stehen Rücken-, Nacken- und eine wohltuende Beinmassage. Sie erfahren, welche Öl-Mischungen besonders geeignet sind, wie man sie weiterhin einsetzen kann, und erhalten pro Paar 2 fertige Ölmischungen zum Mitnehmen. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, warme Socken, ein kleines Kissen und wenn vorhanden, gerne eine Massageliege mitbringen. Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!

Gegen einen Betrag von 6 € pro Person werden Träger-Öl, Aroma-Öle, Fläschchen und Unterlagen gestellt.

221-18380 / Bettina Reusse

Kassel

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

So. 8.5. / 10:00 - 18:00 Uhr / 48 €
Anmeldung bis: 25.4.

Die tägliche 5-Minuten-Yoga-Pause mit Doris Bouhaka

Mit drei Yogaübungen kommen Sie über die Dynamik in die Kraft und Dehnung zur Zentrierung und Ruhe.

1. Übung: Der Frosch



Beim Einatmen in die (tiefe) Hocke gehen.
Den Blick nach unten gerichtet.



Mit dem Ausatmen das Gesäß nach oben strecken, die Beine möglichst gerade, die Handflächen bleiben auf dem Boden.

Wiederholungen: 5 – 12 Mal, ohne abzusetzen.

2. Übung: Der Krieger II



Ausfallschritt linkes Bein nach vorne, hinteres Bein gerade, Fuß steht quer. Linker Arm nach vorne, rechter Arm nach hinten auf Schulterhöhe strecken. Blick über die Schulter in die Ferne. Außenkante des hinteren Fußes in den Boden drücken.

Gleichmäßig ein- und ausatmen – das Gefühl der Kraft und Stille genießen. Wiederholung mit dem anderen Bein.

3. Übung: Der Baum



Einen Punkt vorne fixieren, ruhig und gleichmäßig atmen. Fuß an die Innenseite des Knies legen, Handflächen treffen sich über dem Kopf. So lange wie möglich halten. Das Gleiche mit dem anderen Bein ausführen.

Variante: Bein nicht an die Innenseite des Knies, sondern auf den großen Zeh stellen.



Ein Video mit diesen Übungen finden Sie hier:



Qigong – Übungen für eine „Bewegte Pause“ mit Brigitte Walter

Bevor Sie beginnen, machen Sie ein paar einfache lösende Übungen: z.B. sich recken, strecken und durchschütteln, ein bisschen auf den Zehenballen federn und in großer Schrittstellung eine Beindehnung machen, damit Körper und Kopf „umschalten“ können. Diese Qigong-Übungen können helfen, sich nach Belastungen wieder zu sammeln und zu organisieren, Stress & Spannungen loszulassen und einen klaren Kopf zurück zu gewinnen.

Zu Beginn stehen Sie bitte aufrecht mit geschlossenen, aber entspannten Beinen. Lassen Sie Ihr Becken etwas sinken und drücken Sie das Kinn leicht nach hinten-oben. Unter den Achseln sollte etwas „Luft“ sein. Fühlen Sie einige Atemzüge lang die Berührungsflächen Ihrer Füße am Boden. Schließlich legen Sie Ihre Handflächen unterhalb des Bauchnabels übereinander auf den Unterbauch und spüren einige Atemzüge lang Ihren Bauch-Beckenraum. Dann lösen Sie Arme und beginne mit den Übungen.



Übung: „Der Falke steigt aus seinem Nest“

Bei dieser Übung werden zwei Akupunktur-Punkte am Handgelenk aktiviert.



Phase 1: Drehen Sie die Handflächen nach vorne und heben die Arme mit leicht gebeugtem Ellbogen bis Schulterhöhe an – dabei stellen Sie den linken Fuß hüftbreit zur Seite heraus und kommen dann zentriert auf beide Beine an – dabei einatmen.



Phase 2: Ziehen Sie Ihre Ellbogen zunächst nach außen, sodass sich die Arme heben und führen Sie dann die Handinnenflächen so übereinander, dass sie auf der Mitte des Brustbeines zum ruhen kommen – dabei ausatmen.



Phase 3: Greifen Sie mit Daumen & Mittelfinger der obliegenden Hand das Handgelenk der unteren und ziehen so die untere Hand hoch – dabei einatmen und in die steigende Handfläche schauen.



Phase 4: Verlagern Sie Ihren Körper zurück auf das rechte Bein, lassen dabei die Arme, Handflächen auswärts weisend, sanft seitlich abwärts sinken und zentrieren sich wieder über der Körpermitte auf beiden Beinen (siehe erstes Bild) - dabei ausatmen.

Wiederholen Sie zunächst das Gleiche auch zur rechten Seite und wiederholen dann beide Seiten.

Ein Video mit dieser und weiteren Übungen finden Sie hier:



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 und dicke Socken mitbringen.

221-18408 / Ines Schüssler

Kundalini Yoga und Meditation am Abend

Kassel

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

Di. 15.2. / 20:00 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 45 €

221-18410 / Angelika Dörr

Der Kurs findet über jitsi statt. Der Zugangs-Link wird Ihnen rechtzeitig per Mail zugeschickt.

Online

Do. 17.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 81 €

221-18414 / Stephanie Staszewski

Kleingruppe

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Fr. 18.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 7.2.

Power Yoga

Fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll gestaltet, zeichnet sich dieses ganzheitliche Yoga Workout für Körper und Seele aus. Einzelne Yogapositionen (Asanas) werden zu fließenden Übungssequenzen (Flows) verbunden. Atemsynchronisiertes, bewusstes Halten einzelner Yogapositionen fördert Muskelaufbau und Flexibilität und verhilft zu einem gesunden, starken und geschmeidigen Körper. Jede Yogastunde wird mit einer Schlussspannung ausgeleitet. Dieses Programm mit sportlichem Ausgleich für den Körper und energetischer Ausgeglichenheit für den Geist lässt Sie energieerfüllt und entspannt in die Woche oder in den Feierabend starten. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

Grundkurse

221-18420 / Lena Tiemeyer

Kassel

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

Di. 15.2. / 15:30 - 16:45 Uhr / 12 Termine / 54 €

221-18421 / Lena Tiemeyer

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 14.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

221-18423 / Lorena Diaz

Kassel

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

Mi. 16.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

221-18425 / Lorena Diaz

Kassel

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

Mi. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 65 €

221-18429 / Iris Cuntze

Kassel

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

Mi. 16.2. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

221-18431 / Iris Cuntze

Kassel

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

Fr. 18.2. / 17:15 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 54 €

221-18433 / Iris Cuntze

Kassel

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

Fr. 18.2. / 18:45 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 54 €

Power Yoga Workout

Grund- und Aufbaukurs

Diese Angebote richten sich an alle, die Power-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

221-18435 / Marija Schwarz

Kassel

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

Do. 17.2. / 16:30 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 54 €

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.

In einem Haus, in dem die Freude herrscht, zieht auch das Glück gerne ein!



Unsere wunderschöne Residenz im Kasseler Stadtteil Bad Wilhelmshöhe mit seinem ganz besonderen Charme könnte nicht schöner liegen – einerseits sehr zentral und dennoch im Grünen. Wenn die Lage und die Umgebung unserer Residenz Sie ansprechen, werden Sie von der herzlichen Atmosphäre in unserem Haus und von unseren vielen Freizeitangeboten und Serviceleistungen erst recht überwältigt sein. Das versprechen wir Ihnen!



Rufen Sie uns an und wir informieren Sie sehr gerne über unsere wunderschöne Residenz.



MUNDUS
Senioren-Residenz Kassel
Bad Wilhelmshöhe
Wilhelmshöher Allee 319
34131 Kassel

Monika Salomon
Direktorin
Tel. 0561 835 73-10
m.salomon@mundus-leben.de

Carolin Boppert
Hausleiterin
Tel. 0561 835 73-36
c.boppert@mundus-leben.de

www.mundus-leben.de



Grund- und Aufbaukurse

221-18443 / Thais Moliné

Der Onlinekurs findet über das Portal Zoom statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme. Die Kursleitung steht eine Viertel Stunde vor Kursbeginn für Rücksprachen zur Verfügung.

Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet oder Handy mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webkamera (sind zumeist schon integriert). Anschließend können Sie im Portal über eine Webkonferenz am Kurs teilnehmen.

Online

Mi. 16.2. / 19:10 - 20:10 Uhr / 21 Termine / 76 €
Anmeldung bis: 11.2.

221-18444 / Thais Moliné

Der Onlinekurs findet über das Portal Zoom statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme. Die Kursleitung steht eine Viertel Stunde vor Kursbeginn für Rücksprachen zur Verfügung.

Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet oder Handy mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webkamera (sind zumeist schon integriert). Anschließend können Sie im Portal über eine Webkonferenz am Kurs teilnehmen.

Online

Do. 17.2. / 17:45 - 19:00 Uhr / 19 Termine / 85,50 €
Anmeldung bis: 10.2.

221-18447 / Thais Moliné Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo. 14.2. / 19:10 - 20:25 Uhr / 20 Termine / 90 €
Anmeldung bis: 7.2.

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga bildet den Ursprung zahlreicher Yogastile und gilt als ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hier stehen die für dieses Yoga typischen Körperstellungen, die Asanas, im Vordergrund. Sie sind nicht das Ziel, sondern Übungen, um durch ausgewogenes Zusammenwirken unserer aktiven Kräfte mehr Körperbewusstsein zu erlangen. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen, Pranayama, durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt.

Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastik- oder Yogamatte, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Grundkurse

Diese Kursangebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder die einen Wiedereinstieg suchen. Voraussetzungen: keine

221-18464 / Gordana Langhans Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Di. 15.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 7.2.

221-18467 / Gordana Langhans Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mi. 16.2. / 17:00 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 45 €
Anmeldung bis: 9.2.

221-18470 / Gordana Langhans

Immenhausen
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mi. 16.2. / 18:25 - 19:40 Uhr / 10 Termine / 45 €
Anmeldung bis: 9.2.

221-18471 / Gordana Langhans

Immenhausen
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mi. 16.2. / 19:45 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 45 €
Anmeldung bis: 9.2.

221-18472 / Jacqueline Schwind-Schraeder

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mi. 16.2. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

221-18478 / Antje Bauerschmidt

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Di. 15.2. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

221-18485 / Lorena Diaz

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 17.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

Grund- und Aufbaukurse

Diese Angebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastik- oder Yogamatte, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

221-18502 / Rita Töllner

Ahnatal-Heckershausen
Grundschule, An der Ahna 9
Mi. 16.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 43,50 €
vierzehntägig

221-18503 / Rita Töllner

Ahnatal-Heckershausen
Grundschule, An der Ahna 9
Mi. 23.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 43,50 €
vierzehntägig

221-18504 / Rita Töllner

Ahnatal-Kammerberg
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Di. 15.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

221-18505 / Tanja Schönhals

Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 14.2. / 15:15 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

221-18506 / Tanja Schönhals

Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 14.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

Entspannung und Körpererfahrung

221-18510 / Christina Lengyel

Calden

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9
Mi. 12.1. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 81 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05674-9235386

221-18513 / Christina Lengyel

Calden

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9
Do. 13.1. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 81 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05674-9235386

221-18516 / Marianne Guiard

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Di. 15.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174

221-18519 / Michaela Raabe

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Di. 15.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

221-18522 / Marija Schwarz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mo. 14.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

221-18525 / Meinolf Ernst

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mo. 14.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

221-18530 / Claudia Tobisch

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

221-18532 / Claudia Tobisch

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 14 Termine / 76 €

221-18536 / Rosemarie Hülsmann

Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Mi. 16.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

221-18538 / Claudia Tobisch

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 16.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 14 Termine / 76 €

221-18540 / 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. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

221-18542 / Rosemarie Hülsmann

Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Do. 17.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €
+ Raumnutzung 12 Euro

221-18544 / Simona Eckhardt

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 28.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 11 Termine / 59,50 €

221-18546 / Simona Eckhardt

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 28.4. / 19:45 - 21:15 Uhr / 11 Termine / 59,50 €

221-18552 / Isolda Zejter

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 16.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 81 €
Anmeldung bis: 7.2.

221-18555 / Isolda Zejter

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 16.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 81 €
Anmeldung bis: 7.2.

221-18558 / Nicole Knaub

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 16.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €
Anmeldung bis: 7.2.

221-18561 / Gabriele Maria Mader

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 16.2. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 7.2.

221-18562 / Gabriele Maria Mader

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 16.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

221-18565 / Doris Pflüger

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 16.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 13 Termine / 47 €
Anmeldung bis: 9.2.

221-18566 / Doris Pflüger

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 16.2. / 19:45 - 20:45 Uhr / 13 Termine / 47 €
Anmeldung bis: 9.2.

221-18567 / Anna Chroboczek

Schauenburg-Hoof

Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3
Mi. 16.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 81 €
Anmeldung bis: 7.2.

221-18570 / Karolina Saunders-Neumann

50 Plus

Vellmar-Obervellmar
Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Mo. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 7.2.

221-18573 / Katharina Emde

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Mo. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung bis: 7.2.

221-18576 / Gabriele Lieblein

Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20
Mi. 16.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

221-18579 / Gabriele Lieblein

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 17.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

221-18582 / Katharina Emde

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Mo. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung bis: 7.2.

221-18588 / Marianne Guiard

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mi. 16.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174

221-18591 / Marija Schwarz

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Di. 15.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

Outdoor: Grund- und Aufbau-kurse

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

221-18553 / Isolda Zejter

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 29.6. / 16:00 - 17:30 Uhr / 8 Termine / 43,50 €
Anmeldung bis: 20.6.

221-18556 / Isolda Zejter

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 29.6. / 17:45 - 19:15 Uhr / 8 Termine / 43,50 €



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.

221-18604 / Tanja Schönhals

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mo. 14.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 81 €

221-18607 / Alexandra de Neufville

Baunatal-Altenritze

Vereinshaus, Ritterstr. 1

Di. 15.2. / 8:30 - 10:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 498 518

221-18613 / Volker Pimpl

Baunatal-Altenritze

Vereinshaus, Ritterstr. 1

Mo. 31.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05625-5645

221-18616 / Volker Pimpl

Baunatal-Altenritze

Vereinshaus, Ritterstr. 1

Mo. 31.1. / 19:50 - 21:20 Uhr / 10 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05625-5645

221-18617 / Gabriele Lieblein

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Do. 17.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, , Tel. 0561- 818 124

221-18619 / Gabriele Lieblein

Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20

Mi. 16.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

Themenorientiertes Yoga

Hatha-Yoga und Ayurveda

Hatha-Yoga und Ayurveda sind zwei Seiten eines Ganzen im altindischen Gesundheitswesen.

Sie erlernen klassische Yoga-Übungen und erhalten eine Einführung in das Ayurveda, das die Gesundheitsaspekte speziell beleuchtet. Bei Interesse kann zwei- bis dreimal im Laufe des Semesters ayurvedisch gekocht werden.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

221-18644 / Subash Bajaj

Kassel

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

Fr. 18.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

Hatha-Yoga nach dem Sternzeichen im Mondkalender

Grund- und Aufbaukurs

Die 12 Sternzeichen durchlaufen in einem Rhythmus von 2-3 Tagen den 29 Tage dauernden Mondmonat. Die Wocheneinteilung ist am Himmel sichtbar, Vollmond, Halbmond...

Den einzelnen Sternzeichen sind Körperzonen oder Organe zugeordnet. Bei zunehmendem Mond werden aufbauende und stärkende Körperübungen durchgeführt, die zur Schonung

und Erholung einladen. Bei abnehmendem Mond liegt der Schwerpunkt auf Übungen, die die Regenerationsfähigkeit des Körpers unterstützen und zur Aktivität und Energieverausgabung verlocken.

Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastik- oder Yogamatte, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

221-18653 / Maria Pallinger

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Mi. 9.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

221-18656 / Maria Pallinger

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Mi. 9.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

221-18659 / Maria Pallinger

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Di. 8.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

221-18662 / Maria Pallinger

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Di. 8.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

221-18665 / Maria Pallinger

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mo. 7.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

221-18668 / Maria Pallinger

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mo. 7.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

221-18671 / Maria Pallinger

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mo. 7.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

Yoga zum Wohlfühlen - Harmonie für Körper Geist und Seele

Grundkurs

Pranayama (Atemübungen), Asanas (Yogastellungen) und Tiefenentspannung verhelfen zu neuer Lebensenergie (Prana), neuem Körpergefühl, Flexibilität, Kraft und versetzen den Organismus in die Lage, sich tiefgreifend zu regenerieren und Stress abzubauen. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, Socken und eine Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen.

221-18674 / Thais Moliné

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Mo. 14.2. / 17:45 - 19:00 Uhr / 20 Termine / 90 €

Anmeldung bis: 7.2.



Yoga zum Wohlfühlen - Harmonie für Körper Geist und Seele

online

Aufbaukurs

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. Der Onlinekurs findet über das Portal: Zoom statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme. Die Kursleitung steht eine Viertel Stunde vor Kursbeginn für Rücksprachen zur Verfügung. Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet oder Handy mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webkamera (sind zumeist schon integriert). Anschließend können Sie im Portal über eine Webkonferenz am Kurs teilnehmen.

221-18677 / Thais Moliné

Online

Mi. 16.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 21 Termine / 76 €
Anmeldung bis: 11.2.

Yoga für Menschen 60+

Yoga kann in jeder Lebensphase unsere Lebensqualitäten steigern. Durch gezielte Dehnung, Spannung und Entspannung des Körpers in den einzelnen Yogapositionen entsteht schon bald ein angenehmes und entspanntes Körpergefühl. Die Bewegungen können geschmeidiger werden, der Körper kann sich besser aufrichten, wird flexibler und der Geist klarer. Durch behutsame Körperhaltungen und Atemübungen können Sie lernen, sich genauer wahrzunehmen, Verspannungen abzubauen und damit ein gesundes Gleichgewicht aller Körperfunktionen zu erwirken.

221-18679 / Karolina Saunders-Neumann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 17.2. / 15:45 - 17:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

Achtsames Yoga

Vini-Yoga in der Tradition von Sri Krishnamacharya

Die einfachen Körperübungen sind darauf ausgerichtet, die individuelle Beweglichkeit zu fördern und einen achtsamen Umgang mit sich und seinem Körper zu schulen. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung lernen Sie die wohltuende Wirkung aufeinander abgestimmter Übungen kennen. Auf sanfte, achtsame Weise können Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst werden. Im Verbund mit dem bewussten Wahrnehmen des Atems ermöglichen die Übungen einen guten Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Geeignet für Personen mit und ohne Yogaerfahrung - es gibt die Möglichkeit, vom Hocker aus zu üben. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

221-18682 / Bettina Worm

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 2.3. / 10:00 - 11:30 Uhr / 8 Termine / 59 €
Anmeldung bis: 21.2.

221-18684 / Bettina Worm

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Do. 3.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 8 Termine / 59 €
Anmeldung bis: 21.2.

Yin-Yoga

Dieser Yoga Stil hat sich aus dem Hatha-Yoga heraus entwickelt. Die Besonderheiten liegen darin, dass die Körperübungen (Asanas) deutlich länger gehalten werden - zwischen 3 und 10 Minuten. Zudem geht es nicht um den Einsatz von Kraft, sondern der Atem und das Gewahrsein werden genutzt, um sanft bis in die verschiedenen Bindegewebsschichten (Faszien) hinein zu öffnen und zu dehnen. Die achtsame und sanfte Übungspraxis ist ein besonderer Weg für körperliches Wohlbefinden und zur Prophylaxe von Migräne, bzw. Spannungskopfschmerz als auch zur Vorbeugung von Stimmungsschwankungen und Prämenstruellem Syndrom (PMS)

gut geeignet. Durch den verbesserten Chi-Fluss, unsere Lebensenergie, bietet dieser Yogastil zudem eine gute Möglichkeit, innere Ruhe und tiefe Verbundenheit zu erfahren. Voraussetzungen: keine.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, dicke Socken und ein Yogabolster mitbringen.

Bei Rückfragen zum Material bitte die Kursleiterin kontaktieren.

221-18689 / Doris Pflüger

Kaufungen-Oberkaufungen

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16
Mo. 14.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 13 Termine / 70,50 €
Anmeldung bis: 7.2.

Yin-Yoga und Faszientraining

Dieser Yoga Stil hat sich aus Hatha-Yoga heraus entwickelt. Die Besonderheiten liegen darin, dass die Körperübungen (Asanas) deutlich länger gehalten werden - zwischen 3 bis 10 Minuten. Zudem geht es nicht um den Einsatz von Kraft, sondern Atem und Gewahrsein werden genutzt, um sanft bis in die verschiedenen Bindegewebsschichten (Faszien) hinein zu öffnen und zu dehnen. Die achtsame und sanfte Übungspraxis hält die Gelenke geschmeidig, kann Rückenschmerzen lindern und den Chi-Fluss - unsere Lebenskraft - helfen zu verbessern. Wie bei einer Akupunktur werden zudem die Meridiane im Körper aktiviert. Yin-Yoga ist ein guter Ausgleich zum Alltagsstress, für Sporttreibende, die als Ausgleich den Dehneffekt suchen, und für alle ein Weg zu mehr Gelassenheit. Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

221-18691 / Marija Schwarz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Fr. 18.2. / 17:15 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

Hatha-Yoga für den Rücken

Sie lernen mit speziellen Atem-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, wie Sie Ihren Rücken stärken, sich entspannen, neue Energie auftanken und bei bestehendem Stress die eigenen Ressourcen zur zukünftigen Stressbewältigung erweitern können.

221-18693 / Nils Pareigis

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Di. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

221-18696 / Nils Pareigis

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Fr. 18.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

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.

221-18704 / Christina Pöhls

Kleingruppe: 7 Personen

Kassel

Kundalini-Yoga Kassel, Kölnische Str. 183

Di. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine /

104,50 €

+ 15 € Raumnutzung an Kursleitung

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 eine Viertel Stunde 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.

221-18707 / Thais Moliné

Online

Do. 17.2. / 19:10 - 20:25 Uhr / 19 Termine /

85,50 €

Anmeldung bis: 11.2.

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.

221-18710 / Karolina Saunders-Neumann

Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Mi. 16.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 63 €

Anmeldung bis: 7.2.

+ Raumnutzung

221-18713 / Bettina Mila Smit

Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Do. 17.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 63 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung, Tel. 05609-7418

+ Raumnutzung

221-18716 / Bettina Mila Smit

Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Do. 17.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 63 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung, Tel. 05609-7418

+ Raumnutzung

221-18722 / Sabine Ide

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Mo. 14.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05606-9320

Yoga für ein gutes Körpergefühl

Unser Alltag hat oft zu viele Termine und Anforderungen. Die Folgen sind dann häufig Unruhe und Überforderungen. Yoga bietet mit seinen Techniken der Körper- und Atemübungen einen guten Gegenpol und hilft, wieder zentrierter, ausgeglichener und wohliger energetischer zu werden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und zusätzliche Socken mitbringen.

221-18725 / Thais Moliné

Kassel

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

Di. 15.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Yoga für ein lebendiges Leben

Unser Alltag hat oft zu viele Termine und Anforderungen. Die Folgen sind dann häufig Unruhe und Überforderungen. Yoga bietet mit seinen Techniken der Körper- und Atemübungen einen guten Gegenpol und hilft, wieder zentrierter, ausgeglichener und wohliger energetischer zu werden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und zusätzliche Socken mitbringen.

