



Volkshochschule
Region Kassel

vhs Sommer



2022



[vhs-region-kassel.de](https://www.vhs-region-kassel.de)



Sie wollen sich anmelden?

- telefonisch unter 0561 1003-1681
montags bis freitags von 7 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr
- im Internet unter www.vhs-region-kassel.de
- Anmeldefrist verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach.
Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an.

Sie wollen einen Gutschein verschenken?

Wenn Sie ein Stück Bildung verschenken möchten, können Sie in unseren Geschäftsstellen Gutscheine erwerben. Dazu können Sie sich telefonisch oder persönlich bei uns melden.

Gern senden wir Ihnen den Gutschein auf dem Postweg zu.

Das neue Programmheft für Herbst/Winter 2022/23

Das neue Programmheft erscheint in der letzten Juliwoche. Sie erhalten es kostenlos in den Geschäftsstellen der Volkshochschule, in Buchhandlungen, Sparkassen, Rathäusern und an vielen anderen Orten in der Stadt und im Landkreis Kassel.

Dokumente, Akten, Findbücher

Einführung in das Arbeiten im Archiv

Exkursion

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

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

222-02106 / Dr. Stephan Schwenke

Kassel

Stadtarchiv, Wildemannsgasse 1 (Marstallgebäude)

Mo. 8.8. / 14:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 31.7.

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. Treffpunkt: Hann Münden-Gimte, Gimter Kirche. Transfer mit eigenen PKWs

221-03327 / Harald F. Schmidt

Hann. Münden-Gimte

Gimter Kirche, Berliner Str. 95

So. 7.8. / 14:00 - 17:00 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 1.8.



Hörspiele und Hörbücher mit einfachen Mitteln im Freien aufnehmen

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.

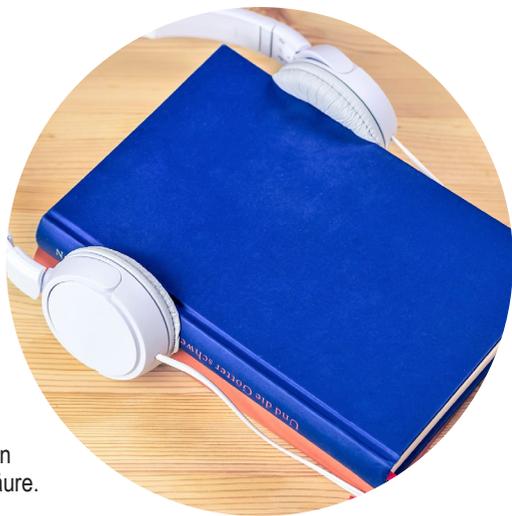
221-05510 / Natalie Gorris

Kassel

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

Do. 4.8. - Fr. 5.8. / 17:00 - 20:00 Uhr / 2 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 22.7.



Line Dance auf lateinamerikanisch

Grundkurs

Zu spanischer, lateinamerikanischer und Pop-Musik üben und tanzen wir, nach einer lebhaften Einstimmung, Schrittkombinationen in Anlehnung an Tänze wie Chachacha, Tango, Rumba und Cumbia. Wechselnde Raumorientierungen zu 2 oder 4 Wänden ergeben die Einbindung wechselnder Partner*innen Innerhalb der Gruppe. Dehnungs-, Lockerungs- und Entspannungsphasen zum Ausgleich integrieren sich zu einem abwechslungsreichen Programm.

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

221-09527 / Jutta Irlé

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 25.7., Mi. 27.7., Fr. 29.7. / 10:00 - 12:00 Uhr

Mo. 1.8., Mi. 3.8., Do. 4.8. / 10:00 - 12:00 Uhr

6 Termine / 44 €

Anmeldung bis: 17.7.

Skizzieren in Kaufungen - Urban Sketching

Tagesseminar

Urban Sketching ist das Skizzieren des Alltags im Stadtraum und findet draußen vor Ort statt. Wir erkunden Kaufungen entlang der Losse. Neben grundlegenden Erläuterungen zu Perspektive, Licht und Schatten lassen Sie Ihre subjektive Wahrnehmung des Momentes in die Skizzen einfließen.

Bitte mitbringen:

Skizzenblock ca. DIN A5 und größer, Bleistifte (Stärken B, 2B, 6B, Fineliner, Kugelschreiber)

Da nicht überall Sitzgelegenheiten vorhanden sind, ist ein kleiner mobiler Hocker empfehlenswert.

221-10226 / Iris Hoffmann

Kaufungen, Treffpunkt: Kirchplatz Niederkaufungen

Sa. 30.7. / 12:00 - 16:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 25.7.