221-18728 / Thais Moliné

Kassel

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

Do. 17.2. / 14:30 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 54 €



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. Der entsprechende Zugangs-Link sowie die Tel.-Nr. der Kursleitung wird Ihnen mit der Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt. Was Sie dafür benötigen:

Ein ruhiger Platz zum Üben mit Decke oder Yogamatte, etwas um die Augen zu bedecken, da für die Entspannung Dunkelheit von Vorteil ist. Zudem diese technischen Voraussetzungen: Ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern bzw. Kopfhörern. Weitere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

221-18729 / Thais Moliné

Online

Do. 17.2. / 8:30 - 9:15 Uhr / 15 Termine / 40,50 €



Kum Nye Yoga

Grundkurs

Kum Nye ist ein aus Tibet stammendes Übungssystem für Körper und Geist. Atem-, Meditationsübungen, sehr langsam und achtsam ausgeführte Bewegungen, Selbstmassage mit Druckpunkten u.a. können zum Abbau von Spannungen, Stress und anderen körperlichen Belastungen beitragen. Ebenso kann es helfen, Konzentrationsschwierigkeiten, innere Unausgeglichenheit und Unruhe auszugleichen. Sie können damit bisher unerschlossene Reserven körperlicher und geistiger Kraft und Vitalität für sich positiv nutzbar machen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und wärmende Socken mitbringen.

221-18731 / Marietta Bettermann-Nolle Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 16.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 7.2.

Somatisches Hatha-Yoga

Grund- und Aufbaukurs

Sie finden im Kurs Werkzeuge aus der Somatik, harmonisch eingebunden in das klassische Yoga System. Dies kann Sie dabei unterstützen, sich wohler und präsenter im eigenen Körper zu fühlen, Bewegungseinschränkungen zu lindern und tiefe Entspannung zu erfahren. Bitte bringen Sie zwei Yoga-Blöcke, eine rutschfeste Matte und eine Decke mit.

221-18738 / Simone Prager Niestetal-Heiligenrode
Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32
Di. 15.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung bis: 31.1.

221-18739 / Simone Prager Niestetal-Heiligenrode
Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32
Di. 24.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 9 Termine / 49 €
Anmeldung bis: 16.5.

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.

221-18740 / Katharina Emde Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 17.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 43,50 €

Vinyasa Yoga

Grundkurs

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der sich durch fließende, ineinander übergehende Asanas auszeichnet, wodurch die Konzentration, Achtsamkeit, der Kraftaufbau und die geistige und körperliche Balance gefördert wird. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

221-18742 / Luise Zailer Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mo. 7.3. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 25.2.

221-18744 / Nigora Yuldasheva Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 14.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

221-18746 / Lena Tiemeyer Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 14.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

221-18748 / Nigora Yuldasheva Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 14.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 54 €

221-18750 / Luise Zailer Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 1.3. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 25.2.

221-18752 / Anna Chroboczek Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 17.2. / 19:45 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 54 €

221-18754 / Luise Zailer Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Fr. 4.3. / 15:30 - 17:00 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 25.2.

Yoga in Theorie und Praxis

Tagesseminar

Im Mittelpunkt stehen die energetischen Aspekte der Yoga-Praxis und die Wechselbeziehungen zwischen gedanklichen, energetischen und physischen Zusammenhängen. Der Kurs beinhaltet viele praktische Yogaübungen zur Theorie, mehrere Tiefenentspannungen sowie Kurzmeditationen. Voraussetzung: Yogakenntnisse und Übungspraxis. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und wärmende Socken mitbringen.

221-18758 / Iris Cuntze Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
So. 15.5. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €
Anmeldung bis: 29.4.

Hatha-Yoga-Sonnengruß

Tagesseminar

Der Sonnengruß (Surya Namaskar) ist eine sehr bekannte Übungsfolge im Yoga. Durch Wiederholung der Übungsfolge entsteht eine meditative Wirkung und der Körper kann energetisiert werden. Viele Muskelpartien werden dabei gedehnt und gestärkt, der Kreislauf wird angeregt und der Kopf kann wieder „frei“ werden. Einmal erlernt, lässt sich der Sonnengruß mühelos in den Tagesablauf integrieren. Bitte ein bis zwei Stunden vor Beginn des Workshops nichts mehr essen und bequeme Kleidung, eine Decke und wärmende Socken mitbringen.

221-18761 / Claudia Tobisch Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 12.3. / 10:00 - 13:00 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 25.2.

Yoga und entspannen

Tagesseminar

Lernen Sie die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga kennen. Denn Yoga besteht aus mehr als nur den Körperübungen (asanas). Besonders Atmung und Entspannung nehmen im Yoga einen zentralen Stellenwert ein. Dieser Workshop betont den Aspekt Entspannung auf allen Ebenen des Seins: Körper, Geist und Seele. Gerade im Wechsel von Anspannen und Loslassen wirkt Yoga besonders. Zudem bietet „Yoga nidra“ - Schlaf des Yogis - eine wirksame Form der Entspannung, bei der der Körper optimal regenerieren kann. Bewusster Atem zentriert, gibt Kraft und löst Verspannung. Freuen Sie sich auf einen entspannenden Yogavormittag. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

**221-18764 / Claudia Tobisch
Kassel**

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

Sa. 2.4. / 10:00 - 13:00 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 18.3.

Outdoor: Yoga im Stehen und Gehen

Breathwalk in der Karlsaue

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

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

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

**221-18768 / Christina Pöhls
Kassel**

Karlsaue

Mi. 1.6. / 16:30 - 17:30 Uhr / 6 Termine / 22 €

Yoga - Sommer - Meditation

Ferienkurs

In dieser intensiven Yoga-Sommer-Woche üben wir Yogameditation. Mit Atemachtsamkeit begleiten wir das Üben von Asana und Pranayama und integrieren somit Körper, Atem und Geist. Das alltägliche Geschehen tritt zurück und wir sind eher in der Lage, die Gedanken auf einen Fokus in der Meditation auszurichten. Die Yogameditation zeigt vielfältige Möglichkeiten auf, zur Ruhe zu kommen und sich mit den eigenen Kraftquellen zu verbinden. Begleitet werden die Übungen durch kurze Einführungen zu dem philosophischen Hintergrund des Patanjali Yoga Sutra. Die stillen Sitzphasen der Meditation wechseln sich mit achtsamem Gehen, Bewegungsmeditationen und Textrezitationen ab. Bitte warme Socken und eine Decke mitbringen.

**221-18770 / Rosemarie Hülsmann
Kassel**

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a

Mo. 25.7. - Fr. 29.7. / 18:00 - 20:15 Uhr / 5

Termine / 61 €

Anmeldung bis: 8.7.

+ Raumnutzung 5 Euro

7.000 Eichen

Welche der beiden Eichen vor dem Fride-ricianum wurde von J. Beuys gepflanzt und ist der ältere Baum?



Baum N

Baum G

Rätsel
#5



Die 7.000 Eichen wurden von Joseph Beuys auf der documenta 7 (1983) begonnen und - nach seinem Tod - auf der documenta 8 (1987) durch seinen Sohn vollendet.

Entspannung und Körpererfahrung

Yoga und Atem

Ferienkurs

NEU

Der Atem ist unser lebenslanger Begleiter. Im Alltag macht er sich bemerkbar, indem wir manchmal „außer Atem kommen“ oder uns „die Luft wegbleibt“. In drei aufeinanderfolgenden Stunden beschäftigen wir uns mit Aufgabe und Bedeutung des Atems. Mit den Körper- und Atemübungen des Yoga wird dieser Prozess unterstützt. Der Atem wird bewusster und es entwickelt sich spürende Atemachtsamkeit.

**221-18772 / Gabriele Bittner
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Di. 26.7. - Do. 28.7. / 17:30 - 19:00 Uhr /
3 Termine / 20,50 €
Anmeldung bis: 15.7.

Yoga meets Lama

Tagesseminar

Lamas sind sanftmütige, neugierige Tiere, ihre großen dunklen Augen, ihre anmutigen, eleganten Bewegungen lassen schnell Berührungsängste verschwinden. Es ist Zeit durchzuatmen, Abstand vom oft stressigen und schnelllebigen Alltag zu gewinnen, um die Natur vor der Haustür genießen zu können. Unsere zwei vierbeinigen Assistenten werden uns durch Wiesen, Felder und Wälder rund um Ahnatal begleiten. Nach ca. 1,5 Stunden erreichen wir einen geschützten Platz und erleben Hatha -Yoga in der Natur. Geeignet für alle, die sich gern in der Natur bewegen und Freude an neuen Erfahrungen haben. Bei schlechten Wetter findet das Seminar nicht statt. Sie werden rechtzeitig über den Kursausfall informiert.
Bitte mitbringen: Wasserflasche, festes Schuhwerk und eine Decke als Unterlage.
Treffpunkt: Ahnatal-Heckershausen, Harleshäuserstraße 8, im Stall

221-18776 / Claudia Scheffler; Petra Birnkraut

Ahnatal-Heckershausen
Lamatherapie Scheffer, Harleshäuser Str. 8
So. 8.5. / 10:00 - 13:00 Uhr / 27 €
Anmeldung bis: 25.4.

221-18777 / Claudia Scheffler; Petra Birnkraut

Ahnatal-Heckershausen
Lamatherapie Scheffer, Harleshäuser Str. 8
So. 22.5. / 10:00 - 13:00 Uhr / 27 €
Anmeldung bis: 9.5.

221-18778 / Claudia Scheffler; Petra Birnkraut

Ahnatal-Heckershausen
Lamatherapie Scheffer, Harleshäuser Str. 8
Sa. 25.6. / 15:00 - 18:00 Uhr / 27 €
Anmeldung bis: 13.6.

Qigong

Qigong ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung und Entspannung des ganzen Organismus praktiziert wird. Sanfte, fließende Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Mit Qigong erlernen Sie eine Methode für die tägliche Praxis. Wir bieten Ihnen eine Auswahl unterschiedlicher Übungssysteme des Qigong an. Sie ermöglichen Ihnen einen guten Einstieg oder sind weiterführend und behandeln spezielle Themen. Wir beraten Sie gerne, damit Sie Ihren Kurs finden. Qigong ermöglicht Ihnen:

- abzuschalten und Abstand zu gewinnen
- zur Ruhe zu kommen
- Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden
- Ihre Konzentration auf eine Sache zu richten, zu fokussieren
- Ihre Körperhaltung zu verbessern
- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden
- Ihre Gesundheit zu stärken
- Ihre Energie, Lebensfreude und ihr Wohlbefinden zu steigern.

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 das Training im Alltag geeignet.

**221-18800 / Inga Zieglmeier
Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Do. 17.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 13 Termine /
70,50 €

Das „Gesundheit schützende Qigong“

online

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. Diese Kurse beginnen im Februar online über die Plattform ZOOM und können als Präsenzkurs weitergeführt werden, wenn die Corona-Einschränkungen aufgehoben werden können.

221-18802 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Online
Mo. 14.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

221-18804 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Online
Mo. 14.2. / 16:45 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

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.

221-18805 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Online
Do. 17.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Qigong - Ausdrucksformen der Yangsheng Tradition

Tagesseminar

Dieses Programm beinhaltet die vier wesentlichen Bestandteile des Qigong: Atemwahrnehmung und -vertiefung, ruhige fließende Bewegungsfolgen, Aufmerksamkeit/ Konzentration sowie Selbstmassage-Anteile. Wir widmen uns insbesondere einem Teil der 15 Ausdrucksformen, deren Übungen häufig auf die Natur Bezug nehmen, z.B. in „der Pfau schlägt ein Rad“, oder „teile die Wolken und trage den Mond“. Aufgrund der fließenden Übergänge wird auch von Taiji-Qigong gesprochen. Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

**221-18806 / Inga Zieglmeier
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
So. 27.3. / 11:00 - 14:00 Uhr / 16,50 €
Anmeldung bis: 12.3.

Qigong zur Gesundheitspflege

online

Das Programm besteht im ersten Teil aus ruhigen Übungen zur Atemvertiefung, Körperwahrnehmung sowie Lockerungsübungen für Schultern und Rücken. 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 das Training im Alltag geeignet. 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 diese technischen Voraussetzungen:

Ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern bzw. Kopfhörern. Weitere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Bei Neueinstieg bitten wir um Rücksprache mit der Kursleitung, Tel. 0561-7392754.

221-18808 / Inga Zieglermeier

Online

Di. 15.2. / 10:15 - 11:30 Uhr / 13 Termine /

58,50 €

Anmeldung bis: 11.2.

Seidenfaden Qigong - ChanSi Gong

Seidenfaden-Qigong ist eine der ältesten Praktiken in der traditionellen chinesischen Medizin TCM, die Körper und Geist als Einheit kultiviert. Seidenfaden-Qigong hat in der Bewegungsform eine Analogie zur harmonischen Bewegung beim Spinnen des Fadens ohne Unterbrechung. Durch die geschmeidigen fließenden Ganzkörperübungen wird das gesamte Gewebe mit Muskeln, Faszien und Sehnen sowie Gelenke stimuliert und es stellt sich ein natürlicher Rhythmus ein. Dies ergibt mit sanfter Atmung eine harmonische Wirkung auf Körper und Geist und hilft das natürliche Gleichgewicht, sowie geistige Entspannung und innere Ruhe zu finden.

Der Kurs kann ggf. Corona bedingt in Abstimmung mit den Teilnehmenden alternativ über die Online-Plattform „Zoom“ stattfinden.

221-18809 / Frank Barnack

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Di. 15.2. / 17:15 - 18:15 Uhr / 12 Termine /

43,50 €

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 Brokatbewegungen 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. Wenn es das Wetter zulässt, wird in Abstimmung mit den Teilnehmenden im Freien geübt. Treffpunkt Outdoor: Gottesdienst-Platz in der Karlshöhe (Eine genaue Wegbeschreibung mit Lagenplan erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.)

221-18810 / Vera Mennemeier, Heilpraktikerin

Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméstr. 2

Mo. 28.3. / 17:15 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 18.3.

221-18812 / Vera Mennemeier, Heilpraktikerin

Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméstr. 2

Mi. 23.3. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

Anmeldung bis: 11.3.

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.

221-18814 / Barbara Evers

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14

Di. 15.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

+ Raumnutzung 25 Euro

221-18816 / Barbara Evers

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14

Mi. 16.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

+ Raumnutzung 25 Euro

Lungen-Qigong des Daoyin Yangsheng Gong

online

Das Qi der Lunge ist aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dafür zuständig, sowohl die Akupunktur-Meridiane wie auch die Blutgefäße offen zu halten. Dies kann die Austausch-Vorgänge an Oberflächen wie Haut und Schleimhäute begünstigen. Damit ist ein reibungsloser Ablauf aller Bewegungen innerhalb

des Organismus möglich, was die Reduzierung von Blockaden unterstützen und zu einem Empfinden von Leichtigkeit führen kann. Außerdem zielt es auf die Entkrampfung vorrangig der vegetativen (Bronchial-)Muskulatur, wovon auch alle anderen Muskeln profitieren und somit die Anti-Stress-Wirkungen wesentlich begünstigt. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung. Diese Kurse beginnen im Februar online über die Plattform ZOOM und können als Präsenzkurs weitergeführt werden, wenn die Corona-Einschränkungen aufgehoben werden können.

221-18818 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Online

Mo. 14.2. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

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. Diese Kurse beginnen im Februar online über die Plattform ZOOM und können als Präsenzkurs weitergeführt werden, wenn die Corona-Einschränkungen aufgehoben werden können.

online

221-18820 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Online

Mo. 14.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 44 €

Die Mitte stärken

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 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 Februar online über die Plattform ZOOM und kann als Präsenzkurs weitergeführt werden, wenn die Corona-Einschränkungen aufgehoben werden können.

221-18822 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Online

Mo. 14.2. / 19:45 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 44 €

Entspannung und Körpererfahrung

Die Mitte stärken - Qigong zur Mittagspause

Magen-Milz-Form des Daoyin
Yangsheng Gong

online

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 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.

221-18823 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Online

Do. 17.2. / 11:30 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

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 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:

Ein ruhiger Platz zum Üben, eine Matte/Teppich für Übungen auf dem Boden und einen Tennis- oder Faszienball für Reflexpunkte sowie diese technischen Voraussetzungen:

Ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern bzw. Kopfhörern. Weitere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

221-18826 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Online

Di. 15.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 81 €



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 Fokussierung, dienen sowohl der Harmonisierung der körperlichen und der Stärkung der geistigen Energien.

221-18828 / Norbert Frank

Kassel

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

Di. 15.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

Frühjahrs-Kur mit Qigong

Tagesseminar

Im Spätwinter/Frühjahr wird nach dem Verständnis der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) von den fünf Wandlungsphasen das Qi unserer Reinigungsorgane Niere/Blase und Leber/Gallenblase durch Aktivierung ihrer Meridiane und Energiepunkte genährt und Entgiftung/schlackung des Körpers angeregt. Im Sinne der TCM gehört zur Gesundheitspflege die Kenntnis von Hausmitteln, besonders auch von Heilpflanzen. Im Frühjahr bietet auch die Natur viele entgiftend und reinigend wirkende Pflanzen an. Sie lernen in dem Seminar die entsprechenden Heilpflanzen und Zubereitungsformen kennen. Mit Qigong-Übungen/-Massagen und Akupressur kann die Körper-Reinigung zusätzlich aktiviert werden.

221-18830 / Jutta Elisa Kägeler

Kassel

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

Sa. 12.3. / 10:00 - 15:00 Uhr / 27,50 €

Anmeldung bis: 25.2.

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 diese Themen im Vordergrund:

- Gesunde Atmung.
- Die Kunst der Entspannung und Ruhe.
- Aus der Haltung kommt die Kraft,
- Die 5 Wandlungsphasen der TCM (WuXing) und 5-Elemente-Qigong (Element Erde und Holz)

• Anmogong: Selbstheilungs-Massage
Die Übungen sind einfach und leicht erlernbar, so dass sie zuhause weiter geübt werden können. Das Seminar ist sowohl als Einstieg als auch Vertiefung in das Qigong geeignet. Optional kann der Kurs bei schönem Wetter vor Ort auch Outdoor stattfinden.

221-18832 / Jutta Elisa Kägeler

Kassel

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

Sa. 2.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 33 €

Anmeldung bis: 18.3.

Qigong und traditionelle chinesische Medizin II

Vertiefung und Verfeinerung der Energiearbeit im Qigong.

Aufbauseminar

Tagesseminar

Ausgehend von der Grundaussage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), in dem Körper Geist und Seele (Himmel - Erde - Mensch) eine Einheit bilden, kann die eigene körperliche und energetische Feinfühligkeit, die Wahrnehmung des Qi-Flusses und das Bewusst-Sein dafür weiterentwickelt werden. Daher stehen diese Übungen im Vordergrund:

- Beharrliches, geduldiges Kultivieren einer Übung („Gong“) unter verschiedenen Wahrnehmungsaspekten.
- Der Qigong-Stand mit weiteren Ausrichtungen/Standhaltungen („Stehen wie ein Baum“).
- Fortführung 5-Elemente-Qigongübungen.
- Die alte daoistische Übung „Vom Ursprung des Lichts“.
- meditatives Qigong.

Dieses Aufbau-Seminar ist geeignet für Interessierte mit Qigong-Erfahrung. Empfohlen wird das Einführungsseminar. Optional kann der Kurs bei schönem Wetter vor Ort auch Outdoor stattfinden.

221-18833 / Jutta Elisa Kägeler
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Sa. 14.5. / 10:00 - 14:00 Uhr / 22 €
Anmeldung bis: 29.4.

Outdoor-Qigong in der Karlsaue

Der Fünf-Elemente-Zyklus

Tagesseminar

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

Bei schlechtem Wetter wird der Kurs ins Hermann-Schafft-Haus, Raum H.24 verlegt. Die Tel.-Nr. des „Schlecht-Wetter-Telefons“ erhalten Sie mit der Anmeldung.

Treffpunkt: Eingang Karlsaue, Torhaus, Ecke Menzelstr./Heinrich-Heine-Str.

221-18835 / Inga Zieglmeier
Kassel

Karlsaue
So. 24.7. / 11:00 - 14:00 Uhr / 16,50 €
Anmeldung bis: 8.7.

Duft-Qigong

Tagesseminar

Duft-Qigong ist eine buddistische 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.

221-18837 / Marion Hennemann
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
So. 20.3. / 10:00 - 14:00 Uhr / 22 €
Anmeldung bis: 4.3.

Outdoor - Qigong im Park

Qigong nach den fünf Elementen (TCM)

Ferienkurs

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

In diesem vhs-Sommer-Kurs wird Qigong nach den fünf Elementen angeboten. Die Lehre der fünf Elemente (Wandlungsphasen) ist aufgrund von Naturbeobachtungen entstanden. Sie zeigt, wie die Natur sich in unserem Körper widerspiegelt. Alle Elemente - gemäß der TCM Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - sind immer in uns vertreten und sollten sich idealerweise im Gleichgewicht befinden. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Stunden ab. Bei gutem Wetter findet der Kurs im Stadthallengarten statt. Treffpunkt: Links neben dem Kongresspalais und Ramada Hotel, Baumbachstraße 2, 34119 Kassel, an der Treppe zum Park. Wetter-Info-Telefon: 0561-779646. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Hermann-Schafft-Haus, Raum H.22 statt.

221-18840 / Barbara Evers
Kassel

Stadthallengarten, Baumbachstr.
Mo. 25.7. - Fr. 29.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 40 €
Anmeldung bis: 15.7.

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.

Taijiquan

Grundkurs

Basisübungen und Soloform. Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, die einen Neu- oder Wiedereinstieg suchen.

Schwerpunkt: Grundprinzipien des Yang-Stil und 1. Teil der Form.

221-18850 / Norbert Frank
Kassel

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 3. Stock
Mo. 14.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 € + Raumnutzung 12 Euro

221-18851 / Achim Rache
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 23.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

Entspannung und Körpererfahrung

Taijiquan

Grund- und Aufbaukurs

Basisübungen und Soloform 1. Teil. Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, die einen Wiedereinstieg suchen oder ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Schwerpunkt: Grundprinzipien des Yang-Stil und 1. bis 2. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.

221-18852 / Norbert Frank

Kassel

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 3. Stock

Do. 17.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €
+ Raumnutzung 12 Euro

Taijiquan

Aufbaukurs I

Basisübungen und Soloform. Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, die einen Wiedereinstieg suchen oder ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Schwerpunkt: Grundprinzipien des Yang-Stil und 1. und Übergang zum 2. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.

221-18854 / Achim Rache

Kassel

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

Mi. 23.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

Taijiquan

Aufbaukurs II

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: Form 42

221-18856 / Dina Kastner-Sheng

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mo. 14.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

Taijiquan

Aufbaukurs III

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang Stil, Schwerpunkt: Form 88

221-18858 / Dina Kastner-Sheng

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 16.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

Taijiquan

Aufbaukurs V

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.

221-18860 / Achim Rache

Kassel

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

Do. 24.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

Taijiquan

Aufbaukurs VIII

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: 3. Teil und Korrektur der ganzen Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

221-18862 / Achim Rache

Kassel

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

Do. 24.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

Meditation

Meditation

Dem Alltag Tiefe geben

Meditation wird in der Weise geübt, wie sie aus östlichen und westlichen Kulturkreisen überliefert ist. Stille Meditation wechselt sich ab mit meditativer Bewegung und Gebärde, Entspannungs- und Imaginationsübungen. Alle Übungen, die durch Kurzvorträge zusätzlich erschlossen werden, können zu mehr Achtsamkeit und Klarheit sowie zum sensibleren Umgang mit Körper und Gefühlen führen. Der Alltag wird dadurch neu erfahren und gewinnt an Tiefe. Bitte Decke, Kissen und Socken mitbringen.

221-18904 / Carola Justo

Kassel

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

Di. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

221-18908 / Carola Justo

Kassel

Jean-Paul-Schule, Württemberger Str. 18, Eurythmiesaal

Do. 17.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 81 €
+ Raumnutzung 20 Euro



Meditative Besinnung im Kloster

Wochenendseminar

Fern von Ablenkungen üben wir im Bonifatiuskloster Hünfeld oder in der „Zukunftswerkstatt Ökumene“ im ehemaligen Kloster der Serviam-Schwwestern in Warburg-Germete täglich mehrmals die stille Sitzmeditation, die sich abwechselnd mit Meditationen der Gebärde und der Bewegung, Entspannungsübungen, Imaginationen, Naturmeditation und Kurzvorträgen. Die Übungen können zu größerer Klarheit und Achtsamkeit sowie zu einem sensibleren Umgang mit dem eigenen Körper und den Gefühlen führen. Sie erleichtern den Zugang zu einer tieferen Ebene der Begegnung mit uns selbst und der uns umgebenden Welt. Es wird die Bereitschaft vorausgesetzt, während der Kursdauer im Schweigen zu verweilen. Die Kurse sind für Teilnehmende mit und ohne Meditationserfahrung geeignet.

221-18910 / Carola Justo

Hünfeld

St. Bonifatiuskloster, Klosterstr. 5

Fr. 6.5. - So. 8.5. / 3 Termine

Anreise bis 17:30 Uhr / Abreise ab 13:00 Uhr / 230 €

Anmeldung bis: 8.4.

Leistungen:

Seminargebühr, Ü/EZ mit Bad, VP

221-18912 / Carola Justo

Warburg-Germete

Zukunftswerkstatt Ökumene, Quellenstr. 8

Fr. 24.6. - So. 26.6. / 3 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise 13:00 Uhr / 170 €

Anmeldung bis: 3.6.

Leistungen:

Seminargebühr, EZ mit Waschgelegenheit, VP

Bewegung und Sport

Ausgewogene Bewegung fördert motorische Fähigkeiten, wie Kraft, Ausdauer und Koordination. Damit leistet sie einen wesentlichen Beitrag zur Prävention, zum Beispiel von Herz-Kreislauf- und Stoffwechsellrisiken. Zudem hat Bewegung auch positive Auswirkungen auf unsere kognitiven Fähigkeiten und kann Wohlbefinden fördern.

Wir bieten Ihnen eine Vielfalt an Bewegungsangeboten.

Von Ganzkörpertraining, Rückengymnastik, Pilates über verschiedene Fitness-Workouts bis hin zu Aqua-Fitnesskursen. Je nach Trainingsart werden unter anderen die allgemeine Fitness, Ausdauer und Körperhaltung geschult. Outdoor-Aktivitäten, wie Rudern, Laufen oder Inline-Skating bieten durch die positive Wirkung der Naturerfahrung einen zusätzlichen Gesundheitswert.

Wenn Sie einen Einstieg planen oder schon sportlich aktiv sind und neue Herausforderungen suchen, dann nutzen Sie unsere Beratung. Bei gesundheitlichen Einschränkungen nehmen Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Bewegung und Sport machen Spaß, probieren Sie es aus!

Team:

Programmverantwortung:
Susanne Ebbers, Helgard Hesse

Assistenz:
Thomas Günther,
Helgard Hesse

Gymnastik

Ausgleichsgymnastik

Gezielte Kräftigungsübungen stärken Ihren Körper. Dehn- und Mobilisierungsübungen fördern Ihre Beweglichkeit und Koordination und trainieren das Gleichgewicht. Sie bauen Verspannungen ab und können Körperhaltung und Kondition nachhaltig verbessern. Ein Ganzkörpertraining mit Wohlfühleffekt.

221-19100 / Ute Fröhlich

Für Frauen
Bitte ein Handtuch und eine Isomatte mitbringen.

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mo. 14.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

221-19102 / Heidi Hopf

Für Frauen
Bitte ein Handtuch und eine Isomatte mitbringen.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Di. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

221-19110 / Birgit Ewald

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mo. 14.2. / 10:15 - 11:15 Uhr / 18 Termine / 64,50 €

221-19111 / Birgit Ewald

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 16.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 19 Termine / 68,50 €

221-19113 / Eva Maria Balkenhol, Schauspieler, Tänzerin

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 17.2. / 14:15 - 15:15 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

221-19115 / 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. 15.2. / 11:00 - 12:00 Uhr / 19 Termine / 68,50 €

221-19118

Für Frauen
Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

Vellmar-West

Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12
Di. 22.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 14.2.

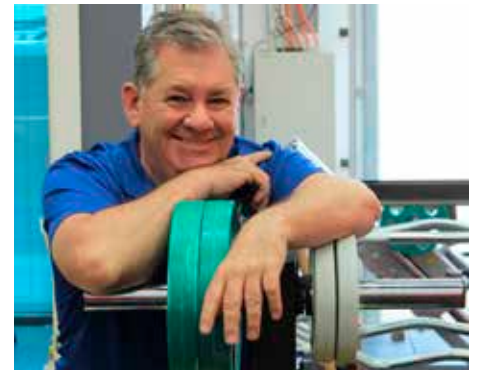
BMW.....Bauch muss weg!

Ausgleichstraining für Männer 40 plus

Nach einem aktiv dynamischen Warm Up aus Mobilisations-, Konditions-, und Koordinationsübungen folgt ein Kurskern aus funktionellen Ganzkörperübungen zum Kräftigen des gesamten Bewegungsapparats. Ein Cool Down aus Stretching und Entspannungsübungen bildet den Abschluss und entlässt Sie gestärkt und mit gesteigertem Wohlbefinden wieder zurück in Ihren Alltag.
Witterungsabhängig kann das Training auch Outdoor stattfinden.

221-19121 / Kassel

Bürgerhaus Harleshäuser, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 18.2. / 15:30 - 16:30 Uhr / 18 Termine / 65 €



Muskelaufbau an Geräten für Senioren von 50 - 100

mit Anleitung und Beratung bei individueller Trainingsgestaltung, um dem natürlichen Muskelaufbau und der Osteoporose im Alter entgegenzuwirken sowie Lebensqualität und Wohlbefinden zu fördern.

221-19125 / Rolf Blauert

Kassel
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Di. 15.2. / 9:00 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 54 € + Gerätenutzung 25 Euro

221-19126 / Rolf Blauert

Kassel
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Di. 15.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 € + Gerätenutzung 25 Euro

221-19127 / Rolf Blauert

Kassel
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Do. 17.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 € + 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.

221-19131 / Stephanie Josten

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mi. 16.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0176-75331965

221-19132 / Harald Ehrhardt

Für Frauen

Schauenburg-Hoof

Grundschule, Wahlgemeinde 17

Mo. 14.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

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.

221-19141 / Sandra Gretz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 15.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 18 Termine / 65 €

221-19142 / Sandra Gretz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 15.2. / 11:15 - 12:15 Uhr / 18 Termine / 65 €

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.

221-19148 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Fr. 18.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 18 Termine / 65 €

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.

221-19149 / Jasmin Seehafer

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 22.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 14.2.

221-19150 / Jasmin Seehafer

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 22.2. / 18:55 - 19:55 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 14.2.

Fit bis ins hohe Alter

Locker vom Hocker

Für Frauen ab 60 Jahre

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!

221-19160 / Sigrid Wellershaus

Fuldabrück-Dörnhagen

Dorfgemeinschaftshaus, Dennhäuser Str. 26

Di. 18.1. / 10:30 - 11:30 Uhr / 18 Termine / 65 €

Anmeldung bis: 10.1.

Fit und gesund mit funktioneller Gymnastik

Für Frauen

Mit effektiven und gelenkschonenden Übungen, mit Kleingeräten im Stand und auf der Matte, werden die wichtigsten Muskelpartien gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert und die körperliche Fitness gesteigert. Koordinationsübungen und Gleichgewichtstraining verbessern die Haltung, stärken die Tiefenmuskulatur, stabilisieren die Wirbelsäule und beugen Osteoporose vor. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

221-19170 / Marianne Helbich

Vellmar-Obervellmar

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54

Mo. 14.2. / 14:45 - 15:45 Uhr / 19 Termine /

68,50 €

221-19171 / Marianne Helbich

Vellmar-Obervellmar

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54

Mo. 14.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 19 Termine /

68,50 €

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.

221-19176 / Petra Kreuter

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Di. 15.2. / 11:00 - 12:00 Uhr / 12 Termine /

43,50 €

Ganzkörpertraining

Schwerpunkt Rücken

Durch spezielle Übungen wird neben der Nacken-, Rücken-, Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur auch der Halte- und Bewegungsapparat insgesamt gekräftigt. Die abwechslungsreichen Trainingsstunden werden durch Übungen zur Mobilisation und Stabilität, zur Körperwahrnehmung, Dehn- und Entspannungsfähigkeit und durch sensomotorisches Training ergänzt.

221-19180 / Nicole Anedda-Kempf

Breuna

Braunsbergschule, Schulstr. 10

Di. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine /

43,50 €

Gesundheitssport

Leiden Sie an Rücken- oder Gelenkschmerzen oder an rheumatischen Beschwerden? Haben Sie ein künstliches Gelenk erhalten? Oder haben Sie andere Beschwerden am Bewegungsapparat? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Bewegung lindert Beschwerden. Eine erfahrene Physiotherapeutin führt auf Sie abgestimmte Übungen durch. Dieser Kurs eignet sich auch für ehemalige Teilnehmer/-innen des Rehasports oder Funktionstrainings, die keine weitere Verordnung vom Arzt bekommen. Die einzige Voraussetzung ist, dass Sie sich auf die Matte legen und wieder aufstehen können.

221-19181

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mi. 12.1. / 16:45 - 17:45 Uhr / 13 Termine / 47 €

Anmeldung bis: 20.12.

221-19183

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mi. 12.1. / 18:00 - 19:00 Uhr / 13 Termine / 47 €

Anmeldung bis: 20.12.

221-19186

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mi. 27.4. / 16:45 - 17:45 Uhr / 13 Termine / 47 €

Anmeldung bis: 18.4.

221-19187

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 27.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 13 Termine / 47 €
Anmeldung bis: 18.4.

Sensomotorische Körperreise

Der Körper wird aufmerksam bewegt, versteckte Anspannungen können nach und nach aufgespürt und gelöst werden. Unabhängig vom Alter kann mithilfe der Übungen auf der Gymnastikmatte die Beweglichkeit und die Geschmeidigkeit des Körpers zurückgewonnen werden. Desweiteren werden Übungen nach dem ganzheitlichen Bewegungsansatz „Bones for life“ und aus der Spiral-Praxis (Thomas Hama) von der Physiotherapeutin angewandt.
Bitte eine Isomatte, Kissen und eine Decke mitbringen.

**221-19190 / Bärbel Scholz-Bornhardt
Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Do. 20.1. / 8:45 - 10:15 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0160-7828937

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- und Muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt, die von Menschen jeden Alters erlernt und ausgeübt werden können.

Pilates- Einsteigerkurs

221-19200 / Heike Huth

Bitte eine Gymnastikmatte und rutschfeste Socken mitbringen.

Naumburg-Elbenberg

Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger Str. 4
Mo. 10.1. / 18:15 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

Pilates

221-19212 / Bettina Ringleb

Bitte eine Gymnastikmatte, warme Socken und ein kleines Handtuch mitbringen.

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2
Do. 17.2. / 9:00 - 10:00 Uhr / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 7.2.

221-19218 / Maxine Mehler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 15.2. / 20:15 - 21:15 Uhr / 19 Termine / 68,50 €

221-19219 / Jacqueline Schwind-Schrauder

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 17.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 43,50 €

221-19220 / Jacqueline Schwind-Schrauder

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 17.2. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

221-19225 / Heike Huth

Naumburg-Elbenberg

Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger Str. 4
Mo. 10.1. / 19:30 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

Tagesseminar

221-19228 / Jacqueline Schwind-Schrauder

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
So. 27.2. / 10:00 - 13:00 Uhr / 15 €

Grundkurs

221-19230 / Irina Heinrich

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 16.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 72 €
Anmeldung bis: 9.2.

Aufbaukurse

221-19242 / Christina Schweiger

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 19.1. / 12:45 - 13:45 Uhr / 9 Termine / 32,50 €

221-19243 / Christina Schweiger

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 27.4. / 12:45 - 13:45 Uhr / 8 Termine / 29 €

221-19249 / Christina Schweiger

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 8.3. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

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.

221-19252 / Ute Fischenich

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mo. 7.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 11 Termine / 40 €

Pilates kompakt

Aufbaukurs

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

221-19253 / Ute Fischenich

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mo. 7.2. / 19:05 - 20:05 Uhr / 11 Termine / 40 €

Pilates und Entspannung

Pilates ist ein Gesamtkörpertraining. Der Fokus liegt auf der Kräftigung der inneren, tieferliegenden Muskulatur. Um die tieferliegende Muskulatur bewusst anzusteuern, werden wir die Pilates Prinzipien achtsam und kontrolliert anwenden. Die Kräftigung unseres Zentrums wird mit Entspannungselementen kombiniert.

221-19260 / Maxine Mehler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 15.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 19 Termine / 68,50 €

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.

221-19261 / Jacqueline Schwind-Schrauder

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Fr. 18.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 9 Termine / 32,50 €

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 einzelne 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, evtl. ein flaches Kissen

221-19268 / Irina Heinrich

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 16.2. / 17:50 - 18:50 Uhr / 20 Termine / 72 €
Anmeldung bis: 9.2.

221-19270 / Irina Heinrich

Kleingruppe

Kassel

Pilates-Studio, Altenbaunaer Str. 86

Do. 17.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 85 €
Anmeldung bis: 10.2.

Pilates - Core - Faszien

Mit wenig Aufwand Schwung in die Faszien-, Pilates-, Rücken- und Workout-Stunde bringen. Verschiedene Bewegungsideen mit Hilfe von verschiedenen Tools bereichern das Stundenrepertoire.

Übungsmaterialien: Unterlage, 2 FASZIO® Bälle allround, alternativ Tennisbälle, 1 FASZIO® Ball local, alternativ Golfball/Flummi.

221-19283 / Sigrid Wellershaus

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zechenweg 1

Di. 18.1. / 18:15 - 19:15 Uhr / 14 Termine / 50,50 €
Anmeldung bis: 10.1.

Fitness für die Faszien

online

Beweg die Faszie, der Körper wird es lieben.

Übungsmaterialien: Unterlage, eingerolltes Handtuch, 2 FASZIO® Bälle allround, alternativ Tennisbälle, 1 FASZIO® Ball local, alternativ Golfball/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).

221-19285 / Sigrid Wellershaus

Online

Do. 20.1. / 19:35 - 20:35 Uhr / 16 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 10.1.

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.

221-19300 / Silvia Walter

Bitte eine Iso-Matte und ein Handtuch mitbringen.

Calden-Meimpressen

Turnhalle

Mo. 14.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

221-19310 / Ursula Homburg

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mo. 14.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

221-19311 / Ursula Homburg

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Di. 15.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

221-19322 / Janna Kunde

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Di. 15.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 19 Termine / 69 €

221-19326 / Lubov Zufall-Korsakowa

Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a

Di. 15.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

221-19330 / Petra Kreuter

Ab 50 Jahre

Naumburg

Elbetalschule, Am Kuhberg 13

Mo. 14.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

221-19332 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Das Training findet live über ZOOM statt. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Start per Email.

Online

Di. 15.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 18 Termine / 65 €

221-19333 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Das Training findet live über ZOOM statt. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Start per Email.

Online

Do. 17.2. / 10:15 - 11:15 Uhr / 18 Termine / 65 €

221-19335 / Majk Mamojka

Trendelburg

Grundschule, Zur Abgunst

Mo. 14.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0173-2 779 068

221-19338 / Ramona Roch

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Do. 17.2. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

221-19340 / Kerstin Czimmeck

Wolfhagen-Niederelsungen

Haus des Gastes, Johann-Wachenfeld-Str. 2

Di. 8.2. / 9:00 - 10:00 Uhr / 8 Termine / 29 €

Rücken- und Ausgleichsgymnastik

Abwechslungsreiche Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparats sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung als Sturzprophylaxe. Sicherheit und rückengerechtes Verhalten im Alltag werden vermittelt. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte ein Handtuch mitbringen.

221-19342 / Petra Bublak

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Di. 15.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €
Anmeldung bis: 7.2.

Outdoor: Rückengymnastik und Qigong

Zum klassischen Rückenprogramm mit Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule kommen ergänzend Qigong-Übungen, die gezielt die Rückenproblematik aufgreifen und durch Stress bedingte Rückenstörungen mildern können. Ihre Körperwahrnehmung wird verbessert und Sie lernen einen bewussteren Umgang mit Ihrem Körper.

221-19344 / Loretta Kay

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Freigelände

Do. 3.3. / 9:00 - 9:45 Uhr / 10 Termine / 27 €
Anmeldung bis: 28.2.

221-19345 / Loretta Kay

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Freigelände

Do. 3.3. / 10:00 - 10:45 Uhr / 10 Termine / 27 €
Anmeldung bis: 28.2.

221-19346 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Das Training findet live über ZOOM statt. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Start per Email.

Online

Do. 17.2. / 8:45 - 10:00 Uhr / 18 Termine / 81 €

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.

221-19348 / Birgit Wald

Helsa

Gemeindezentrum, Berliner Str. 20

Mi. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

Rückenfitness

Mit speziell ausgewählten Übungen werden hier die Bauch- und Rückenmuskulatur effektiv gestärkt und gedehnt sowie das Halte- und Bewegungssystem mobilisiert und dauerhaft stabilisiert.

Bitte eine Isomatte mitbringen.

221-19350 / Anastasia Schöbel

Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2

Di. 11.1. / 18:00 - 19:00 Uhr / 24 Termine /

86,50 €

Anmeldung bis: 17.12.

Outdoor:Rückenfitness

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

Kursort: Sport- und Freizeitzentrum Ahnatal,

Rasentallee 2, Wiese hinter der Sporthalle an der Stahbergkampfbahn.

221-19353 / Anastasia Schöbel

Ahnatal, Freigelände, Sporthalle an der Stahbergkampfbahn

So. 13.3. / 10:00 - 11:00 Uhr / 12 Termine /

43,50 €

Anmeldung bis: 28.2.

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.

221-19354 / Martina Hesse

Grebenstein

Hospitalsaal, Bahnhofstr. 19

Mi. 16.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleiterin, Tel: 05671-6096537

RückenFit

Aufwärm- und Koordinationstraining mit Musik, funktionelles Training, Haltungs- und Bewegungsschulung, Lockerungs- und Entspannungsübungen führen zu Wohlbefinden, mehr Kraft und mehr Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Training für die Kräftigung des Rückens und die Verbesserung der Haltung.

221-19360 / Heidi Hopf

Für Frauen

Bitte Iso-Matte und Handtuch mitbringen.

Grebenstein-Udenhausen

Bürgerhaus, Bornweg 5

Mo. 14.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

221-19363 / Sandra Gretz

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 16.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 18 Termine / 65 €

221-19364 / 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. 16.2. / 18-19 oder 19-20 Uhr / 15 Termine /

54 €

221-19366 / Eva Maria Balkenhol

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 17.2. / 15:30 - 16:30 Uhr / 17 Termine /

61,50 €

221-19368 / Nicole Schäfer

60 Plus

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zechenweg 1

Mo. 14.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 18 Termine / 65 €

Anmeldung bis: 7.2.

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.

221-19374 / Nicole Schäfer

60 Plus

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zechenweg 1

Mi. 16.2. / 17:10 - 18:10 Uhr / 18 Termine / 65 €

Anmeldung bis: 7.2.

221-19375 / Nicole Schäfer

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zechenweg 1

Mi. 16.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 18 Termine / 65 €

Anmeldung bis: 7.2.



Neue Rückenschule

NEU

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 Kuschedecke.

221-19378 / Irina Heinrich

Kleingruppe

Kassel

Pilates-Studio, Altenbaunaer Str. 86

Do. 17.2. / 16:50 - 17:50 Uhr / 10 Termine / 85 €

Anmeldung bis: 10.2.

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.

221-19380 / Heidrun Richter-Peter

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Di. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Osteoporosegymnastik/Rückenschule

Übungen für den Halte- und Bewegungsapparat unter den Gesichtspunkten der Vorbeugung, Korrektur der Fehlhaltung, Verbesserung der Beweglichkeit und der Schmerzlinderung. Bitte eine Isomatte mitbringen.

221-19400 / Heidrun Richter-Peter Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mo. 14.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780 326

221-19401 / Heidrun Richter-Peter Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mo. 14.2. / 10:40 - 11:40 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780326

Osteoporosegymnastik - Koordination und Muskelkraft

Mit einfachen, effektiven Übungen sollen Knochen, Muskelkraft und Koordination trainiert werden. Geübt wird mit und ohne Handgeräte. Wenn Sie im Sitzen und Stehen regelmäßig etwas für sich tun möchten, sind Sie herzlich willkommen.

221-19410 / Für Frauen

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Fr. 18.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 11.2.

221-19411 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Di. 22.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 15.2.

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 Bindegewebnetz 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 die Online-Plattform ZOOM statt. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Start per Email.

221-19430 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Online

Di. 15.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 18 Termine / 65 €

**Kletterzentrum
Kassel**

VERTICAL WORLD

www.verticalworld.de
Lilienthalstr. 23 Tel.: 05 61 - 579 05 05

Klettershop • Gutscheine
Kindergeburtstage
Kurse aller Art

Nordhessens höchste Kletterhalle

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 die Online-Plattform ZOOM statt. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Start per Email.

221-19431 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Online

Mi. 16.2. / 8:45 - 9:45 Uhr / 18 Termine / 65 €

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 Fasziengebilden. 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 die Online-Plattform Zoom angeboten. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Kursstart.

221-19432 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Online

Do. 28.4. / 16:45 - 17:45 Uhr / 18 Termine / 65 €

Faszinierende Faszien

In der Sport- und Trainingswissenschaft neu entdeckt: Fasziengebilde ist trainierbar, und das am besten in ganzen Netzen und langen Ketten. Faszien umhüllen Muskeln, Gelenke und Organe, aber sie können noch viel mehr. Gemeinsam wollen wir mit und ohne Rolle und anderen Hilfsmitteln auf Entdeckungsreise durch unseren Körper gehen, unsere Flexibilität und Dynamik verbessern, Verspannungen lösen und dabei die vier Grundprinzipien des Faszientrainings anwenden. Kleingruppe. Bitte eine Isomatte mitbringen.

221-19435 / Heidrun Richter-Peter Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54, Musikraum
Di. 22.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 73,50 €

Anmeldung bis: 14.2.



Fitness

FunctionalFit®

...ist ein effektives Ganzkörper-Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten vereint. Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Schnelligkeit. Alles in nur einer Stunde. Dieses extrem mitreißende Training ermöglicht durch verschiedene Schwierigkeitsstufen, dass jedes Fitnesslevel zu „Höchstleistungen“ gepusht wird.

221-19440 / Viola Becker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 14.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 18 Termine / 65 €

ALL IN

Die Mischung von Cardio-Kicks, Stabilität und Entspannung macht's! Im ersten Teil trainierst du kurz und knackig zu peppiger Musik das gesamte Herzkreislaufsystem, die tieferliegende Core-Muskulatur, Rücken, Bauch, Brust und Arme - kurz: den gesamten Körper. Der zweite Teil widmet sich dem Cool-Down, dem ausgedehnten Stretching und Entspannungsübungen, und rundet so das absolut effektive und ausgeglichene Ganzkörper-Workout ab. Achtung! Eine solide Grundfitness muss vorhanden sein!

221-19441 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 15.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 18 Termine / 65 €

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!

221-19444 / Stephanie Schatka Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 15.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 18 Termine / 65 €

221-19445 / Stephanie Schatka Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 15.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 18 Termine / 65 €

Power & Chill

NEU

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.

221-19448 / Amelie Attendorf Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 16.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 19 Termine / 68,50 €



Konditions- und Fitnessgymnastik

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

221-19451 / Amelie Attendorff

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 15.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 18 Termine / 65 €

221-19453 / Birgit Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 17.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

221-19456 / Annette Baumann

Für Frauen

Kaufungen-Niederkaufungen

Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10
Mi. 16.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

221-19457 / Annette Baumann

Für Frauen

Kaufungen-Niederkaufungen

Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10
Mi. 16.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Fitness light

Das wohldosierte Herz-Kreislauf-Training erhöht Ihre Ausdauer und verbessert Ihre Kondition. Sanft und doch zielgerichtet wird in diesem Bewegungstraining Ihre Koordination, Kraft und Beweglichkeit - kurz Ihre Fitness - gesteigert. Aufwärmen und Lockern, Kräftigen und Dehnen - Ihre Muskulatur wird systematisch aufgebaut.