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.

221-10292B / 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



Fotografische Entdeckertour: Burgen in Hessens grüner Nordspitze

Wochenendseminar

Stationen dieser fotografischen Entdeckertour sind vier Burgen der grünen Nordspitze Hessens: Die Burg Grebenstein, die Trendelburg, die Sababurg und die Krukenburg. Dabei geht es nicht nur darum, „Postkartenmotive“ abzulichten, sondern auch mit ungewöhnlichen Perspektiven diese alten Gemäuer neu zu entdecken.

221-10424 / Diethart Rindermann

Trendelburg

Heubodengalerie, Altes Tor 36
So. 31.7. / 11:00 - 17:00 Uhr / 28 €
Anmeldung bis: 24.7.

Fotografische Entdeckertour: Wiesenblumen, Schmetterlinge und uralte Bäume

Wochenendseminar

In den Diemelhängen und -wiesen tummeln sich zahlreiche Schmetterlinge und interessante, farbenfrohe Blüten, die sich für Nahaufnahmen und Makros eignen. Vielleicht lässt sich sogar ein blauer Kreuzenzian auf dem Weg entdecken.

Dazu unternimmt die Gruppe der fotografischen Entdecker zwei Rundgänge durch Wiesen und Hügel des Diemeltales. Ein dritter Rundgang schließt sich im Urwald Reinhardswald mit seinen uralten Eichen, Buchen und beeindruckenden Farnen an.

221-10425 / Diethart Rindermann

Trendelburg

Heubodengalerie, Altes Tor 36
Fr. 29.7. / 11:00 - 17:00 Uhr / 28 €
Anmeldung bis: 21.7.



© Diethart Rindermann

Abstrakte Fotografie in der Stadt

Wochenendseminar

Wir erkunden die Stadt und suchen nach abstrakten Motiven. Seien es Fassadenverkleidungen, die geschickt arrangiert an die geometrischen Malereien Mondrians erinnern. Verzerre Spiegelungen in Pfützen, bewusste Kamerabewegungen, um gezielt Verwacklungen zu erzeugen, Zoombelichtungen, oder auch einfach nur Über- oder Unterbelichten. Dem Einfallsreichtum sind keine Grenzen gesetzt. Ziel ist es unter anderem, durch die Suche nach Details und durch das „um die Ecke denken“ einen anderen Blick auf die gewohnte Stadt zu bekommen und das geistige Auge zu trainieren. Das Bild entsteht vor dem Betätigten des Auslösers im Kopf! Diese Erfahrungen helfen uns langfristig dabei, auch „herkömmliche“ Bilder besser umsetzen zu können, da wir unsere Fähigkeit zu visualisieren hier ganz besonders trainieren.

Voraussetzungen: Je mehr an der mitgebrachten Kamera manuell eingestellt werden kann, desto besser. Grundlegende Erfahrungen mit der Bedienung der Kamera sollten vorhanden sein, sind aber nicht zwingend notwendig. Ebenso ist ein Stativ hilfreich aber nicht zwingend notwendig.

221-10429 / Andreas Göttlinger

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Fr. 12.8. / 17:00 - 22:00 Uhr / 22 €

Anmeldung bis: 7.8.

Fotografieren mit dem Smartphone

Fast jeder besitzt ein Smartphone. Teilweise wird bei Ausflügen oder im Urlaub kaum noch eine Kamera mitgenommen, denn das Smartphone ist immer parat.

Um die Fotos professioneller zu gestalten, werden in diesem Kurs folgende Themen behandelt.

- Die Grenzen des Smartphones
- Motiv- und Bildgestaltung
- Themen fotografisch darstellen: z.B. explodierende Glühbirne, Riesen und Zwerge, usw.
- Das Licht - Der Freund und der Feind des Fotografen
- Blitzen mit dem Smartphone
- Sinn und Unsinn von Zubehör
- Wie bewege ich mich vor der Kamera - Tipps und Tricks
- Ein bisschen Fachkunde
- Das Recht am eigenen Bild

221-10404 / Reinhard Steudel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 25.7. / 9:00 - 12:00 Uhr / 6 Termine

Mo. und Mi. jeweils 9:00 - 12:00 Uhr / 70 €

Anmeldung bis: 17.7.

Crashkurs: Wie mache ich schöne und starke Urlaubsfotos?