221-19459 / Amelie Attendorff

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 15.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 18 Termine / 65 €

Problemzonen-Fitness

„Speck-Lager“ wie Bauch-Beine-Po werden fit und flott gemacht, ebenso Muskelschwachstellen, Schultergürtel und Rücken trainiert. Auf eine rückengerechte Ausführung wird viel Wert gelegt. Achtung! Es geht richtig zur Sache!

221-19465 / Stephanie Schatka

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 17.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

Fitness-Mix

Mobilisation und gezielte Dehnung des ganzen Körpers mit Musik. Einzelne Muskelgruppen werden sanft trainiert, Körperspannung aufgebaut, das Gleichgewicht geschult. Dabei kommen auch Kleingeräte wie die Body Lastic Bänder und Redondo Plus Bälle zum Einsatz. Das umfangreiche und abwechslungsreiche Workout mit gezielten Übungen für einen starken Rücken macht uns fit für den Alltag. Der abschließende Dehn- und Entspannungsteil rundet die Trainingseinheit ab und sorgt für ein entspanntes Ende.

221-19468 / Marina Tabares Bodherr

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 14.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 18 Termine / 65 €

221-19469 / Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Do. 17.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

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.

221-19471 / Heike Schutta

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Do. 17.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

221-19472 / Birgit Heinemann

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 14.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 18 Termine / 65 €

221-19475 / Esra Özkartal

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Di. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €
Anmeldung bis: 7.2.

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.

221-19480 / Alexander Hofmann

Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
Do. 24.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 17.2.

Fit und gesund 50 Plus

Ein gelenkschonendes Trainingsprogramm für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

221-19483 / Alexander Hofmann

Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Neue Großsporth., Kurfürstenstr. 20,
Do. 24.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 16 Termine / 86,50 €
Anmeldung bis: 17.2.

Fitness-Mix

Es erwartet Sie eine Stunde voller Musik und Freude. Nach dem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus der Aerobic sowie Elemente aus dem Jazz-Dance vielfältig kombiniert. Abgerundet wird das Programm durch Kräftigungs- und Dehnübung für Bauch, Beine, Po und Rücken. Ziel ist es, die eigene Fitness zu verbessern und körperlich belastbarer zu werden. Abwechselnd können auch Übungen auf dem Stepp-Brett angeboten werden. Bitte Iso-Matte und Getränk mitbringen.

221-19486 / Elke Ries

Bad Karlshafen

Sieburg-Schule, Gallandstr. 24
Mi. 12.1. / 18:30 - 19:30 Uhr / 13 Termine / 47 €

221-19487 / Elke Ries

Bad Karlshafen

Sieburg-Schule, Gallandstr. 24
Mi. 27.4. / 18:30 - 19:30 Uhr / 11 Termine / 40 €

221-19488 / Elke Ries

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3
Do. 13.1. / 18:30 - 19:30 Uhr / 13 Termine / 47 €
Anmeldung bis: 11.1.

221-19489 / Elke Ries

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3
Do. 28.4. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 19.4.

Fit und ausgeglichen mit Aroha®

Aroha® ist ein effektives Herz-Kreislauftraining für jedes Alter. Es verbindet kraftvolle Bewegungselemente aus der maorischen Kampfkunst und Kung Fu mit entspannenden Bewegungen aus dem Tai Chi. Anspannung und Entspannung wechseln sich hierbei wohltuend ab. Lust auf diese magische Form des Trainings, das Körper und Geist trainiert und der Seele ein Lächeln bereitet?

221-19491 / Stefanie Saur

Kassel

Unterneustädter Schule, Turnhalle, Leipziger Str. 13

Di. 1.3. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

Aroha

Aroha ist ein effektiver Gesundheitskurs im ¾ Takt. Durch ständig wechselnde, spannungsvolle und entspannende Elemente werden verborgene Energien freigesetzt. Zudem ist Aroha ein Fett- und Kalorienkiller. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und das Körpergefühl verbessert. Gesäß, Oberschenkel und Bauch werden gefestigt, dabei aber Gelenke geschont und Muskelverspannungen und Stress abgebaut. Speziell für den Kurs komponierte Musik lässt eine besondere Atmosphäre während des Trainings entstehen, die Emotionen anspricht. Sie können ohne Vorkenntnisse sowie in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen.

221-19492 / Nicole Andernach

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13

Di. 15.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 18 Termine / 54 €
Anmeldung bis: 9.2.

KAHA®

Mit KAHA® Kraft tanken und zur Ruhe kommen

Fließende Bewegungen auf wunderbare Musik aus einer anderen Welt: KAHA heißt aus der Sprache der Maori übersetzt „energiegeladen, Kraft“. KAHA ist inspiriert vom Tai Chi, Qigong, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über. So bleibt immer genügend Zeit, sie kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. KAHA macht Spaß, kräftigt, dehnt, trainiert den Rücken und das Gleichgewicht und führt zu innerer Ruhe. Es ist für jedes Alter und unterschiedliche Fitnesslevels geeignet.

221-19493 / Stefanie Saur

Kassel

Unterneustädter Schule, Turnhalle, Leipziger Str. 13

Di. 1.3. / 19:45 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 43,50 €



Tanz Fitness

Fitness & Tanz

Wer Lust am freien 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.

221-19500 / Maxine Mehler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 14.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 18 Termine / 65 €

Fitness und Zeitgenössischer Tanz

NEU

Für alle Tanzinteressierten, die sich mit den Grundlagen der Zeitgenössischen Tanztechnik vertraut machen und zugleich ihre Ausdauer und Kraft trainieren wollen. Mal werden ruhige, mal schwungvolle Choreografien getanzt. Ein Warmup und ein Cooldown runden das Angebot ab.

221-19501 / Maxine Mehler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 14.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 18 Termine / 65 €

Let's Dance workout

NEU

Dieses Dance Workout geht in die Ohren und den ganze Körper: Du tust nicht nur was für deinen Körper und deine Ausdauer, sondern es macht auch noch super Spaß. Mitreißende Choreographien bringen dich perfekt in Form und jede Menge Schwung in die Gruppe. Einfach und effektiv mit guter Mucke.

221-19503 / Amelie Attendorn

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 17.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 18 Termine / 65 €

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.

221-19510 / Osmel Yamil Rodriguez

Bernal

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 16.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 19 Termine / 68,50 €

221-19511 / Osmel Yamil Rodriguez

Bernal

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Fr. 18.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 19 Termine / 68,50 €

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!

221-19512 / Osmel Yamil Rodriguez

Bernal

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Do. 17.2. / 15:45 - 16:45 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

PowerMoves

Trainiere deinen ganzen Körper und deine Ausdauer, stärke dein Herz-Kreislauf-System und erlebe so ein Gefühl von PARTY! Ohne komplizierte Choreografie, mit leichten Grundschritten tanzen wir uns fit - querbeet durch alle Pop-Rock-Latin-Jazz-Genres. Achtung: Es geht richtig zur Sache!

221-19514 / Osmel Yamil Rodriguez

Bernal

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 16.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 19 Termine / 68,50 €

Latino Dance

221-19520 / Jasmin Seehafer

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Do. 17.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 18 Termine / 65 €
Anmeldung bis: 10.2.

Zumba®

Sehr wirksames Fitnessstraining 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!

221-19528 / Marina Tabares Bodhert Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 14.2. / 20:15 - 21:15 Uhr / 18 Termine / 65 €

221-19530 / Esra Özkartal Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Di. 15.2. / 19:10-20:10 Uhr / 12 Termine / 43,50 €
Anmeldung bis: 7.2.

Zumba® Fitness

221-19536 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 18.2. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

221-19539 / Ebony Doctor Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Mo. 14.2. / 18:35 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 40 €
Anmeldung bis: 7.2.

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 einfühlbare Training für Sie geeignet. Lassen Sie sich entführen in eine wohlthuende Mischung mitreißender tänzerischer Lebensfreude und systematischen Fitnessstrainings!

221-19541 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 16.2. / 11:15 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

221-19543 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 18.2. / 11:45 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

221-19549 / Esra Özkartal Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Mo. 17.1. / 17:30 - 18:25 Uhr / 15 Termine / 40 €
Anmeldung bis: 7.2.



Energy Dance®

Gesundheitssport durch Bewegungs- und Beweglichkeitstraining

Energy Dance® bewirkt die Stärkung von Ausdauer, Kraft, Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit, Dehn- und Entspannungsfähigkeit. Auch Ihre Stimmung wird positiv beeinflusst.

221-19560 / Patricia Kranz Breuna

Braunsbergsschule, Schulstr. 10
Do. 17.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

221-19561 / Patricia Kranz Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 14.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 14 Termine / 50,50 €
Anmeldung bis: 7.2.

221-19562 / Patricia Kranz Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Fr. 18.2. / 8:00 - 9:00 Uhr / 14 Termine / 50,50 €
Anmeldung bis: 11.2.

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 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.

221-19564 / Doris Bouhaka Online

Di. 15.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung bis: 10.2.

221-19565 / Doris Bouhaka Online

Do. 17.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung bis: 10.2.

HIIT-Workout - High Intensity Interval Workout

Beim HIIT-Training wird der Körper bis an die Belastungsgrenze gepuscht. 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.

221-19570 / Anastasia Schöbel Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2
Di. 11.1. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 17.12.

Bodyforming

Body Workout

Am Ende eines Tages nochmal richtig auspowern...Schweiß statt Sofaschwere, Glückshormone statt Lethargie.

Dieses effektive Ganzkörpertraining zu angesagter, mitreißender Musik kräftigt die Muskulatur, strafft das Bindegewebe, steigert die Ausdauer, regt den Fettstoffwechsel an und formt so Deine Figur. Genieß den Spaß an Bewegung und fühl Dich rundum wohl!

221-19572 / Sandra Gretz Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 16.2. / 18:15 - 19:30 Uhr / 18 Termine / 81 €

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!

221-19574 / Eva Maria Balkenhol Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 14.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 18 Termine / 65 €

221-19575 / Amelie Attendorn Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 16.2. / 15:30 - 16:30 Uhr / 19 Termine / 68,50 €



Curvy Fitness

Bei diesem Fitness Training sind Kurven nicht tabu, sondern werden nur in die richtige Form gebracht. Fatburning - na klar! Aber mit gutem Gefühl und angepasstem Training. Mit viel Spaß und Motivation werden Ausdauer und Kraft aufgebaut. Und wer einmal den Anfang gemacht hat, wird dieses gute Gefühl, dass sich nach dem Training einstellt, nicht mehr missen wollen. Power Aerobic inklusive Bauch-Beine-Po for lovely curves.

221-19576 / Eva Maria Balkenhol

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 14.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 18 Termine / 65 €

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.

221-19579 / Birgit Heinemann

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 16.2. / 11:00 - 12:00 Uhr / 18 Termine / 65 €

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!

221-19580 / Marina Tabares Bodhert

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 16.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 19 Termine / 68,50 €

Pump and Shape

ist dein Ganzkörperworkout mit Ausdauer- und Kräftigungsübungen in Kombination mit Hanteln, Brasils, Kurzbändern oder deinem Eigengewicht. Durch gezielte Fettverbrennung und Straffung aller großen Muskelgruppen holst du dir Power und einen durchtrainierten Body. Mach dich fit für den Alltag! Lust? Dann komm und starte durch.

221-19582 / Martina-Beate Seidel

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 16.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 18 Termine / 65 €

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.

221-19584 / Stephanie Schatka

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 17.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

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 zu trinken mitbringen.

221-19588 / Dorothee Nitsche

Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Do. 17.2. / 18:25 - 19:25 Uhr / 17 Termine / 61,50 €
Anmeldung bis: 10.2.

221-19590 / Petra Bublak

Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 17.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €
Anmeldung bis: 7.2.

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.

221-19592 / Petra Bublak

Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 17.2. / 18:40 - 19:40 Uhr / 12 Termine / 43,50 €
Anmeldung bis: 7.2.

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 o. ä. und etwas zu trinken mitbringen. Trainiert wird barfuß.

221-19655 / Heidi Hoffmann; Andreas Winkel

Baunatal-Großenritte
Alliance Akademie, Hamburger Str. 20
So. 27.2. / 13:00 - 17:00 Uhr / 29 €
Anmeldung bis: 14.2.
+ Raumnutzung 5 Euro

Schwimmen | Aqua-Fitness

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.

221-19706 / Janna Kunde

Kassel

Wilhelmsgymnasium, Kunoldstr. 51, Schwimmbad

Do. 24.2. / 15:00 - 16:00 Uhr / 17 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.

221-19710 / Anna Gesine Neuber

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Mo. 14.2. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Anmeldung bis: 7.2.

inkl. Eintritt

221-19711 / Anna Gesine Neuber

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Mo. 14.2. / 18:10 - 18:55 Uhr / 12 Termine / 77 €

Anmeldung bis: 7.2.

inkl. Eintritt

221-19714 / Ute Fischenich

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Di. 15.2. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Anmeldung bis: 7.2.

inkl. Eintritt

221-19715 / Ute Fischenich

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Di. 15.2. / 18:10 - 18:55 Uhr / 12 Termine / 77 €

Anmeldung bis: 7.2.

inkl. Eintritt

221-19716

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Di. 15.2. / 19:05 - 19:50 Uhr / 12 Termine / 77 €

Anmeldung bis: 7.2.

inkl. Eintritt

221-19717

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Di. 15.2. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

Anmeldung bis: 7.2.

inkl. Eintritt



Aqua-Fitness nonstop by night

Tagesseminar

Sie möchten Ihre Fitness trainieren und das möglichst vielseitig und mit Spaß? Dann sind Sie an diesem Abend in der Märchenlandtherme goldrichtig.

In einer stimmungsvollen Atmosphäre erleben Sie bei Kerzenschein einen 3 X 25 minütigen Aqua-Fitnessmix aus verschiedenen Bereichen dieses Kraft-Ausdauer-Sports. In den Pausen können Sie sich bei einem Smoothie oder einem anderen Getränk erholen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Abend.

Bitte mitbringen: Bademantel, ggfs. 2. Badebekleidung.

221-19720 / Sharon Welker; Anna Gesine Neuber

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Fr. 25.3. / 20:00 - 22:00 Uhr / 9,50 €

Anmeldung bis: 14.3.

+ Eintritt und Getränke

Aquacise Fitness

Spüren Sie beim Eintauchen in die Welt der Aquacise Fitness die Kraft und die wohltuende Wirkung des Lebenselixiers Wasser. Angeboten werden die Trainingselemente: Aqua Tabata (hochintensives Intervalltraining), Aqua-Zirkel und ein großes Repertoire an Übungen mit verschiedenen Kleingeräten im tiefen und flachen Wasser.

221-19725 / Sharon Welker

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Mo. 14.2. / 19:05 - 19:50 Uhr / 12 Termine / 77 €

Anmeldung bis: 7.2.

inkl. Eintritt

221-19728 / Sharon Welker

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Mo. 14.2. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

Anmeldung bis: 7.2.

inkl. 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!

221-19730

Hofgesimar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Mi. 16.2. / 18:00 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 51 €

Anmeldung bis: 9.2.

Eintritt

Wassergymnastik

Kräftigende und ausgleichende Gymnastik im Wasser zur Verbesserung der körperlichen Befindlichkeit und des Lebensgefühls.

221-19740 / Ulla Troe

Kassel

Auebad, Auedamm 21

Fr. 18.2. / 11:15 - 12:00 Uhr / 17 Termine /

93,50 €

+ Eintritt

Indoor- | Outdoorsport

Let's walk in the park - Nordic Walking

Raus in die Natur und ran an die Stöcke! Das effektive Ganzkörpertraining für Jeden, der Bewegung an der frischen Luft, in der Natur und in netter Gesellschaft schätzt.

**221-19751 / Amelie Attendorn
Kassel**

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.

Do. 17.2. / 11:30 - 12:30 Uhr / 8 Termine / 29 €
Anmeldung bis: 18.4.

**221-19752 / Amelie Attendorn
Kassel**

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.

Do. 28.4. / 11:30 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 18.4.

Nordic Walking

Einführung

Mit diesem Ganzkörperbewegungsprogramm schulen Sie Koordination, Ausdauer und Kraft. Bis zu 90 % der gesamten Körpermuskulatur können bei korrekter Ausführung angesprochen werden. Der Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem werden angeregt. Geeignet für Menschen aller Altersklassen und Fitnessstände. Stöcke werden zur Verfügung gestellt. Gebiet: überwiegend flache Strecke mit festem Untergrund, Streckenlänge: 4-6 km, Stöcke können ausgeliehen werden. Bitte tragen Sie bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung.

221-19753 / Elfriede Schäth; Manfred Nehring

Habichtswald-Ehlen

Ortsrand, Kreuzung Konrad-Adenauer-Str. / Werraweg

Fr. 4.3. / 9:00 - 10:00 Uhr / 5 Termine / 19 €
Anmeldung bis: 11.2.

**221-19754 / Harald Ehrhardt
Baunatal-Großenritte**

Wasserwerk, Trineweg

Di. 26.4. / 17:00 - 18:30 Uhr / 8 Termine / 45,50 €
Anmeldung bis: 18.4.



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 geeignet.

**221-19756 / Manfred Dockhorn, DTB-B
und zertifizierter Tennis-Cardio Trainer
Vellmar**

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62

Sa. 15.1. / 12:30 - 14:00 Uhr / 12 Termine / 144 €
inkl. Platzgebühr

Outdoor Workout

Ausdauer und Kraft werden gemeinsam trainiert. So können Sie langfristig Verletzungen vorbeugen. Nach einem Warm-Up erfolgt eine Laufeinheit von ca. 30 Minuten, die mit dynamischen Kraft- und Athletikübungen kombiniert ist. Ein kurzes Cool-Down beschließt die Outdoorstunde.

**221-19757 / Claudia Kisling
Kassel**

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.

Mo. 14.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 8 Termine / 29 €

**221-19758 / Claudia Kisling
Kassel**

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.

Mo. 25.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 8 Termine / 29 €

Spinning

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling (Fahrradfahren) zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Gesamtkondition.

Bitte feste Turnschuhe, Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

Grundkurs

**221-19770 / Olaf Käding
Espenau**

Fitness- und Wellnessstudio Multipoint, Heinstr. 4

Do. 24.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 17.2.

+ Raum- und Gerätenutzung: 20 €

Aufbaukurs

**221-19771 / Olaf Käding
Espenau**

Fitness- und Wellnessstudio Multipoint, Heinstr. 4

Do. 24.2. / 19:40 - 20:40 Uhr / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 17.2.

+ Raum- und Gerätenutzung: 20 €

Indoor-Cycling

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Kondition.

**221-19774 / Rolf Blauert
Kassel**

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Fr. 18.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €
+ Gerätenutzung 25 Euro

Vom Federball zum Badminton

Grund- und Aufbaukurs

Spaß an der Bewegung

Sie erlernen die Grundschlagtechniken und werden hingeführt zum Sportspiel (Einzel/ Doppel/ Mixed).

Badmintonschläger und -bälle werden zur Verfügung gestellt.

221-19777 / Stefan Pless

Lohfelden

Söhreschule, Lange Str. 51

Mo. 21.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 14.3.

221-19778

Lohfelden

Söhreschule, Lange Str. 51

Mo. 21.3. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 14.3.

Rudern auf der Fulda

Einführung

Wochenendseminar

Rudern ist eine aus gesundheitlicher Sicht empfehlenswerte Sportart. Neben dem Naturerlebnis und dem Spaß in der Gruppe ist es eine Ausdauersportart, die Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel positiv beeinflusst. In Großbooten werden die Grundlagen des Ruderns für Jung und Alt vermittelt. Für den Ausstieg aus dem Boot ist eine gewisse Beinkraft erforderlich. Bitte tragen Sie Sport- bzw. eine enganliegende Bekleidung.

221-19782 / Stefan Pless

Kassel

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V.

Auedamm 27

Fr. 29.4. / 15:15 - 19:15 Uhr

Sa. 30.4. / 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine / 53 €

Anmeldung bis: 18.4.

221-19784 / Stefan Pless

Kassel

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V.

Auedamm 27

Fr. 13.5. / 15:15 - 19:15 Uhr

Sa. 14.5. / 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine / 53 €

Anmeldung bis: 2.5.

221-19786 / Stefan Pless

Kassel

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V.

Auedamm 27

Fr. 20.5. / 15:15 - 19:15 Uhr

Sa. 21.5. / 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine / 53 €

Anmeldung bis: 9.5.



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 Stütz paddelschläge, dem gezielten Kentern mit Taucherbrille, bis ggfs. zur Eskimorolle. So erhalten Sie das notwendige Rüstzeug, um im Sommer mit dem eigenen Boot ohne Angst lospaddeln zu können. Kleingruppe.

Bei Rückfragen Tel. 0175 - 7925040.

221-19791 / Kristian Marx

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

Baunatal-Altenbauna

Baunataler Werkstätten, Therapiebad, Kirchbau-naer Str. 19

Mi. 23.2. / 20:15 - 21:45 Uhr / 6 Termine / 125 €

Anmeldung bis: 14.2.

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 Flussstraining, ggfs. können auch Mitfahrgelegenheiten vermittelt werden.

Treffen, Einweisung und Vorbesprechung finden

am Samstag ab 9.00 Uhr am Iserberg 3 statt. Anschließend fahren Sie gemeinsam los. Bei Fragen und für die Wegbeschreibung wenden Sie sich an die Kursleitung, Tel. 0175 - 7925040. Bitte nehmen Sie baldmöglichst wegen der Bootsaufteilung mit der Kursleitung Kontakt auf.

221-19794 / Kristian Marx

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

Hann. Münden

Iserberg 3

Sa. 25.6. / 9:00 - 18:00 Uhr / 2 Termine / 118 €

Anmeldung bis: 13.6.

+ Leihgebühren für Boot und Material 20 EUR

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 EUR

Bogenschießen

Einsteigerkurs

Wer hat sich schon einmal vorgestellt, die Kunst des Bogenschießens zu erlernen? Mit diesem Kurs bekommt man einen kompletten Einstieg in den Bogensport. Bogenschießen fördert die Konzentration und das körperliche Wohlbefinden; es stabilisiert den Bewegungsapparat und unterstützt die körperliche und psychische Fitness. Empfohlen werden eng anliegende Oberbekleidung und bequeme feste Schuhe. Je nach Wetterbedingungen wird drinnen oder draußen geschossen. Bögen und Material werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden.

221-19798 / Lars Prager

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

Fuldatal-Ihringshausen

Schützenverein, Grebenstr. 50

Di. 15.3. / 17:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 7.3.

+ Leihgebühr 6 EUR

Essen, Trinken und Genuss

Schnell soll alles gehen. Schnell kochen, schnell essen, schnell weiter.

Slow geht's aber auch. In Ruhe mit ausgewählten Zutaten gemeinsam kochen und ausprobieren. Was passt wozu? Braucht es Säure oder Schärfe? Welche schonende Zubereitung gibt es, die Nährstoffe erhält?

Kochkurse, Verkostungen, Informationen über Produkte und ihre Erzeuger können Anregungen und Schwung in Ihre Küche und auf Ihren Tisch bringen. Entdecken Sie neue Rezepte und aktuelle Ernährungstrends und lassen Sie sich in die Welt vieler verschiedener Kochkulturen und Kochstile entführen!

Gutes Essen ist Futter für die Seele, Kochen und gemeinsames Essen Herzstücke einer genussvollen Lebenskultur.

Team:

Programmverantwortung:
Susanne Ebberts, Helgard Hesse

Assistenz:
Thomas Günther,
Helgard Hesse

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 u.a. mit dem Konzept des ökologischen Fußabdrucks anschaulich.

Im zweiten Teil erfahren wir, 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 wir 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.

**221-20095 / Maike Bruse
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Sa. 2.4., 7.5. und 21.5. / 14:00 - 18:00 Uhr /
kostenfrei
Anmeldung bis: 21.3.

Regional - Saisonal

Regional-Genial

NEU

Tagesseminar

Fische aus der Eder, Pilze aus Wabern und feinste Öle aus Nordhessen haben Sie noch nicht probiert? Dann kochen Sie mit uns und diesen hervorragenden Produkten ein wunderbares Öko-Menü. Wer braucht schon Kaviar?! Kochkenntnisse sind wünschenswert aber keineswegs Bedingung.

**221-20103 / Esther Eck
Hofgeismar**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Mo. 9.5. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12,50 €
Anmeldung bis: 2.5.
+ Lebensmittelumlage

Frühling auf dem Teller

NEU

Tagesseminar

Auch wenn wir auf die ersten heimischen Erdbeeren warten werden, können wir schon einen bunten Ausblick auf die kommenden Freuden kochen. Spinat, Rhabarber und Bärlauch stehen bereit für ein frisches und leichtes Menü. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

**221-20104 / Esther Eck
Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 4.4. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12,50 €
Anmeldung bis: 28.3.
+ Lebensmittelumlage



Frühling im Topf

Endlich! Eröffnen Sie die warme Jahreszeit mit Spargel, Erdbeeren und vielen lang nicht mehr erschmeckten saisonalen und regionalen Produkten. Starten Sie in den Frühling mit knackfrischen Lebensmitteln und leckeren, einfach zuzubereitenden Menüs.

**221-20120 / Thomas Gerecke
Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Do. 17.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 4 Termine /
43,50 €
+ Lebensmittelumlage

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.

221-20197 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Do. 17.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 43,50 €
+ Lebensmittelumlage

Kulinarische Reise durch's Mittelmeer

Ob Tapas oder Antipasti, kräuterbetonte Gerichte, klassische saisonale Gemüsezubereitungen, bäuerliche Küche oder landestypische Exportschlager: Gönnen Sie sich den mediterranen, wohligen Vorgeschmack auf einen sonnigen Urlaub.

221-20198 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Do. 5.5. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 54 €
+ Lebensmittelumlage

Auf zum Giro d'Italia NEU

Tagesseminar

Wir stöbern in „Cäsars Töpfen“ und danken Marco Polo für die Erfindung der Nudel. Wir kochen ein grün-weiß-rotes Menü und machen Pasta und Focaccia natürlich selbst. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

221-20199 / Esther Eck Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Mo. 14.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12,50 €
Anmeldung bis: 7.3.
+ Lebensmittelumlage

Wir schenken Ihnen reinen Wein ein ... kompetent und freundlich!

... seit 1981,

40 Jahre

Schluckspecht
Weinhandlung

Wilhelmshöher Allee 118 • 34119 Kassel
Oberzwehrener Straße 26 • 34132 Kassel
Fon 0561.12628 • www.schluckspecht.de



German Tapas NEU

Tagesseminar

Sie kennen von Ihrem Spanienurlaub diese verführerischen kleinen Häppchen? Das können wir auch und bereiten zusammen eine sommerliche Tafel mit allerlei Köstlichkeiten, mit dem, was der Markt gerade bietet, zu. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

221-20200 / Esther Eck Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 13.6. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12,50 €
Anmeldung bis: 6.6.
+ Lebensmittelumlage

Persisch Kochen

Tagesseminar

Die persische Küche gilt als die französische Küche des Orients. Sie ist weniger knoblauchorientiert als die türkische, nicht so scharf wie die indische, und sie richtet sich bis heute nach den Lehren Zarathustras, der Speisen in „warme“ und „kalte“ einteilt. Ein Prinzip, das auch in asiatischen Kulturen zu finden ist.

221-20205 / Ali Moshiri Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)
Sa. 19.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €
Anmeldung bis: 7.3.
+ Lebensmittelumlage

221-20206 / Ali Moshiri Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Sa. 30.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €
Anmeldung bis: 18.4.
+ Lebensmittelumlage

Türkische Küche

Seien Sie gespannt, was wir uns alles haben einfallen lassen; in den Kochkursen wird die frische, vielseitige Genussphilosophie mit allen Sinnen erlebbar.

221-20207 / M. Babur Cagatay

Die Vorspeisen als Einstieg in die Genusswelt sind: Weizengrütze in Granatapfelsaft mit jungen Zwiebeln und Tomaten, Teigtaschen mit Käsefüllung (Börek), Blumenkohl überbacken mit Bröseln und Knoblauchjoghurt. Als Hauptspeise haben wir uns Kartoffel Musakka (mit Hackfleisch aus dem Ofen) ausgesucht und als Nachspeise bereiten wir uns einen Joghurtkuchen zu.

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Sa. 7.5. / 16:00 - 20:00 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 25.4.
+ Lebensmittelumlage

221-20209 / M. Babur Cagatay

Unsere Reise der Genüsse fängt mit folgenden Vorspeisen an: Artischockenböden gefüllt mit Erbsen und Karotten, Teigtaschen mit Hackfleischfüllung (Börek) und Auberginensalat. Als Hauptspeise haben wir den Karottenauflauf mit Schinken ausgewählt. Natürlich darf als Nachspeise Baklava nicht fehlen.

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Sa. 9.7. / 16:00 - 20:00 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 27.6.
+ Lebensmittelumlage

Die indische Küche und ihre Gewürze

online

Neue Gewürze - Neue Rezepte

Seit Jahrhunderten wissen wir 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).

221-20216 / Regina Gurram

Online

Do. 31.3. / 19:00 - 20:30 Uhr

Do. 7.4. / 19:00 - 19:45 Uhr

2 Termine / 11,50 €

Anmeldung bis: 21.3.

+ Gewürze und Versand 7 EUR

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, Bhaturas, 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!

221-20217 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 21.5. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €

Anmeldung bis: 9.5.

+ Lebensmittelumlage 10 Euro



Indische Gaumenfreuden

Tagesseminar

Die Kursleiterin indischer Herkunft stellt kulinarische Spezialitäten aus ihrem Heimatland vor, die auch unsere Gaumen und Augen erfreuen. Im Mittelpunkt steht die Zubereitung der Gerichte nach Originalrezepten, aber auch Informationen über Land und Leute kommen nicht zu kurz.

221-20219 / Gloria Lal

Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)

Sa. 9.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 28 €

Anmeldung bis: 28.3.

+ Lebensmittelumlage

Ayurveda-Menü genießen

Köstlich - vegetarisch - nahrhaft

Tagesseminar

In verständlicher Form werden Ihnen die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung vermittelt sowie Tipps zum Abbau von Stoffwechselschlacken und zu allgemeinen ayurvedischen Essensempfehlungen gegeben.

Sie entdecken und lernen, wie Butterreinfett, Ghee, ein Lebenselixier des Ayurveda, zubereitet wird. Gewürze, wie z.B. Kreuzkümmel, Kardamon oder Ingwer werden mit dem Ghee angeröstet, so dass sich die volle Heilkraft der Gewürze und ein köstliches Aroma entfalten kann. Weiterhin lernen Sie Chutney, eine süß-sauer-scharfe Beilage aus frischem Obst und Gemüse sowie Dal kennen. Dal und andere Hülsenfrüchte sind nicht nur ein großartiger Ersatz für Fleisch, sondern auch pikant und nahrhaft. Ebenso wird ein Gemüsegericht, eine Süßspeise und Lassi, ein Joghurtgetränk zubereitet.

221-20220 / Franz Homann

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 4.5. / 17:45 - 21:30 Uhr / 16 €

Anmeldung bis: 25.4.

+ Lebensmittelumlage

Ayurvedische Frühjahrsküche

Tagesseminar

Das ayurvedische Frühjahrsessen dient der Reinigung des Körpers und der Gewichtsreduktion. Es hilft dem Körper bei der Bekämpfung von Allergien, da es das Immunsystem unterstützt. Sie lernen die sechs Geschmacksrichtungen und die fünf Elemente bei der Zubereitung des ayurvedischen Essens kennen. Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

221-20222 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 19.3. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €

Anmeldung bis: 28.2.

+ Lebensmittelumlage 10 Euro

Ayurvedische Sommerküche

Tagesseminar

Im Sommer steigt mit der äußeren Wärme auch das innere Pitta (Hitze u.a.) an, und die natürlichen Kaloriendepots des Körpers werden automatisch verbrannt. Dadurch entsteht im Körper viel Hitze, und Schlackenstoffe werden freigesetzt, wodurch der Organismus träge und das Agni (Verdauungskraft) schwach wird. Die körperliche Leistung und die geistige Konzentration lassen nach. Wir bereiten daher einen bunten Sommer-Teller für kühle Köpfe mit genussvollem Essen zu. Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

221-20223 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 16.7. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €

Anmeldung bis: 4.7.

+ Lebensmittelumlage 10 Euro



Klassische Gerichte der authentischen chinesischen Küche

Entdecken Sie die Vielfalt der klassischen chinesischen Küche, ausschließlich mit frischen Zutaten zubereitet! Lernen Sie typisch chinesische Gewürze und authentische Klassiker der verschiedenen Kochstile Chinas kennen, kleine Köstlichkeiten wie Wantan, Baozi, Frühlingsrollen und Jiaozi!

Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, ein Drei- bis Viergänge-Menü mit Freunden zu kochen oder für eine Feier vorzubereiten. Einige traditionelle Speisen eignen sich auch als modernes chinesisches Fingerfood.

Am Ende des Kurses steht ein gemeinsamer Bummel durch einen Asiamarkt auf dem Programm, um zu lernen, die benötigten typisch chinesischen Lebensmittel zielsicher zu finden.

221-20229 / Wei Wu Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Di. 26.4. / 18:00 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 49 €
+ Lebensmittelumlage

Vegane und vegetarische Küche

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 z.B. Humus, griechische Bohnen und türkische Linsen zubereiten. Der Kurs richtet sich sowohl an erfahrende als auch an unerfahrene Köchinnen und Köche, die sich für vegane Ernährung interessieren.

Falls der Kurs coronabedingt nicht in Präsenz durchgeführt werden kann, wird er online angeboten.

221-20305 / Ester Ava Höhle Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkeforte 4, Küche
Fr. 8.4. / 16:00 - 19:45 Uhr / 18,50 €
Anmeldung bis: 28.3.
+ Lebensmittelumlage 6 Euro

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 z.B. 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.

221-20306 / Ester Ava Höhle Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkeforte 4, Küche
Fr. 17.6. / 16:00 - 19:45 Uhr / 18,50 €
Anmeldung bis: 6.6.
+ Lebensmittelumlage 6 Euro

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.

221-20312 / Ester Ava Höhle Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mo. 9.5. / 18:00 - 21:30 Uhr / 17,50 €
Anmeldung bis: 2.5.
+ Lebensmittelumlage 6 Euro

Vegane indische Küche

Tagesseminar

Sie entdecken neue Produkte und Zubereitungsarten und lernen, auf welche Nährstoffe Sie bei veganer Zubereitung achten müssen. Wir kochen gemeinsam schmackhafte und gesunde Gerichte, die sich im Alltag leicht zubereiten lassen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die begonnen haben sich vegan zu ernähren, die den Konsum tierischer Produkte reduzieren möchten oder die an Laktoseintoleranz oder zu hohen Cholesterinwerten leiden.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

221-20315 / Arjan Pal Singh Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Sa. 11.6. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €
Anmeldung bis: 30.5.
+ Lebensmittelumlage



Vegetarische indische Küche

Tagesseminar

Die indische Küche ist von einer Vielzahl von vegetarischen Gerichten geprägt, sowohl von Gemüsegerichten als auch von den populären Dal-Gerichten (Hülsenfrüchte), die mit unterschiedlichen Linsensorten, Bohnen oder Kichererbsen auf verschiedene Weise zubereitet werden. Mit typisch indischen Kräutern und Gewürzen werden wir einige Gerichte gemeinsam zubereiten und verzehren. Auch die Herstellung von Milchprodukten als Eiweißergänzung wird gezeigt. Sie backen auch typisch indische Brotsorten, passend zu den Gerichten. Es werden fast ausschließlich Bio-Produkte verarbeitet.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

221-20410 / Arjan Pal Singh Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Sa. 23.4. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €
Anmeldung bis: 11.4.
+ Lebensmittelumlage 10 Euro

Rund um Paneer & indischem Käse

NEU

Tagesseminar

Paneer ist eine Art Frischkäse, der mit Kuhmilch hergestellt wurde; für Vegetarier*innen ein Genuss.

Sie stellen selber Käse her und bereiten ein vegetarisches Gericht, wie z.B. Paneer Paalak, Paneer Mater Curry, Shahi Paneer oder Paneer Pakore zu.

Bitte bringen Sie ein Leinentuch, einen größeren Topf, eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mit.

221-20412 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 25.6. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €

Anmeldung bis: 13.6.

+ Lebensmittelumlage 10 Euro

Zurück zu den Wurzeln

NEU

Tagesseminar

Auch der Winter hat Bodenschätze zu bieten! Rund um Köpfe und Knollen kochen wir ein Feel-Good-Menü und Sie werden das Fleisch nicht vermissen. Versprochen! Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

221-20414 / Esther Eck

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mo. 7.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12,50 €

Anmeldung bis: 31.1.

+ Lebensmittelumlage

Pâtisserie

Pâtisserie - süße Törtchen und Gläschen-Kreationen

Lassen Sie sich überraschen - kleine Kunstwerke für den besonderen Anlass und für Feste mit Freunden und Verwandten. Feinste Pâtisserie und stimmungsvolle Desserts; ein Genuss für das Auge und den Gaumen. Wir stellen gemeinsam kleine Meisterwerke mit edlen Zutaten her. Sie erlernen Dekor-Techniken zum Verzieren und Anrichten.

Bitte mitbringen: Schürze oder T-Shirt und Transportbehälter.

221-20500 / Angelika Christophi

Fuldatal-Ihringshausen

Fuldataler Forum, Niedervellmarsche Str. 3

Sa. 12.3. / 11:00 - 18:00 Uhr / 51,50 €

Anmeldung bis: 28.2.

+ Lebensmittelumlage ca. 18 Euro

Schokoladen - Spezial Ostern

Pralinen, Trüffel & Co.

Tagesseminar

Handgemachte schokoladige Überraschungen (nicht nur) zu Ostern! Gemeinsam stellen Sie feinste Trüffel und leckere Pralinen her. Sie erhalten Einblicke in die Aromenwelt der Schokoladen, erlernen die Herstellung verschiedener Fruchtfüllungen, Cremes und Ganache und bekommen viele handwerkliche Tipps und Tricks für die Pralinen- und Trüffelherstellung. Unter anderem werden wir Hohlkörper mit verschiedenen selbst hergestellten Ganache- und Fruchtfüllungen verfüllen und mit temperierter Kuvertüre verschließen. Überzogen werden sie dann mit verschiedenen Sorten Kuvertüre und anschließend liebevoll ausdekoriert. Auch der Umgang mit Transferfolien, das Gießen von Pralinenkörpern und das geschmackvolle Verzieren der Pralinen ist Bestandteil dieses Kurses.

Am Ende nehmen Sie Ihre kleinen Köstlichkeiten mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Schürze oder T-Shirt, einen großen Behälter für den Transport.

221-20510 / Angelika Christophi

Fuldatal-Ihringshausen

Fuldataler Forum, Niedervellmarsche Str. 3

Sa. 9.4. / 11:00 - 18:00 Uhr / 51,50 €

Anmeldung bis: 28.3.

+ Material ca. 18 Euro



© Angelika Christophi



© Angelika Christophi

Torten dekorieren

Spezielle Torten zu speziellen Anlässen von extravagant bis edle schlichte Schönheiten

Tagesseminar

Schokoladencreme Tulpentorte, Geometrie Dekor oder farbenfroh arrangierte Naked Cakes - extravagante Torten setzen glanzvolle Akzente auf jeder Feier! Sie lernen, wie aus einer vagen Idee ein fantastisches Ergebnis für Augen und Gaumen entsteht. Ob ein- oder mehrstöckig, klassisch, modern, extravagant, verspielt oder witzig: gemeinsam werden Tortenunikate entwickelt.

Sie lernen den Aufbau und Materialkunde einer ein- oder mehrstöckigen Torte kennen, erlernen den Umgang mit Rollfondant, Modellierschokolade, Marzipan und Co., die Herstellung von Ganache, Icing und Cremes, das Füllen/ Einsetzen der Böden, Einstreichen mit Creme, Ganache, Icing (gerade, makellos glatt, inkl. scharfer Kanten), Naked Cake zu designen, diverse Deko-Techniken und die Herstellung von Dekorationselementen. Sämtliche Rohstoffe und Materialien sind in der Materialumlage enthalten, außerdem wird Ihnen eine Vielzahl an Werkzeugen zur Verfügung gestellt. Basiskenntnisse sind für die Teilnahme erforderlich.

Bitte mitbringen: Schürze sowie große Box zum Transport Ihrer fertig dekorierten Torte. Zwei selbstgebackene Biskuitböden oder Rührkuchen (gefüllt oder ungefüllt) Durchmesser ca. 18-20 cm und 26-30 cm.

221-20512 / Angelika Christophi

Fuldatal-Ihringshausen

Fuldataler Forum, Niedervellmarsche Str. 3

Sa. 26.3. / 11:00 - 18:00 Uhr / 51,50 €

Anmeldung bis: 14.3.

+ Material ca. 25 Euro

Team:

Programmplanung:
Gunnar Zamzow

Assistenz:
Regina Piller

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

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 Erlernete bei praktischen Übungen vertieft. Mitzubringen sind eine Rosenschere, wetterangepasste Kleidung und Schuhe und wenn vorhanden eine Einschlaglupe mit 10fach-Vergrößerung.

221-21105 / Tanja Tempel

Treffpunkt: Zierenberg, Parkplatz beim Freibad, Dörnbergstraße 36
Sa. 19.2. / 10:00 - 14:00 Uhr / 19 €
Anmeldung bis: 9.2.
+ Material 10 Euro für das Bestimmungsbuch

Dendrologische Führung durch die Karlsaue

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 (14. und 21. Mai) gemeinsam auf Entdeckungstour.

221-21103 / Eva Karner Kassel

Treffpunkt: Karlsaue, Kassenhaus Siebenbergen
Sa. 14.5. und Sa. 21.5. / 15:00 - 16:30 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 4.5.

Dendrologische Führung im Bergpark Wilhelmshöhe

Im Fokus dieser Bergparkführung an zwei aufeinander folgenden Samstag (18. und 25. Juni) stehen die botanischen Kostbarkeiten. Nebenbei finden die Geschichte des Parks, die Prinzipien des Englischen Landschaftsgartens im Vergleich zu den vorangegangenen gärtnerischen Idealen Beachtung. Dabei wird der Blick auch auf die Evolutionsgeschichte der Pflanzen gerichtet. Ebenso machen wir uns Gedanken darüber, aus welchen Erdteilen, wie, wann und durch wen sie zu uns kamen. Wir sprechen über ihre bevorzugten Lebensräume oder fragen uns, wie und warum es zur Herbstfärbung kommt. Nebenbei bleibt auch noch Raum für Mythen, Heilkunde und die Poesie.

221-21104 / Eva Karner Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus
Sa. 18.6. und Sa. 25.6. / 15:00 - 16:30 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 8.6.

Garten

Der Garten im Jahreslauf

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Reize. Im Kurs schauen wir nach den Hoffnungszeichen des Vorfrühlings, beobachten das Aufblühen des Frühlings, freuen uns an der Üppigkeit des Frühsommers und genießen die Fülle des Sommers. Neben Anregungen für die Gestaltung und praktischen Tipps für den Garten bleiben Zeit und Raum für Fragen und für den Austausch über die Gartenerfahrungen der Teilnehmenden.

221-21113 / Andrea Kölzer Kassel

Wahlebachweg 107, Garten
Di. 29.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 21.3.

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!

221-21114 / Patricia Saif Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 9.4. / 9:00 - 16:45 Uhr / 39 €
Anmeldung bis: 30.3.



© Patricia Saif

Förderung von Wildbienen

Wochenendseminar

Wildbienen sind neben den Honigbienen die wichtigsten Bestäuber unserer Nutzpflanzen. Sie sind faszinierende Bewohner unserer Gärten und der Landschaft und wie viele Insekten stark vom Artenrückgang betroffen. In dem Seminar wird es Einblicke in die Lebensweise der Wildbienen, deren Biologie und Lebensräume geben. Wir werden uns Nisthilfen auf Streuobstwiesen anschauen und es wird viele Anregungen zur Förderung von Wildbienen vom Nisthilfenangebot bis zu Blühstreifenanlagen geben.

221-21115 / Patricia Saif
Lohfelden-Vollmarshausen
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 Sa. 23.4. / 9:00 - 17:00 Uhr / 39 €
 Anmeldung bis: 13.4.

Blütenpracht und reiche Ernte

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

Alle Termine im Garten der Kursleiterin,
 Wahlebachweg 107, 34123 Kassel

221-21116 / Andrea Kölzer
Kassel
 Wahlebachweg 107, Garten
 Mi. 27.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 29 €
 Anmeldung bis: 17.4.

Jahreskurs auf der Obstwiese

Alles rund um die Obstkultur auf der Streuobstwiese - die Jungbaumerziehung, der Schnitt älterer Bäume, die Ökologie und die richtige Sortenwahl werden in diesem Jahreskurs vermittelt werden. Angefangen beim Jungbaumschnitt im Frühjahr, die Sommerarbeiten, die Sortenkunde und die Vertiefung des Baumschnittes im Spätherbst können in einem Jahr die wesentlichen Grundlagen für die Anlage und Bewirtschaftung einer Streuobstwiese gelernt werden. Die beiden ersten Module werden im Sommersemester angeboten, die folgenden Module über Sortenkunde, Obstverarbeitung und Altbaumschnitt/Vertiefung des Jungbaumschnittes im folgenden Herbst/Wintersemester. Die Streuobstwiesen der Obstmanufaktur in der Kommune Niederkaufungen bieten ein vielfältiges Spektrum an Jung- und Altbäumen als Übungs- und Anschauungsfeld. Die Kurse können einzeln gebucht werden, es empfiehlt sich allerdings, alle Module in Folge zu belegen, da sie aufeinander aufbauen.



© Patricia Saif

Modul 1 - Theorie und Praxis der Jungbaumerziehung

Wochenendseminar

Wir werden uns mit den Grundlagen des Wachstums befassen und angelehnt an den Oeschbergschnitt mit einer systematischen Methode für die Baumerziehung. Der Schwerpunkt wird der Erziehungsschnitt in den ersten 5-10 Jahren sein, der die wichtige Grundlage für die zukünftige Form des Baumes und für seine Ertragsfähigkeit ist. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schnittwerkzeug.

221-21120 / Patricia Saif
Lohfelden-Vollmarshausen
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 Sa. 2.4. / 9:00 - 16:00 Uhr / 35 €
 Anmeldung bis: 22.3.

Modul 2 - Sommerschnitt, Maßnahmen für den Pflanzenschutz, Wildbienen

Wochenendseminar

Aufbauend auf dem Grundlagenwissen des Winterkurses, werden wir uns mit den theoretischen Grundlagen des Sommerschnittes befassen. Wir werden an älteren Bäumen lernen, was alles bei der Baumansprache zu beachten ist und welche Maßnahmen uns für verschiedenen Problemstellungen zur Verfügung stehen. Neben dem Sommerschnitt werden wir uns mit den wichtigsten Krankheiten der Obstbäume, mit Behandlungsmöglichkeiten und mit der Förderung von Wildbienen beschäftigen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schnittwerkzeug.

221-21122 / Patricia Saif
Lohfelden-Vollmarshausen
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 Sa. 9.7. / 9:00 - 16:00 Uhr / 35 €
 Anmeldung bis: 30.6.

Modul 3 - Sortenverkostung, Sortenauswahl und Obstverarbeitung

Wochenendseminar

An diesem Tag gewinnen wir einen Einblick in die facettenreiche Welt der Obstsorten, die meist nur noch auf alten Wiesen oder bei Sortenerhaltern zu finden ist. Theoretisch werden wir uns mit der Bedeutung von alten Sorten und der Baumgesundheit befassen, praktisch viele Apfel- und Birnensorten probieren und uns verschiedene Möglichkeiten der Obstverarbeitung anschauen. Dafür sind nur 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 Baumansprache 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.



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:

Bildung für nachhaltige Entwicklung: 17 Ziele für eine bessere Welt (siehe Seite 159)

Bikepacking - eine (nachhaltige) Einführung (siehe Seite 159)

Energie trifft Wohnen: Online-Energie-Check für die eigenen vier Wände* (siehe Seite 159)

Energie trifft Ernährung: Wege zu gesundheitsfördernder und klimagerechter Ernährung* (siehe Seite 151)

Weitere Informationen und auch kurzfristig geplante Veranstaltungen zum Thema Nachhaltigkeit in der vhs zum finden Sie auf unserer Website:



* 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.

Welt und Umwelt

Bildung für nachhaltige Entwicklung

17 Ziele für eine bessere Welt

Vortrag

Chancengerechtigkeit, Umweltschutz und globale Perspektiven - all das findet sich im UNESCO- Bildungsprogramm „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE) wieder. BNE befähigt die Menschen dazu, dass eigene Handeln in globalen Zusammenhängen zu betrachten und zukunftsfähige verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen. Zugleich vermittelt BNE Werte und Kompetenzen, damit wir auch individuell an gesellschaftlichen Entwicklungsprozessen teilnehmen können. BNE ist das Handwerkszeug um transformativ, ganzheitlich und politisch gemeinsam eine gerechte und nachhaltige Welt erschaffen zu können.

Der Vortrag wird aufzeigen, was „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ bedeutet und welche Rolle die Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen darin spielen. Im Anschluss ist Platz für eine gemeinsame Diskussion.

221-21251 / Anna Jachulke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 3.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 28.2.

Energie trifft Umwelt:



Lichtverschmutzung in Nordhessen

Exkursion

Was ist Lichtverschmutzung und wo kann sie beobachtet werden? Machen die regelmäßigen Lichtemissionen vielleicht sogar andere Dinge unsichtbar? Nach einer kurzen Wanderung zur Sternwarte in Rothwesten werden die Teilnehmer*innen mit der Technik der Sternwarte vertraut gemacht und haben die Chance einen ersten Blick in den Himmel zu werfen. Der weite Rundumblick wird dann genutzt, um die Lichtverschmutzung im Umfeld wahrzunehmen und Ihren Einfluss auf die Beobachtung von Sternen und Planeten kennenzulernen. Das Team der Volkssternwarte freut sich auf Ihre Teilnahme und lädt Sie sehr gerne in die Kuppel des markanten und weithin sichtbaren Häuschenberg-Turmes in Fuldata-Rothwesten ein.

Eine Kooperationsveranstaltung von LEA LandesEnergieAgentur Hessen GmbH, vhs Region Kassel und der Volkssternwarte Fuldata-Rothwesten im Rahmen von „Zukunftsgerechte Energie für Alle: Wissen - Wollen - Wege finden“. Finanziert durch das Hessische Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr und Wohnen und den hvv - Hessischer Volkshochschulverband.

221-21252 / Ralf Gerstheimer

Fuldata-Rothwesten, Volkssternwarte
Sa. 5.3. / 20:00 - 23:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 23.2.

Energie trifft Wohnen:



Online-Energie-Check für die eigenen vier Wände

Vortrag

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 Energie-Verbrauch 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. Die Veranstaltung findet online statt, um die verschiedenen Wohnumgebungen aktiv in das Geschehen einbinden zu können.

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. Die vhs Region Kassel führt die Veranstaltung gemeinsam mit Dozent*innen von Energie2000, der Energieagentur im Landkreis Kassel durch.

221-21253 / Anna Jachulke

Online
Sa. 12.3. / 11:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 6.3.

Bikepacking - eine (nachhaltige) Einführung

Vortrag

Die Kombination aus Camping & Radfahren nennt sich bikepacking. Mehr als nur ein Trend hat sich diese Bewegung fest als Freizeit-Disziplin mit einem kleinen ökologischen Fußabdruck etabliert. Die Wurzeln liegen bei verschiedenen Touren aus den USA (am bekanntesten: Tour Divide), aber auch immer mehr bikepacking- oder Gravelbiketouren kommen hier zu Lande dazu. Letztes Jahr wurde sogar der Verein Bikepacking Deutschland gegründet. Bei dem Vortrag klären wir auf, zeigen Material und wollen neugierig machen, es einmal in unserer nordhessischen Mittelgebirgslandschaft mutig selber auszuprobieren.

221-21254 / Bijan Otmischi

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 10.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 7.3.



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

Bauen

Der richtige Weg zur Haussanierung - teure Fehler vermeiden

Vortrag

Sie erhalten konkrete Tipps für die Sanierung des eigenen Hauses bzw. Hinweise darauf, was Sie überprüfen sollten, bevor Sie eine gebrauchte Immobilie erwerben. Aus dem Inhalt: nasse Keller, undichte Dächer, Fensteraustausch, Risse, Schimmel, Drainage, Hausentwässerung, Rückstau, Dämmung, Wärmedämmverbundsysteme, neue Bäder, neue Heizung, Anzeige- bzw. Genehmigungspflicht usw.

Ihr Referent: Dipl.-Ing. Volkhard Bouchon hat selbst über 30 Jahre Erfahrung im schlüsselfertigen Hochbau und ist seit vielen Jahren auch als Sachverständiger sowie in der Qualitätssicherung tätig.

Wenn Sie vorhaben, umzubauen, zu sanieren oder eine gebrauchte Immobilie zu erwerben, sollten Sie auf keinen Fall auf dieses Seminar verzichten!

221-21300 / Volkhard Bouchon Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 20.5. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 15.5.

Bauen - kein Buch mit sieben Siegeln

Wochenendseminar

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

221-21301 / Volkhard Bouchon Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 24.6. / 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 25.6. / 9:00 - 18:00 Uhr / 56 €
Anmeldung bis: 14.6.

Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf

Vortrag

Der Vortrag wird Ihnen helfen, das eigene Vorgehen zu strukturieren, dadurch den Verkauf zu beschleunigen, einen optimalen Verkaufspreis zu erzielen und typische Fehler zu vermeiden.

221-21302 / Petra Kilimann-Bouchon, Geprüfte Immobilienfachwirtin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 15.7. / 17:00 - 19:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 10.7.

Einkaufsführer und Appetitmacher: Regionale Entdeckungen im Landkreis Kassel

Frische Lebensmittel aus der Region

Immer mehr Menschen machen sich Gedanken um ihre Ernährung und ihre Umwelt. Sie wollen wissen, woher die Lebensmittel kommen, wie sie entstehen und wie sie sich genussvoll und nachhaltig ernähren können. Die gerade erschienene Neuauflage des Einkaufsführers „**Regionale Entdeckungen im Landkreis Kassel – frische Lebensmittel aus der Region**“ ist dabei der perfekte Wegweiser.

Neben Adressen, Öffnungszeiten und kurzen Portraits mit Wissenswertem zu Angeboten, Tierhaltung und Anbaumethoden der jeweiligen Betriebe, enthält der Einkaufsführer auch eine Landkarte zur leichteren Orientierung. Und trotz seiner fast 100 Seiten, ist er so kompakt gestaltet, dass er in fast jede Tasche passt.

Regionale Entdeckungen im Landkreis Kassel

Frische Lebensmittel aus der Region



Ausgabe 2022



„Wir wollen Appetit darauf machen, den Metzger oder Bäcker des Vertrauens zu finden, zeigen den Weg zu Verkaufsstellen der Direktvermarkter und geben Tipps für Restaurants mit regionaler Küche. Greifen Sie zu und entdecken Sie die Vielfalt regionaler Gaumenfreuden und Spezialitäten.“

Thomas Ackermann,
Dezernent für Umwelt und Klimaschutz beim Landkreis Kassel

Wichtig zu wissen: Regionale Produkte sind in der Regel saisonale Produkte. Denn nur das Obst und Gemüse, das gerade Saison hat, kann aus der Region kommen. Deshalb enthält der Einkaufsführer einen Saisonkalender, der anzeigt, wann welches Gemüse aus der Region geerntet wird.

Ein klarer Vorteil wohnortnah geernteter oder hergestellter Produkte ist, dass sie keinen langen Transportweg haben, was die Umwelt schont und dafür sorgt, dass sie ganz frisch in den Handel und auf den Esstisch kommen. Einen weiteren Vorteil des Einkaufs regionaler Erzeugnisse sieht Ackermann in der Unterstützung kleiner, familiengeführter Betriebe. „So bleibt das Geld in der Region und kann hier wieder reinvestiert werden“, betont der Kreisbeigeordnete.

Übrigens: In der Broschüre findet sich auch eine Liste von Betrieben, die an der Initiative „Bauernhof als Klassenzimmer“ teilnehmen, die es Kindergärten und Schulklassen ermöglicht Landwirtschaft hautnah zu erleben.

Erhältlich ist der kostenlose Einkaufsführer „Regionale Entdeckungen im Landkreis Kassel – frische Lebensmittel aus der Region“ in allen Rathäusern im Landkreis Kassel, im Kreishaus Kassel, den Außenstellen in Hofgeismar und Wolfhagen, sowie bei den in der Broschüre vertretenen Direktvermarktern, Innungs- und Gastronomiebetrieben.



Thomas Ackermann © Landkreis Kassel | A. Bernhard



Team:

Barbara Benedix, Jörg Bollerhey,
Susanne Ebbers, Martin Rode,
Achim Rache, Gunnar Zamzow

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.

Angebote für Kinder und Jugendliche

Nähen

Erste Nähübungen mit Hand und Nähmaschine

Ferienkurs für Kinder von 8-12 Jahren
Ferienkurs

Erste kleine Nähprojekte wie Taschen, Beutel, Handyhüllen, lustige Haarbänder und vieles mehr laden zum Mitmachen ein. Nähen mit der Hand aber auch an der Nähmaschine! Auch ein paar nützliche Techniken wie Knöpfe annähen oder 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.

221-22100 / Malali Rasa
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 11.4. - Do. 14.4. / 10:00 - 12:30 Uhr / 49 €
Anmeldung bis: 31.3.
+ Material 7 Euro

Chinesisch

Chinesisch Anfänger 1

In diesem Kurs lernst du die Sprache, die Kultur und auch die Schriftzeichen kennen.

221-22300 / Hong Ying Li
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Sa. 19.2. / 14:00 - 15:00 Uhr / 16 Termine / 109 €

Chinesisch Anfänger 2

In diesem Kurs lernst du die Sprache, die Kultur und auch die Schriftzeichen kennen.

221-22302 / Hong Ying Li
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Sa. 19.2. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 109 €

Digitale Welten

Tastschreiben am Computer - Kurzlernmethode

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 3

Ferienkurs

Das Tastschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es dir, den Computer zu bedienen. Du lernst mit vielen Sinnen (multi-sensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und in kurzer Zeit „blind“ zu schreiben.

Inhalte:

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei kurze Texte schreiben und gestalten

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

221-22355 / Angelika Wolnarek
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum
Mo. 11.4. - Fr. 15.4. / 9:00 - 12:30 Uhr / 5 Termine / 95,80 €
Anmeldung bis: 7.3.
Inkl. Fachbuch 16,30 Euro

How to Podcast - Erstelle deinen Eigenen!

Ferienkurs

In der Workshop-Woche wollen wir gemeinsam einen Podcast erstellen. Wie das geht? Wir werden uns zusammen ein Thema überlegen, welches euch interessiert. Um eure Idee umzusetzen werden wir die Technik von der Aufnahme bis zum Schnitt lernen. Auch passende Musik und Geräusche können produziert werden. Wenn alles im Kasten ist, fehlt nur noch das passende Cover und ein Podcast-Titel. #Audioblogging #hörtunszu

Der Podcast wird am Ende veröffentlicht. Ihr braucht keine Vorkenntnisse - die Teilnahme ist kostenlos.

Für Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren
Für Fragen oder weitere Informationen kontaktiert uns gerne unter:

WhatsApp oder Tel. 0159 06112712 oder über Instagram an @punkt_jugendmagazin.

Eine Kooperation von Die Kopiloten e. V. und der vhs Region Kassel

221-22380 / Carolina Botschen;
Raphaella Becker
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 11.4. - Do. 14.4. / 14:00 - 18:00 Uhr / 4 Termine / gebührenfrei
Anmeldung bis: 31.3.

Ballett/Tanz

Diese Kurse richten sich an Kinder und Jugendliche, 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

221-22465 / Irina Kotovych

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 21.2. / 15:30 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung nach Beratung durch Frau Kotovitch:
0561-4000265

Für Kinder von 7 - 12 Jahre

221-22467 / Kim Otter

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Di. 22.2. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

*Für Kinder und Jugendliche von
11 - 17 Jahre*

Waganowa-Methode

221-22470 / Irina Kotovych

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 18.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €
Anmeldung nach Beratung durch die Kursleitung:
0561-4000265



*Für Kinder und Jugendliche von
13 - 16 Jahre*

221-22472 / Kim Otter

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Do. 24.2. / 15:30 - 16:45 Uhr / 15 Termine /
67,50 €

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.

221-22390 / Almut Bakare

(Gruppengröße 5-6)

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mi. 23.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine /
43,50 €

Bewegung

Sport, Spiel und Spaß an der Bewegung

Kinderturnen ab 3 Jahren

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

221-22500 / Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Mo. 14.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

221-22505 / Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Di. 15.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 54 €
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 Schwimmabzeichens „Seepferdchen“.

221-22588 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 1.3. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt

221-22590 / Veronika Humburg

Ab 4 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 1.3. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt

221-22592 / Veronika Humburg

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 1.3. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt

221-22594 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 1.3. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt

221-22595 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 3.3. / 14:30 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt

221-22597 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 3.3. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079
+ Eintritt



Angebote für Familien

Bewegung

Eltern-Großeltern-Kind-Turnen

ab 1,5 Jahren

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

221-22780 / Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7

Mo. 14.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine /

43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

221-22781 / Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7

Di. 15.2. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

Wandern mit Lamas

Für Kinder ab 8 Jahre mit einem vertrauten Erwachsenen

Tagesseminar

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

Bitte mitbringen: Trinkflasche und festes Schuhwerk.

Treffpunkt: Stallgebäude Harleshäuser Str. 8 in Heckershausen.

221-22785 / Claudia Scheffler

Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Scheffer, Harleshäuser Str. 8

Mo. 11.4. / 10:00 - 12:00 Uhr / 22 €

Die Teilnahmegebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kindpaar

Anmeldung bis: 4.4.

221-22786 / Claudia Scheffler

Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Scheffer, Harleshäuser Str. 8

Mi. 20.4. / 10:00 - 12:00 Uhr / 22 €

Die Teilnahmegebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kindpaar

Anmeldung bis: 11.4.

Schwimmen für Kinder

Aufbaukurs

Durch intensives Training kann das Bronze- oder Silberabzeichen erworben werden.

221-22600 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Do. 3.3. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079

+ Eintritt

Schwimmen für Kinder

Grundkurs

Ziel des Kurses ist das Schwimmen ohne Hilfsmittel und der Erwerb des Schwimmbadzeichens „Seepferdchen“.

221-22603 / Veronika Humburg

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Sa. 5.3. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079

+ Eintritt

Schwimmen für Kinder

Aufbaukurs

Durch intensives Training kann das Bronze- oder Silberabzeichen erworben werden.

221-22604 / Veronika Humburg

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Sa. 5.3. / 11:00 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079

+ Eintritt

Selbstbewusst gegen Mobbing

Für Jugendliche von 14 - 17 Jahre

Ferienkurs

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!

221-22650 / Nadine Knauer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mo. 11.4. - Do. 14.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 4

Termine / 86,50 €

Anmeldung bis: 1.4.

Auf ins Abenteuer

Pedalenritter

Eine Vater-Kind-Radtour entlang Fulda, Weser und Diemel

Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e. V.

Mit sportlichem Ehrgeiz werden die Radwege an den drei Flüssen bezwungen und ritterlich wird dabei gegen Muskelkater, Gegenwind, Steigungen und eventuelle Regenschauer gekämpft. Die zahlreichen Sehenswürdigkeiten am Wegesrand werden wir genau ins Visier nehmen. Das gemeinsame Lager wird in den Jugendherbergen Hann. Münden und Helmarshausen aufgeschlagen. Die Tour beginnt und endet in Vellmar. Die Tagesetappen betragen maximal 46 km. Aufgrund der vielen Pausen und mäßigen Steigungen auch für Einsteiger*innen geeignet. Unterbringung teilweise in Mehrbettzimmern.

221-22790 / Achim Mathusek Vellmar-Frommershausen

Mehrzweckhalle (Parkplatz), Pfadwiese 10
Fr. 17.6. / 15:30 - 18:00 Uhr
Sa. 18.6. / 8:00 - 18:00 Uhr
So. 19.6. / 8:00 - 17:00 Uhr
3 Termine / 210 €
Anmeldung bis: 8.3.

Leistungen:

Seminargebühr, Ü/VP Jugendherbergen für Vater/Großvater

Hinzu kommen:

75 € Ü/VP je Kind

ggf. Fahr- und Eintrittskosten

Eventuelle Preiserhöhungen von Drittanbietern (bspw. DJH) werden an die Teilnehmer*innen weitergegeben.



Flusspiraten

Ein Vater-Kind-Kanu- und Zeltwochenende an der Diemel (ab 7 Jahre)

Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e. V.

Am Wasserschloss Wülmersen werden die Zelte aufgeschlagen und ein Piratenlager eingerichtet. Am Samstag werden nach einem Fußmarsch zur Domäne in Trendelburg die Kanus gekapert. Danach ist die Diemel flussabwärts bis Bad Karlshafen fest in der Hand von Kindern und Vätern (Väter und Kinder müssen schwimmen können). Die Abende klingen nach Piratensitte am Lagerfeuer aus.

221-22791 / Tobias Hoose; Achim Mathusek

Trendelburg-Wülmersen

Wasserschloss
Fr. 1.7. / 16:30 - 21:00 Uhr
Sa. 2.7. / 9:00 - 21:00 Uhr
So. 3.7. / 9:00 - 13:45 Uhr / 138 €
Anmeldung bis: 19.5.

Leistungen: Seminar-, Kanu- und Zeltplatzgebühr für Vater /Erwachsene

Hinzu kommen:

+ Selbstverpflegung

+ 33 € für Kanu und Zeltplatzgebühr pro Kind

Eventuelle Preiserhöhungen von Drittanbietern (bspw. DJH) werden an die Teilnehmer*innen weitergegeben.

Nichts für Angsthasen!

Ein gruseliges Vater-Kind-Wochenende (ab 6 Jahre)

Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e. V.

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:

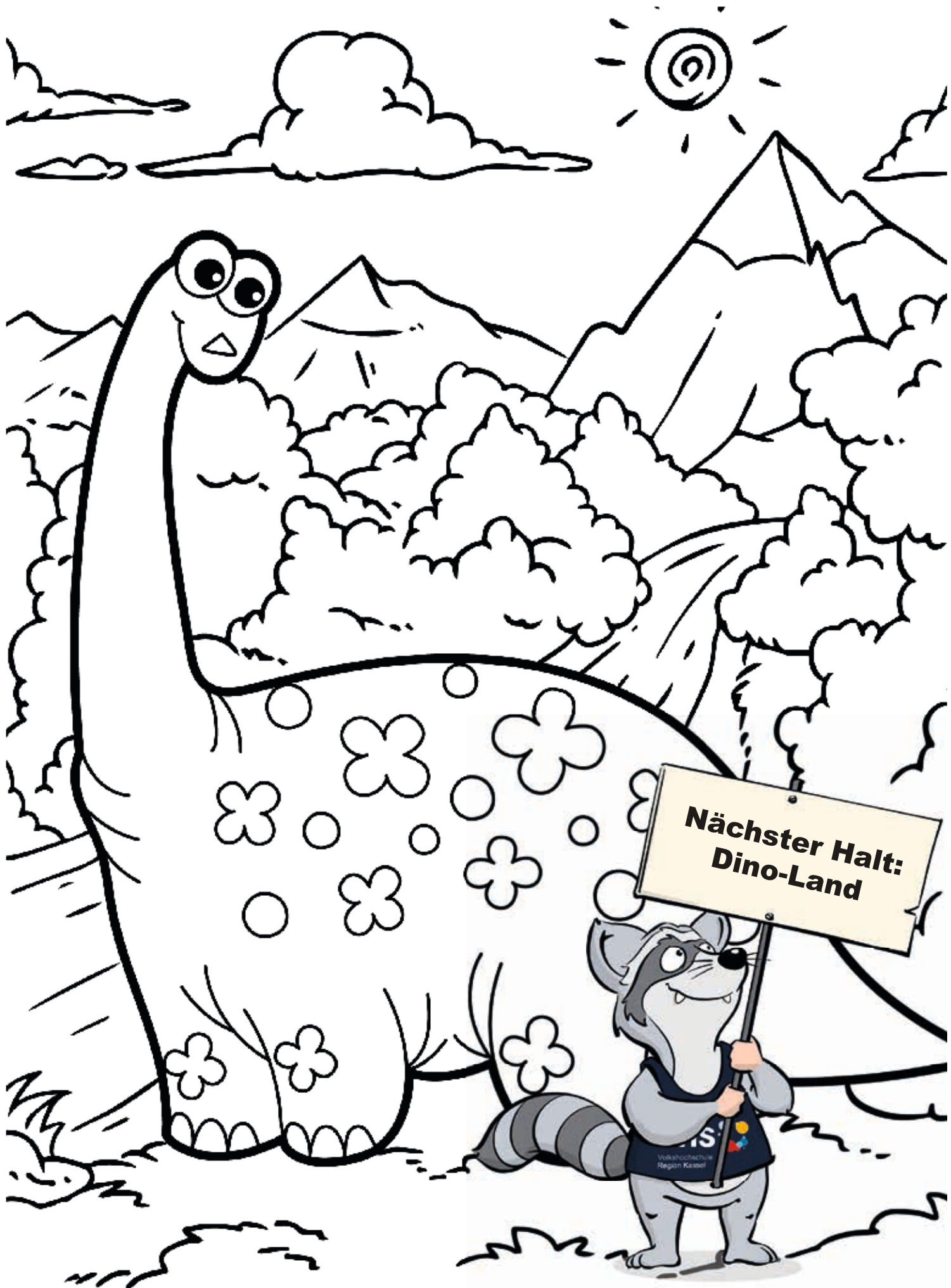
Seminargebühr, Übernachtung für Vater/Großvater und Kind

+ 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

Hilfe! Wolke ist einer Welt ohne Farbe gelandet!
Kannst du Farbe in Wolke's Welt bringen?



Februar

Häusliche Gewalt - erkennen und handeln!

221-11423 / Kathrin Buttler, Kriminaloberkommissarin & Opferschutzbeauftragte
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 17.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 14.2.

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Info-Abend

221-17025 / Thomas Wiebke, Heilpraktiker
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 17.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / Eintritt frei
Anmeldung bis: 18.2.

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

221-10050 / Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 21.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Wo die Kunst erfunden wurde...

Höhlenmalerei in Spanien und Frankreich

221-03200 / Ekkehard Jürgens
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 22.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 17.2.

Apokalyptik

Von kleinen und größeren Katastrophen

221-04008 / Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 24.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 21.2.

März

Bildung für nachhaltige Entwicklung

17 Ziele für eine bessere Welt

221-21251 / Anna Jachulke
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 3.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 28.2.

Gesund und jung mit Ayurveda

Anti-Aging-Ernährung

221-17013 / Corinna Thamke
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 3.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 24.2.

Mit Buddha zu Gelassenheit und Glück

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

221-11069 / Dr. Torsten Reters
Online

Fr. 4.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 7,50 €
Anmeldung bis: 1.3.

Bikepacking - eine (nachhaltige) Einführung

221-21254 / Bijan Otmischi
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 10.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 7.3.

Radio zum Anfassen - Freies Radio Kassel

221-08654 / Andreas Wrzeschniok,
Medienpädagoge
Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Fr. 11.3. / 16:00 - 18:00 Uhr / Eintritt frei!
Anmeldung bis: 4.3.



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

„Anders Gedetscht“

Ein Akrobat im Sprachgewitter

Lesung

221-05310 / Marcus Jeroch
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Saal
Fr. 11.3. / 19:30 - 21:30 Uhr / 10 €

Energie trifft Wohnen: Online-Energie-Check für die eigenen vier Wände

221-21253 / Anna Jachulke
Online

Sa. 12.3. / 11:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 9.3.

Armenien - Land zwischen Orient und Okzident

221-03205 / Jürgen Römer
Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Di. 15.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 3 €

Interkulturalität und indonesische Gamelanmusik

221-08065 / Ulli Götte
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 17.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 11.3.

Faszination Oberitalienische Seen und Cinque Terre

221-03206 / Michael Stuka
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 17.3. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €
Anmeldung bis: 14.3.

Wie man es mühelos schafft, sich das Leben (nicht) schwerer als nötig zu machen!

Eine humorvolle Einführung in die Psychologie Paul Watzlawicks und seiner „Anleitung zum Unglücklichsein“

221-11022 / Dr. Torsten Reters
Online

Fr. 18.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 15.3.

Familienfinanzen - über Geld spricht man doch

221-11432 / Kezia Rosenkranz
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 22.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 15.3.

Sicherheit im Alltag - Die Maschen der Betrüger

221-11424 / Susanne Gottmann,
Polizeihauptkommissarin
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mo. 22.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 10.3.

Wozu Kunst? Zur Funktion der ältesten Kunstwerke der Welt

221-03201 / Ekkehard Jürgens
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 22.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 14.3.

Diabetes - Ursachen, Folgen und Therapie

221-17014 / Sabine Leutiger-Vogel
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Saal
Do. 24.3. / 15:00 - 16:30 Uhr / kostenfrei
Anmeldung bis: 21.3.

Wie alles anfing: Kassels Entwicklung vom Königshof zur Stadt

221-02203 / Albert Walch
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 24.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 21.3.

Blind Willie McTell, Doc Watson und so viele andere - Blinde in der Musik

221-08050 / Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 24.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 18.3.

Akustische Ökologie II

Dem Leisen die Ohren öffnen

221-08652 / Andreas Wrzeschniok,
Medienpädagoge
Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Fr. 25.3. / 19:30 - 21:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 11.3.

Basenfasten und Kräuterteeur im Frühjahr

221-17018 / Thomas Otterpohl
Naumburg

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10
Mo. 28.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 22.3.

Auf dem rechten Auge - immer noch - blind? Der Umgang der Justiz mit rechten Gewalttätern und Neonazis

221-02411 / Ronen Steinke
Kassel

Karlskirche
Do. 31.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 29.3.

April

Gefahren im Internet sicher begegnen

221-11430 / Aniane Emde
Online

Di. 5.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 31.3.

Die lange Geschichte der Kasseler Frauenbewegung - Protagonistinnen, Themen, Aktionen

221-02205 / Dr. Kerstin Wolff
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 7.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 4.4.

„Adorno und Thomas Mann“

221-05125 / Axel Schmitt
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 27.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

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

Opferschutz - und was jeder tun kann!

221-11425 / Kathrin Buttler,
Kriminaloberkommissarin &
Opferschutzbeauftragte
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 28.4. / 16:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 25.4.

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

221-02106 / Prof. Dr. Jens Flemming
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 28.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 25.4.

Mai

Bankkunden im Visier von Betrügern

221-11431 / Aniane Emde
Online

Di. 3.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 29.4.

documenta 1955

„Die Entarteten“: entfernt - verdrängt - vergessen - wieder entdeckt

221-10051 / Konrad Nachtwey, M.A.,
Kunsthistoriker und Politologe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 9.5. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Wir standen nicht abseits! Perspektiven auf Frauen im Widerstand gegen den Nationalsozialismus

221-02112 / Frauke Geyken
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 19.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 16.5.

Vorträge

Der richtige Weg zur Haussanierung- teure Fehler vermeiden

221-21300 / Volkhard Bouchon

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Fr. 20.5. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 17.5.

„Entartete Kunst“ und „Bücherverbrennung“

Kunstgeschichte

221-10052 / Konrad Nachtwey, M.A.,

Kunsthistoriker und Politologe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mo. 23.5. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Juni

XXL-Bundestag: Wege aus dem Wahlrechtsdilemma

221-02412 / Lukas Kiepe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 2.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 30.5.

Arbeit am Geist der Zeit: Journalisten, Schriftsteller, Professoren

Lesung

221-02115 / Prof. Dr. Jens Flemming

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 9.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 6.6.

Warum Musik nicht nur unserem Geist sondern auch unserem Körper gut tut

221-08055 / Dr. Wolfram Boder,

Musikwissenschaftler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Do. 9.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 3.6.

Der Wiederaufbau der Kasseler Wirtschaft nach dem Zweiten Weltkrieg

221-02207 / Michael Lacher

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 23.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 20.6.

Von der Last des Rasierens bis zur Lust des Bartragens - ein Blick auf männliche Schönheitsideale des 19./20. Jahrhunderts

221-03203 / Dr. Axel Lindloff

Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1

Di. 28.6. / 19:00 - 21:00 Uhr / 3 €

Weltmusik oder Global Pop, kultureller Austausch oder kulturelle Aneignung?

221-08060 / Dr. Wolfram Boder,

Musikwissenschaftler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Do. 30.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 24.6.

Juli

Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf

221-21302 / Petra Kilimann-Bouchon,

Geprüfte Immobilienfachwirtin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Fr. 15.7. / 17:00 - 19:00 Uhr / 9 €

Anmeldung bis: 11.7.

Einbruchschutz für Häuser und Wohnungen

221-11426 / Markus Gebauer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mo. 18.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 14.7.

Sicher im Urlaub

221-11427 / Susanne Gottmann,

Polizeihauptkommissarin

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Do. 21.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 18.7.



Vorträge zum Download

online

Gesund und jung mit Ayurveda

Anti-Aging-Ernährung

221-17011 / Corinna Thamke

Online

Der Vortrag kann dann vom 14.2. bis 30.4.2022 jederzeit abgerufen werden.

Den Zugangscode zum Vortrag erhalten Sie nach Ihrer Mail-Anmeldung. / 5 €

Einführung in die ayurvedischen Grundprinzipien

221-17012 / Corinna Thamke

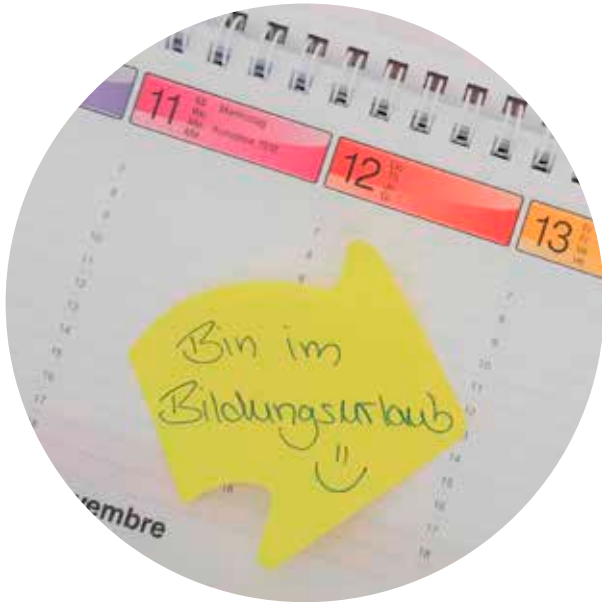
Online

Der Vortrag kann dann vom 14.2. bis 30.4.2022 jederzeit abgerufen werden.

Den Zugangscode zum Vortrag erhalten Sie nach Ihrer Mail-Anmeldung. / 5 €



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



Ansprechpartnerin:

Felicia Toor

Telefon: 0561 1003-1670

felicia-toor@landkreiskassel.de

Die nachfolgend aufgeführten Veranstaltungen sind bereits als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt bzw. im Anerkennungsverfahren.

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie in der Kursbeschreibung unter der angegebenen Kursnummer in den Themenfeldern.

Aktiv im dritten Lebensalter

221-11001 / Kezia Rosenkranz

Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7

Sa. 26.3. - Sa. 2.4. / 7 Termine / 621 €

Anmeldung bis: 1.2.

Leistungen:

Seminargebühr, Ü/EZ, VP

Fit im Büro mit Office

221-12020 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 25.4. - Fr. 29.4. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 14.3.

English Refresher B1

221-13080 / Isolde Linton

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mo. 16.5. - Fr. 20.5., tgl. 9h00 - 16h00 / 195 €

Anmeldung bis: 7.4.

Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen

221-12010 / Olaf Hartmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 20.6. - Fr. 24.6. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 9.5.

Burnout-Prävention

221-17002 / Anke Conrad; Volker Sütterlin,

Kassel

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

Mo. 25. - Fr. 29.7., jeweils 9:00 - 17:00 Uhr / 5 Termine / 257,50 €

Anmeldung bis: 10.6.

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.

Aktiv im dritten Lebensalter

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

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.

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: 28.3.

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.

Projekte der vhs

Selbständig und kompetent im Alter

Die Volkshochschule ist im Stadtgebiet Kassel als Kooperationspartner 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 221-17400 ff, S. 117

Das Projekt „GRIPS - kompetent im Alter“ bietet an über 30 Standorten im Stadtgebiet Kassel älteren Menschen die Möglichkeit, gemeinsam und kostenlos Gedächtnis, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Darüber hinaus werden Themen, die im Alter wichtig werden, bearbeitet.

Möglich ist dieses bundesweit einzigartige, vom städtischen Referat für Altenhilfe, dem Seniorenreferat der Evangelischen Kirche Kassel und der vhs Region Kassel koordinierte Angebot durch das ehrenamtliche Engagement der fast 60 GRIPS-Trainerinnen und -Trainer.

Weitere Informationen: Nina Hesemeier, Referat für Altenhilfe des Sozialamtes der Stadt Kassel, Tel: 0561787-5024, E-Mail: nina.hesemeier@kassel.de



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

**221-11720
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 13.5., Sa. 14.5. und Fr. 24.6., 9:00 - 16:00 Uhr

SimA®-Kompetenztraining

**221-11721
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 10.6. und Sa. 11.6., 9:00 - 16:00 Uhr



Mobiles Beratungsteam gegen Rassismus und
Rechtsextremismus für demokratische Kultur in Hessen e.V.



Im Alltag, an der Arbeitsstelle und im persönlichen Umfeld kommt es oft zu Konfrontationen mit Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus. In diesen Situationen fühlen sich viele hilflos und unsicher: Welche Möglichkeiten gibt es, sich gegen Ausgrenzung und Diskriminierung einzusetzen?

Das Mobile Beratungsteam gegen Rassismus und Rechtsextremismus - für demokratische Kultur e.V. (MBT Hessen) unterstützt Menschen, die aktiv für eine offene, vielfältige und demokratische Gesellschaft eintreten möchten. Das MBT Hessen steht als vertrauliche, unverbindliche und kostenlose Beratungsstelle zur Verfügung. Darüber hinaus reicht das Angebot von Bildungs- und Beratungsangeboten bis hin zu langfristiger Begleitung lokaler Prozesse gegen rechtsextremistische Tendenzen.

Bundesweite Entwicklungen im Bereich des Rechtsextremismus machen natürlich auch vor der Region Nordhessen keinen Halt. In der Tätigkeit als Beratungsstelle muss sich das MBT deshalb stetig mit Tendenzen und Veränderungen von Strukturen und Themen der extremen Rechten auseinandersetzen. Die jüngste Vergangenheit war in Nordhessen vor allem durch verschiedene große Themen geprägt. So führte das Thema Verschwörungsideologien von selbsternannten Corona-Gegner:innen zu einem Mehrbedarf an Beratung. Im Frühjahr 2021 hat das MBT deshalb eine Broschüre zu Verschwörungsideologien veröffentlicht.

Parallel fand der Prozess gegen Stephan Ernst und Markus H. wegen des Mordes am ehemaligen Kasseler Regierungspräsidenten Walter Lübcke und des versuchten Mordes an Ahmed I. am Oberlandesgericht in Frankfurt statt. Das MBT begleitete fortlaufend den Gerichtsprozess in Frankfurt ebenso wie den zwischenzeitlich eingerichteten Untersuchungsausschuss im hessischen Landtag.



Weiterhin sind Themenbereiche wie lokale Prozesse für ein demokratisches Zusammenleben im ländlichen Raum, im Sport und Vereinswesen oder auch im Bereich der Natur- und Umweltbewegung. In der Auseinandersetzung mit dem Thema Rechtsextremismus besteht bei den Beratungsnehmenden oft der Bedarf nach einer passenden Strategie, um sich gegen Einflussnahme und Unterwanderung zu schützen.

Als Verein wurde das MBT im Jahr 2003 gegründet und ist mittlerweile als Beratungsstelle in den Regionen Nord- und Osthessen tätig. Seit dem Jahr 2007 ist das MBT Teil des hessischen Beratungsnetzwerkes und seit 2015 ein Projekt der Volkshochschule Region Kassel.

Kontaktieren Sie uns unter:

Telefon: 0561-8616766, Mail: info@mbt-hessen.org, Online: www.mbt-hessen.org

Ahnatal

Ahnatal	
English	89f
Fitness	147
Italienisch	94f
Lamas	132, 163
Pilates	139
Selbständig und kompetent im Alter (SimA®)	117
Spanisch	98
Yoga	125, 127, 129, 132

Bad Emstal

English	89
Malerei	42, 48

Bad Karlshafen

Fitness	144
---------	-----

Baunatal

Autogenes Training	120
Ayurveda	153
Deutsch und Integration	102ff
English	86ff
Entspannung	118, 120
Hypnose	114
Kajak	150
Kochen	151ff
Malerei	45
Massage	121
Nordic Walking	149
Obstbaumschnitt	156
Pilates	139f
Selbstverteidigung	147
Taijiquan	136
Yoga	125, 127, 130

Breuna

Aqua-Fitness	148
Energy Dance®	146
Rückentraining	138
Wellness	119

Calden

English	89
Flugsimulator - Fieseler Storch	83
Rückengymnastik	140

Espenau

Spinning	149
----------	-----

Fulda

Backen	155
Bogenschießen	150
Französisch	93
Kräuterwanderung	115
Malerei	46
Orientalischer Tanz	36
Zeichnen	43, 50

Grebenstein

Rückenfitness	141
---------------	-----

Habichtswald

Ausgleichsgymnastik	137, 140
Eltern-Kind-Turnen	163
Entspannung	119, 129
Kindersport	162
Nähen	58
Nordic Walking	149
Rückengymnastik	140
Yoga	124, 126, 129

Helsa

Rückenfitness	141
Tanzen	41

Hofgeismar

Bildungsberatung	65
Aquafitness	148
Ausgleichsgymnastik	137
Autogenes Training	120
Ballett für Kinder	161
Deutsch und Integration	102ff

Diabetes	112
Digitale Kompetenzen	73
English	88ff
Entspannung	118
Excel	78
Exkursion	18
Fitness	144
Französisch	92
Gesundheit	113
Gesundheitssport	138
Gitarre	32
Grundbildung	109
Hairstyling	63
Holzbildhauerei	52
Hypnose	114
InDesign	81
Keyboard/Klavier	33, 162
Kinderschwimmen	162
Kochen	151ff
Lesung	22
Microsoft 365	76
Microsoft Office	72
Nähen	57
Outlook	79
Pilates	139
Powerpoint	79
Qigong	140
Schlagfertigkeit	67
Schwarzlichttheater	27
Smarthome	80
Smartphone und Tablet	73
Steuerrecht	70
Tanzen	37
Verbraucherschutz	71
Yoga	125, 127f

Immenhausen

Ausgleichsgymnastik	138
English	89
Kochen	151f, 155
Osteoporosegymnastik	142
Rückengymnastik	140
Yoga	125, 127

Kaufungen

Bildungsberatung	65
Englisch	86, 89, 94
Fitness	144
Italienisch	94
Klöppeln	56
Kommunikation	66
Kreatives Schreiben	23
Nähen	57
Orientalischer Tanz	36
Qigong	132
Yoga	126, 128

Lohfelden

Autogenes Training	120
Badminton	150
Deutsch und Integration	102ff
Englisch	87ff
Feldenkrais-Methode®	121
Fitness	138
Hairstyling	63
Italienisch	95
Kommunikation	66
Obstbaumschnitt	157
Progressive Muskelentspannung (PME)	120
Rhetorik	66
Rückengymnastik	140
Russisch	97
Spanisch	98
Tastschreiben	75, 161
Telefontraining	69
Wildbienen	157
Windows 10	72f
Yoga	126
Zumba®	146

Naumburg

Basenfasten	112
Rückengymnastik	140

Nieste

Entspannung	117
-------------	-----

Niestetal

Italienisch	94
Yoga	130

Schauenburg

Ausgleichsgymnastik	138
Yoga	126

Söhrewald

Rückenfitness	141
Rückenwellness	141

Trendelburg

Fotografie	51
Rückengymnastik	140
Vater-Kind-Kanutour	164

Vellmar

Aroha	145
Ausgleichsgymnastik	137
Englisch	87ff
Faszien	143
Feldenkrais-Methode®	120
Fitness	144
Gymnastik	138
Italienisch	95
Osteoporosegymnastik	142
Pilates	139
Rückengymnastik	140f
Spanisch	98
Tanzen	145
Vater-Kind-Radtour	164
Yoga	126f
Zumba®	146

Wolfhagen

Bildungsberatung	65
Autogenes Training	120
Deutsch und Integration	102ff
Digitale Kompetenzen	73
Energy Dance®	146
Englisch	88
Excel	77
Farb- und Typberatung	63
Fitness	138, 144, 147
Grundbildung	109
Internet und Cloud-Dienste	73
Kochen	152f
Körpersprache	67
Länderkunde	18
Make-Up	63
Microsoft Office	75
Osteoporosegymnastik	142
Percussion	34
Powerpoint	78
Rückengymnastik	140
Smartphone und Tablet	73f
Sprache	24
Tanzen	41
Telefontraining	69
Verbraucherschutz	71
Word	76
Yoga	126

Zierenberg

Kräuterwanderung mit Erlebniskochen	115
Nähen	58
Selbständig und kompetent im Alter (SimA®)	117
Yoga	126

Achtsame Sprache	15	Cajón	34	Gebärdensprache	94
Achtsamkeit	118	Cha-Cha-Cha	41	Gedächtnistraining	68, 117, 170
Acrylmalerei	45 f	Charleston	38	Geld und Finanzen	70, 167
Action Painting	47	Chinesisch	85	Gender	15
Adobe	81	Chinesische Küche	154	Gesellschaftliche Teilhabe	108
Afrikanische Percussion	34	Chöre der vhs	31	Gesundheitsreisen	115 ff
Afrikanischer Tanz	37	Cloudspeicher	73, 82	Gewaltfreie Kommunikation	60
Akkordeon	33	Coaching	62 f	Gewaltprävention	71
Aktiv- und Wellnessstag	119	Collage	48	Gitarre	31 ff
Alexa	79	Comiczeichnen	50	Goldschmieden	54
Alexander-Technik	113	Computer-Einstieg	72 f	Grafik-Design	81
Alphabetisierungskurse	106, 108	Computerschreiben	75, 161	Grundbildung	108
Alter	59, 117, 170	Craniosacralre Balance	113	Gymnastik für Männer	137, 141
Alternative Methoden		Curvy Fitness	147		
rund um die Gesundheit	112 ff			Hairstyling	63
Altgriechisch	85	Dance im Flow	146	Hatha-Yoga	125 ff
Althebräisch	85	DanseVita®	39	Hausbau	159
Android	74	Demokratie	10, 13, 15	Haussanierung	159
Ängste-Phobien	59	Der Darm	113	Health Ballett	39
Apple	75, 81	DeuFöV	106 f	Heilkräuter	115
Aqua Fitness	148	Deutsch und Integration	102	Heilpraktiker für Psychotherapie	112
Aquarellmalen	45	Diabetes	112	Hören, Zuhören, Akustik	35
Arabisch	85	Digitale Medien für Kinder	161	Hörspiele	25
Arbeitssuche	65	Digitales Unterrichten	75	Hypnose	114
Archäologie	10, 12	documenta	23, 42 ff		
Argumentationstraining	15, 66			Ikebana	55
Aroha	145	Ehrenamt	70	Impro-Theater	26
Atemarbeit nach Middendorf	113	Eltern-Kind-Beziehung	164	InDesign	81
Ausgleichsgymnastik	137	Eltern-Kind-Turnen	163	Indoor Cycling	149
Ausstellungen	11	E-Mail	79	Instrumentalkurse	31 ff
Autogenes Training	120	Energie Dance	146	Integrales Yoga	124
Ayurveda	112 f, 153	Englisch	86	Internationale Küche	152
		Englisch für den Beruf	86	Internet	73, 75
Backen	155	Englisch für Senioren	86	iPhone/ iPad	75
Ballett für Kinder/Jugendliche	162	Entspannung und		Irish Dance	40
Band-Projekt	31	Körpererfahrung	118 ff	Italienisch	94
Bauen	159	Erholsamer Schlaf	114		
Baumbestimmung	156	Erlebnispädagogik	163	Japanisch	95
Basenfasten	112	Ernährung	151		
Bergpark Wilhelmshöhe	13, 156	Excel	72, 76 ff	KAHA®	145
Berufssprachkurse	106 f			Kalligrafie	52
Betriebssysteme	72 ff	Facebook	80	Kelten in Nordhessen	12
Bewerbung	65	Familienforschung	10	Keyboard	33
Bienen	157	Faszientraining	140, 143	Kinderturnen	162
Bildbearbeitung	81	Feldenkrais-Methode	121	Kinderschwimmen	162
Bildhauerei	53	Ferienkurse für Kinder	161 ff	Klöppeln	56
Bildungsurlaub	59, 72, 111	Fieseler Storch	83	Kommunikation	66 f
Blickwinkel	51	Filmschnitt	82	Kompetenz	59 ff
Blockflöte	31	Finnisch	92	Konditions-/Fitnessgymnastik	144
Body Workout	138, 146	Fitness & Tanz	145	Konzentration	68, 117, 120, 170
Bodyforming	147	Fitnessgymnastik	143 ff	Kräuter	115
Body-Tuning	143	Flamenco	37	Kreatives Schreiben	22, 24
Bogenschießen	150	Flugsimulator	83	Kreistänze	40
Buchführung	68	Fondant Motivtorten	155	Kriegsgräber	13 f
Bundesrepublik	15	Forum für Gesundheit	111 ff	Kriminalitätsprävention	71
		Fotografie	50 f	Kroatisch	96
		Französisch	92	Kryptowährungen	80
		Frauen	10 f, 13, 63, 137, 142	Kubismus	45
		Führungsstile	68	Kum Nye	130

Kundalini-Yoga	124, 129	Patchwork	56	Stilberatung	63
Kunstgeschichte	17, 42	Patisserie	155	Stimmfrühling	30
Künstliche Intelligenz	79, 83	Persisch	97	Stimmtraining	29
Kurzgeschichte	24	Persönliche und Berufliche		Streamingdienste	79
K-Pop	40	Kompetenz	59 ff	Stressbewältigung	118
Lama-Wanderung	163	Persönlichkeitsentwicklung	60 ff, 119	Stricken	56
Laptop	72	Philosophie	21	Studium Generale	8 f
Lasercutter	56	Pilates	139 f	Sturzprophylaxe	117, 141, 170
Latein	96	Psychologie	59	Sylt	115
Latin Fitness	145	Podcast	160	Tabellenkalkulation	72, 78 ff
Lerntechniken	68, 117, 170	Polizei	71	Tablet	73 ff
Lerntreff	108	Portugiesisch	97	Taijiquan	135
Line Art	50	Portraitzeichnen	44, 47	Tango	37
Line Dance	40	PowerPoint	78 f	Tape Art	49
Literalisierung	108	Power-Yoga	124	Tastschreiben am Computer	75, 161
Literatur	22	Präsentationen	78 f	Tennis-Fitness	149
Malen	45	Programmierung	83	Telefonieren	69
Mappenvorbereitungskurs	48	Progressive Muskelentspannung	120	Textverarbeitung	75 f
Massage	121	Projektmanagement	82	Theater	26 f
MBSR	61	Protokoll	69	Themen im Gespräch	15
Meditation	136	Qigong	132 ff	Töpfern	53
Messengerdienste	80	Reisen und Gesundheit	115, 159	Torten dekorieren	155
Metallskulpturen	55	Reiseskizzen	48	Traditionelle Chinesische	
Microsoft Teams	75	Resilienz	62, 119	Medizin	134 f
Microsoft 365	76	Rock´n´Roll	38	Tschechisch	100
Mittelalter	12	Rückengymnastik, -schule	140 ff	Türkisch	100
Mobbing	61, 163	Rumba	41	Tuschemalerei	46
Moderation	68	Russisch	97	Typberatung	63
Modern Dance	39	Sababurg	18	Ukulele	32
Modezeichnen	44	Salsa Aerobic	147	Urban Sketching	44
Moodbord Gestaltung	49	Schlagfertigkeit	67	Vegane Küche	154
Mundharmonika	33	Schönau	51	Vegetarische Küche	154
Musik	28 ff	Schreibwerkstatt	22	Videokonferenzen	75
Musikgeschichte	28	Schrott kreativ	55	Videoproduktion	81 f
Musiktheorie	29	Schwedisch	100	Vini Yoga	128
Nachhaltigkeit	69, 159	Schwimmen	148	Vinyasa Yoga	130
Nähen	57 f	Selbstbehauptung	61	Visualisieren	69
Nähen für Kinder	160	Selbstverteidigung	147	Weimarer Republik	10
Nationalsozialismus	10 f, 15	Seniorengymnastik	117, 138, 170	Wildbienen	157
Natur-Entspannung	119	SimA® -		Wildkräuter	115
Neugriechisch	96	Selbstständig im Alter	117, 170	Windows 10	72 f
Nordic Walking	149	Singen	29 f	Word	75 f
Norwegisch	96	Singles	61	Work-Life-Balance	111
Obstbaumschnitt	156 f	Smart Home	79 f	Yin-Yoga	128
Obstbäume	156 f	Smartphone	73 ff	Yoga	124 ff
Ölmalerei	45 f	Social Media	80	Yoga Nitra	129
Orchester der vhs	31	Somatisches Yoga	130	Zeichnen	43 f
Orientalischer Tanz	36 f	Spanisch	97	Zeitgenössischer Tanz	36 ff
Osteoporosegymnastik	142	Spinning	149	Zoom	75
Outdoor Workout	141, 149	Standard- und		Zumba®	146
Outlook	79	Lateinamerikanische Tänze	41	Zumba®Gold	146
		Steinbildhauerei	53	Züricher Ressourcen Modell	111
		Steptanz	38		
		Steuerrecht für Vereine	70		



Datenschutzbestimmungen

Der Umgang der Volkshochschule Region Kassel mit Ihren Daten und Ihre Rechte.

Informationen nach Artikeln 13, 14 und 21 Datenschutz-Grundverordnung – DSGVO

Wir informieren Sie hiermit über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch die vhs Region Kassel und über die Ihnen nach den datenschutzrechtlichen Regelungen zustehenden Rechte und Ansprüche.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Landkreis Kassel, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel, ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Wir benötigen und verarbeiten personenbezogene Daten, die wir im Rahmen unserer Geschäftsbeziehung von Ihnen erhalten. Relevante personenbezogene Daten sind Personalien (Name, Adresse und andere Kontaktdaten). Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse und Integrationskurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in Ihrem Interesse, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Mit den Angaben IBAN sowie Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Sepa-Lastschriftmandat erteilen. Ist der Vordruck des Lastschriftmandats abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftverfahrens. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die

hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Wir verarbeiten personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) sowie dem Hessischen Datenschutzgesetz.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Tele-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten nach den gesetzlichen Vorgaben an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) und andere am Verfahren beteiligte Behörden weitergeben. Ferner kann bei Kursen, die vom Land Hessen und bzw. oder von der Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Des Weiteren verarbeiten wir, sofern erforderlich, Ihre Daten über die eigentliche Erfüllung des Vertrages hinaus zur Wahrung berechtigter Interessen von uns oder Dritten, zum Beispiel für:

- Geltendmachung rechtlicher Ansprüche
- Verhinderung und Aufklärung von Straftaten
- Videoüberwachungen und Maßnahmen zur Gebäude- und Anlagensicherheit
- Maßnahmen zur Sicherstellung des Hausrechts

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens.

Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche (z.B. BHO/ LHO) Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft nach Art. 15 DS-GVO über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten nach Art. 16 DSGVO zu korrigieren sowie Daten nach Art. 17 DSGVO sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns nach Art. 20 DSGVO auf eine andere Person übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde (Art. 77 DSGVO i.V.m. §19 BDSG), zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Telefon: 0561 1003-3270

Telefax: 0561 1003-3200

E-Mail: datenschutz@landkreiskassel.de

Anschrift: Ritterstraße 1, 34466 Wolfhagen



Den richtigen Kurs finden!

Sie finden die im Semester angebotenen Kurse in der gedruckten Ausgabe ungefähr 3 Wochen vor dem jeweiligen Semesterbeginn in ca. 100 Geschäften, Sparkassen, Rathäusern usw. in Stadt und Landkreis Kassel. Zeitnah wird das Programm ebenfalls online unter www.vhs-region-kassel.de gestellt. Falls Sie Fragen zu den Kursen haben oder Unsicherheiten im Bezug auf Ihre Kursauswahl bestehen, können Sie sich in unseren Programmbereichen und Geschäftsstellen kostenfrei beraten lassen. Sie finden die jeweiligen Ansprechpartner mit Telefonnummer im Programmheft und im Internet. In einigen Bereichen empfehlen wir eine Beratung, z.B. im Sprachenbereich.

Sich anmelden / einen Platz reservieren

Sie können sich jederzeit online unter www.vhs-region-kassel.de und telefonisch unter 0561-1003-1681 wochentags von 7 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr anmelden. Darüber hinaus über unsere Anmeldekarte, diese ist im Heft abgedruckt bzw. in den Geschäftsstellen oder beim Kursleiter erhältlich. Natürlich können Sie sich auch formlos per Brief, Fax oder E-Mail bei uns anmelden. Sie können Ihre Anmeldung auch persönlich unseren Mitarbeitern und Kursleitern übergeben. Über diese Kommunikationswege besteht ebenfalls die Möglichkeit sich einen Platz im Kurs reservieren zu lassen. Wir möchten Sie im Rahmen der Anmeldung bitten, uns alle in den Vordrucken vorgesehenen Datenfelder auszufüllen. Dies dient der eindeutigen Zuordnung und der reibungslosen Kommunikation mit Ihnen. Im Anschluss an Ihre Anmeldung per Telefon, online, per Mail, Brief oder Fax, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung versehen mit einer Widerrufsbelehrung. Bei einer persönlichen Anmeldung, auch beim Kursleiter, erfolgt diese in der Regel nicht. Wenn Sie sich zu einem Kurs oder Seminar angemeldet haben, erhalten Sie in der Regel nach der Anmeldebestätigung keine weitere Kursbestätigung. Wir informieren Sie aber, wenn die Veranstaltung abgesagt wird. Kursbestätigungen verschicken wir nur, wenn hierfür ein besonderer Grund vorliegt. Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, wird Ihre Anmeldung auf eine Warteliste gesetzt. Sie werden dann über die Möglichkeit einer Kursteilnahme vom jeweiligen Programmbereich benachrichtigt.

Bezahlung der Kursgebühren

Mit Ihrer Anmeldung gehen Sie mit uns einen Vertrag ein und sind gemäß unseren Teilnahmebedingungen zur Entrichtung der Kursgebühr verpflichtet. Der einfachste und für Sie unkomplizierteste Weg ist die Abbuchung von Ihrem Konto per Lastschrift.

Dazu müssen Sie uns im Vorfeld nur eine Ermächtigung (SEPA-Mandat) erteilt haben. Dieses Mandat steht auf unserer Internetseite zum Download bereit, es wird mit der Anmeldebestätigung versandt und ist bei Ihrem zuständigen Kursleiter sowie in unseren vhs-Geschäftsstellen erhältlich. Bei einer Onlineanmeldung und einer Anmeldekarte mit rückseitigem SEPA-Mandat entfällt dieser Schritt, da Sie Ihr Einverständnis bereits dabei erteilen. Das Mandat müssen wir in unterschriebener Papierform von Ihnen vorliegen haben. Sie können es uns auf dem Postweg an eine unserer Geschäftsstellen senden bzw. beim Kursleiter abgeben. Das SEPA-Mandat muss nur einmal von Ihnen ausgestellt werden und seine Gültigkeit verlängert sich bei jeder neuen Kursbuchung automatisch um 36 Monate. Wir werden die Gebühren frühestens zwei Wochen nach dem ersten Kurstag abbuchen. Weiterhin kann Ihnen gegen Zahlung einer Verwaltungsgebühr von 2,50 € eine Rechnung (Gebührenbescheid) ausgestellt werden und Sie überweisen den dort angegebenen Betrag auf unser Konto. Falls Sie die Kursgebühr als Barzahlung entrichten möchten, ist dies unter Angabe der Kursnummer und Ihrer Daten in den Geschäftsstellen der Kreiskasse des Landkreises Kassel möglich. Aufgrund zusätzlicher Gebühren bieten wir keine elektronischen Bezahlfverfahren wie PayPal oder Kreditkarte an.

SEPA

Die EU-Kommission hat beschlossen, dass die nationalen Zahlverfahren Überweisung und Lastschrift zum 1. Februar 2014 auf den europäischen Standard SEPA umgestellt werden. Das bedeutet, dass ab diesem Zeitpunkt anstelle von Bankleitzahl und Kontonummer nur noch IBAN (International Bank Account Number) und BIC (Business Identifier Code) für Euro-Zahlungen – auch innerhalb Deutschlands - verwendet werden dürfen. Um Ihre Sicherheit bei Abbuchungsvorgängen zu erhöhen, dürfen wir nach europäischem Recht die Kursentgelte künftig nur noch dann von Ihrem Konto abbuchen, wenn uns ein sogenanntes SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Das ist im Prinzip nichts anderes als die bisherige Einzugs-ermächtigung. Wenn Sie Ihre Kursentgelte bisher schon per Bankeinzug bezahlt haben, besteht also der Unterschied nur darin, dass wir jetzt noch einmal eine schriftliche Erlaubnis von Ihnen benötigen. Diese gilt für 36 Monate und verlängert sich automatisch mit jeder Abbuchung eines Kursentgeltes.

Kursbeginn / Kursausfall

Ein Großteil unseres Kursangebotes beginnt bereits zum Semesterstart bzw. unmittelbar in den folgenden Tagen und Wochen. Daneben fangen viele Veranstaltungen auch

während des Semesters neu an und einige werden auch zusätzlich zum geplanten Programm angeboten. Bitte informieren Sie sich deshalb regelmäßig auf unserer Internetseite oder fragen Sie direkt bei uns nach. Das Zustandekommen eines Kurses richtet sich nach der in den Teilnahmebedingungen oder in Informationen zum Kurs festgelegten Mindestteilnehmerzahl. Sollte diese nicht erreicht werden, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Bei einem kurzfristigen Ausfall einer einzelnen Unterrichtseinheit sind wir bemüht Sie rechtzeitig zu benachrichtigen. Die Unterrichtseinheiten können dann in Absprache mit dem Kursleiter nachgeholt werden.

Sich abmelden vom Kurs

Sie können sich unter den in den Teilnahmebedingungen genannten Voraussetzungen zum Rücktritt bzw. im Rahmen des Widerrufsrechts vom Kurs abmelden. Die Abmeldung muss in jedem Fall schriftlich bei uns vorliegen. Sie können diese an jede unserer Geschäftsstellen senden. Rücktrittsgebühren entstehen nicht, jedoch wird nach Veranstaltungsbeginn oder Anmeldeschluss die volle Kursgebühr fällig. Sollten Sie erkranken oder durch andere plötzliche Ereignisse an der Kursteilnahme verhindert sein, melden Sie sich 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 Kursleitertätigkeit

Sie haben Interesse an einer Kursleitertätigkeit für unsere Einrichtung, Sie haben entsprechende Fähigkeiten und Fertigkeiten oder unterrichten schon an anderen Institutionen, dann sprechen Sie uns an. Wir sind ständig auf der Suche nach motivierten Kursleitern, die auf Grundlage eines Honorarvertrages qualitativ hochwertige Kursinhalte vermitteln.



Muster-Widerrufsformular

An
vhs Region Kassel
Wilhelmshöher Allee 19-21
34117 Kassel

Fax: 0561 1003-1660
E-Mail: vhs@landkreiskassel.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (*) / die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)

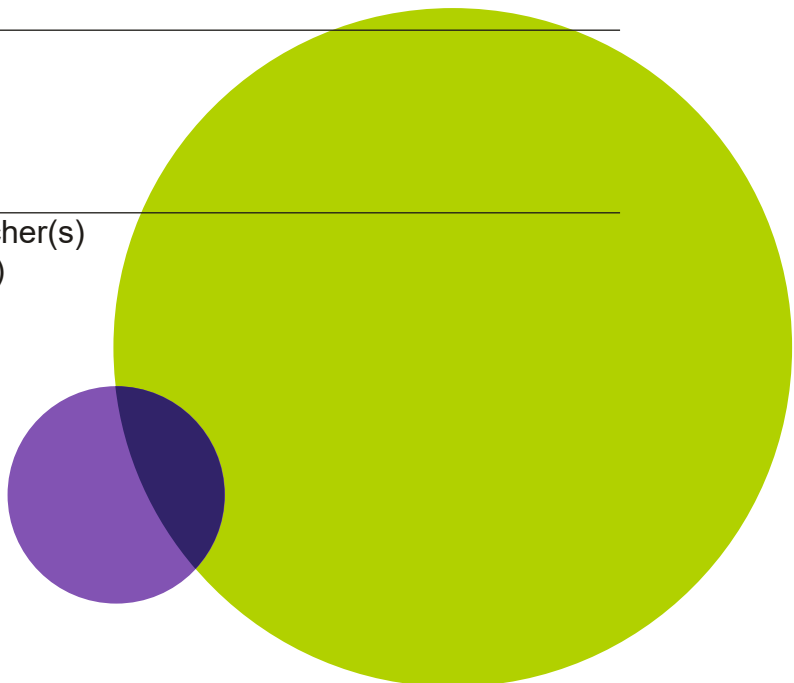
Bestellt am _____ (*) / erhalten am _____ (*)

Name des/der Verbraucher(s) _____

Anschrift des/der Verbraucher(s)

Datum _____ Unterschrift des/der Verbraucher(s)
(nur bei Mitteilung auf Papier)

(*) Unzutreffendes streichen



Teilnahmebedingungen



Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch Abgabe der vollständig ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldekarte bzw. per E-Mail an eine unserer vhs-Adressen. Sie haben außerdem die Möglichkeit, sich telefonisch oder online anzumelden. Der Vertragsschluss kommt mit Bestätigung der Anmeldung in Textform durch die vhs zustande. Bei persönlicher Anmeldung erfolgt keine gesonderte schriftliche Bestätigung. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt, wobei die Vorschriften über Fernabsatzverträge keine Anwendung finden auf gebuchte Kurse in dem Bereich Freizeitgestaltung, wenn der Kurs zu einem bestimmten Zeitpunkt oder innerhalb eines genau angegebenen Zeitraumes zu erbringen ist. Mit der Anmeldung werden die Kursgebühren fällig und in der Regel nach Veranstaltungsbeginn vom angegebenen Konto abgebucht bzw. durch Gebührenbescheid (zzgl. 2,50 Euro für den zusätzlichen Verwaltungsaufwand) erhoben.

Rücktritt

Ein Rücktritt von einer Veranstaltung kann nur schriftlich erfolgen, und zwar bis zum angegebenen Anmeldeschluss, soweit ein solcher vorgesehen ist, bzw. bis zum Veranstaltungsbeginn. Nach Anmeldeschluss bzw. nach Veranstaltungsbeginn werden die Kursgebühren sowie die der vhs entstehenden Kosten (z. B. Umlagen, Aufenthalts- und Fahrtkosten o. ä.) fällig. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. In diesem Fall ist die volle Gebühr zu zahlen. Ein kostenfreier Rücktritt nach Anmeldeschluss bzw. Veranstaltungsbeginn ist nur möglich, wenn der Teilnehmende gleichzeitig die Anmeldung einer Ersatzperson zu den gleichen Veranstaltungsbedingungen benennt.

Ermäßigung

SGBlI/Arbeitslosengeld II-Empfängern und SGB XII-Empfängern wird gegen Nachweis eine Ermäßigung von 50% auf die Kursgebühr gewährt. 30% Ermäßigung auf die Kursgebühr erhalten Inhaber und Inhaberinnen von Ehrenamtskarten sowie Besitzer einer Juleica-Card (Jugendleiterkarte). Gebührenermäßigung bzw. -befreiung wird nur gewährt, wenn die Berechtigung hierfür bei der Anmeldung nachgewiesen wird. Eine Erstattung bei nachträglichem Nachweis erfolgt nicht. Von dieser Ermäßigungsregelung sind Bildungsurlaubsseminare, Studienfahrten, mehrtägige Exkursionen, Angebote der Kinder und Jugendakademie, Einzel- und Sonderveranstaltungen ausgeschlossen. Umlagen, Fahrt- und Sachkosten, Lehr- und Lernmittel u. ä. sind in voller Höhe zu zahlen.

Mindestteilnehmerzahl/-innenzahl

Die Gebühren für Kurse und Seminare basieren auf der Teilnehmerzahl von in der Regel mindestens neun angemeldeten Personen. Bei einer Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Es können Sonderregelungen getroffen werden.

Anmeldebescheinigungen/Zahlungsbeleg

Auf Wunsch wird den Teilnehmenden eine Bescheinigung ausgestellt, aus der das Thema, die Dauer und die Gebührenhöhe der belegten Veranstaltung hervorgehen.

Haftung

Der vhs-Träger haftet nicht bei Diebstahl, Sachschaden und Verspätungen des Kursbeginns. Bei Unfall haftet der vhs-Träger, wenn ihn ein Verschulden trifft. Für Schäden auf dem Hin- und Rückweg von und zu vhs-Veranstaltungen haftet der vhs-Träger nicht. Dies gilt auch für teilnehmende Kinder und Jugendliche.

Unterrichtsfreie Tage

Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine vhs-Veranstaltungen statt. Ausnahmen sind bei den entsprechenden Veranstaltungen vermerkt.

Räume

Die vhs ist zusätzlich zu eigenen Häusern auf Räume von Schulen und anderen Institutionen angewiesen. Die Räume und Einrichtungen sind von den Teilnehmenden schonend zu behandeln. Die jeweilige Hausordnung sowie

die Hinweise der Hausmeister/-innen und Kursleitungen sind zu beachten. Das Rauchen, der Genuss alkoholischer Getränke und der Aufenthalt von Tieren sind in den Kursräumen nicht gestattet. Die Teilnehmenden haften für von ihnen verursachte oder verschuldete Beschädigungen, Verluste oder ungewöhnliche Verunreinigungen in den Kursräumen.

Anmeldung zu Fahrten und Fahrradtouren

Anmeldungen zu diesen Fahrten erfolgen gemäß diesen abgedruckten Bedingungen. Abweichend hiervon gelten beim Rücktritt die jeweils in der Ausschreibung vermerkten besonderen Rücktrittsbedingungen. Die ausgedruckten Preise der Veranstaltungen entsprechen dem Stand bei Drucklegung. Preisveränderungen bleiben vorbehalten. Programmänderungen, die seitens der Veranstaltungsleitung in Absprache mit der vhs vorgenommen werden, bleiben ebenfalls vorbehalten. Soweit die vhs als Veranstalter haftet, ist die Haftung bei Fahrlässigkeit der Teilnehmenden ausgeschlossen. Die Haftung der beauftragten Leistungsträger (z. B. Busunternehmen) bleibt hiervon unberührt. Zur Absicherung möglicher Risiken empfiehlt die vhs ihren Teilnehmenden den Abschluss entsprechender Versicherungen.

Hinweis zum Datenschutz

Gemäß § 18, Abs. 2, des Hess. Datenschutzgesetzes (HDSG) informieren wir Sie, dass Ihre persönlichen Angaben über Name, Vorname, Alter, Adresse und Telefon und Bankverbindung (bei Teilnahme am Bankeinzugverfahren) zum Zwecke der Kursbelegung und Gebührenabrechnung in einer automatisierten Datei gespeichert werden. Die Verweigerung der genannten Daten schließt eine Teilnahme an den Veranstaltungen der vhs aus.

Schlussbestimmung

Mit der Anmeldung werden die vorstehenden Bedingungen sowie die jeweils geltende Entgeltordnung für die vhs Region Kassel anerkannt und dem/der Teilnehmer/-in auf Wunsch ausgehändigt.

Stand 01.12.2011

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, vhs Region Kassel, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel, Fax: 0561 1003 1660, E-Mail: vhs@landkreiskassel.de, mittels einer eindeutigen Erklärung (z. B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular (letzte Innenseite) verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Impressum

Herausgeber

Volkshochschule Region Kassel
Wilhelmshöher Allee 19-21
34117 Kassel

Gestaltung und Layout

Christina Prell, vhs Region Kassel

Bildnachweise

Archiv der vhs, pixabay.com
vhs-Waschbär „Wolke“, Rätsel, Titelbild:
Tom Fiedler, Koblenz

Druck

Bonifatius GmbH, Paderborn

Bankverbindung der vhs

Kasseler Sparkasse
IBAN: DE43520503530200000460
BIC: HELADEF1KAS

Lerne dich und
andere zu schützen.

#ZusammenGegenCorona



Jetzt
impfen
lassen!

PAINTBALL INDOOR&OUTDOOR / LASERTAG INDOOR&OUTDOOR
BUBBLE SOCCER / ARCHERY TAG / AIRSOFT
MIND ARENA / ESCAPE ROOMS

ACTIONPARK
HIRSCHHAGEN



BUCHE JETZT
DEIN PERSÖNLICHES ERLEBNIS AUF:
WWW.ACTIONPARK-HIRSCHHAGEN.DE

Unsere Arbeitszeiten sind wie Sie: flexibel.

Sie haben ein Herz für Senioren?
Wir brauchen Ihre Unterstützung als
**Betreuerkraft in
Teilzeit/Minijob (m/w/d)**

Wir bieten:

- eine gute Entlohnung
- eine wertvolle, verantwortungsvolle Aufgabe
- flexible Arbeitszeiten



Home Instead ist weltweit führend in der Seniorenbetreuung zuhause. Mit Ihrer Unterstützung ermöglichen Sie Senioren, durch Betreuung und hauswirtschaftliche Hilfen, so lange wie möglich in der gewohnten Umgebung leben zu können.

Seien Sie Teil eines lokalen Teams. Sie benötigen keine spezielle Vorbildung, wir bieten Ihnen kostenfreie Schulungen.

Bitte bewerben Sie sich per E-Mail:

kassel@homeinstead.de
oder rufen Sie uns an:
Telefon 0561 8279 0222
homeinstead.de/kassel



Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben.
© 2021 Home Instead GmbH & Co. KG