Vortrag

Wir besprechen grundlegende Techniken und Wissenswertes, worauf es ankommt, um den Urlaub in starken Bildern festzuhalten. Mit Bezug auf Beispielbilder diskutieren wir spannende Bildkompositionen. Abschließend gibt es die Möglichkeit auf konkrete Fragen einzugehen und Ideen zu besprechen. Themen sind unter anderem:

- Generelle Tipps
- Komposition
- Worauf vor Ort geachtet werden sollte
- Packliste
- Erklärungen anhand von Beispielbildern

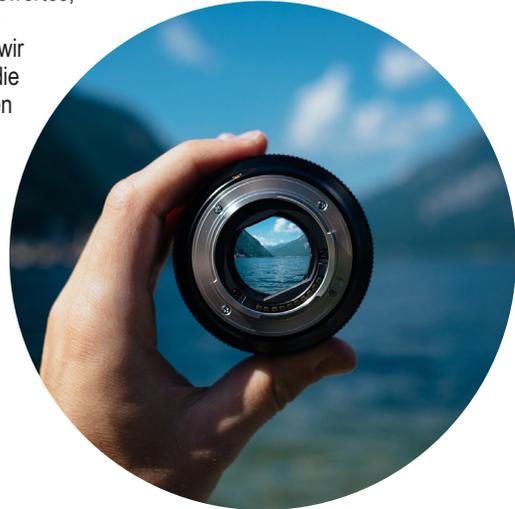
221-10428 / Andreas Göttlinger

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Fr. 5.8. / 18:00 - 20:00 Uhr / 9 €

Anmeldung bis: 31.7.



Holz ist Kunst-Stoff

Sommerwerkstatt

Nach eigenen Entwürfen entstehen naturalistische und abstrakte Formen, Gesichter, Skulpturen. Inspirierend wirken dabei Art, Form und Größe der vorhandenen Stammstücke. Durch den sinnlichen und theoretischen Umgang mit diesem dynamischen Material kann die Begeisterung für Holz und die Bildhauerei entdeckt werden. Sowohl die Handhabung mit Bildhauerwerkzeugen als auch Wissenswertes über den Wert- und Werkstoff Holz werden anschaulich vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Werkzeuge und Material sind im Kurs vorhanden.

Gearbeitet wird draußen, auf dem Freigelände der Tennishalle Dockhorn.

221-10567 / Christine Ermer

Gruppengröße 5-7

Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62

Mi. 31.8. / 14:00 - 17:00 Uhr

Do. 1.9. / 10:00 - 17:00 Uhr

Fr. 2.9. / 10:00 - 17:00 Uhr

Sa. 3.9. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 4.9. / 10:00 - 14:00 Uhr

5 Termine / 225 €

Anmeldung bis: 16.8.

+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

Töpfern was Ihr wollt

Grund- und Aufbaukurs Töpfern

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.

221-10612 / 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

Sommerakademie Goldschmieden

Kreatives Schmuckgestalten kompakt vom Feinsten!

Viel Zeiten zum Lernen und Arbeiten!

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

Ohne Vorkenntnisse buchbar!

221-10654 / Anton Zahradnik

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Mo. 25.7. - Fr. 29.7. / 9:00 - 16:30 Uhr

5 Termine / 180 €

Anmeldung bis: 12.7.

+ Material



Bitcoin-Grundwissen

Verstehen, Handeln, Aufbewahren

Vortrag

Das Jahr 2008 gilt als Geburtsjahr des Bitcoins. Über ein Jahrzehnt ist vergangen und für viele Menschen ist die Kryptowährung thematisch nicht greifbar und sehen hinter der Technologie ein Mysterium. Kein Vorwissen? Kein Problem! Nach dem Seminar verstehen Sie, wie Bitcoin entstanden ist, wieso und ob wir diese Kryptowährung überhaupt brauchen, wie und wo man Bitcoin kaufen und final sicher aufbewahren kann. Bitcoin wird im Rahmen dessen auch kritisch, mit all den Vorurteilen und Mythen, die in den Medien kursieren, erörtert. Das Seminar ist nicht ausschließlich für potenzielle Bitcoin Käufer bzw. Investoren geeignet, sondern auch für diejenigen, die die Thematik um Bitcoin und Blockchain kompakt, einfach, verständlich und kritisch verstehen möchten.

221-12392 / Matthias Ebert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 3.8. / 19:00 - 21:15 Uhr / 9 €

Anmeldung bis: 27.7.

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

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

In dem Kurs kann gerne an eigenen Urlaubsbildern o.ä. gearbeitet werden.

Inhalte:

- Werkzeuge und Ebenen in GIMP
- Horizont ausrichten
- Retusche / Störende Elemente entfernen
- Farben und Sättigung korrigieren / anpassen
- Bildausschnitt wählen
- Nachbelichten und abdunkeln

Bitte eigene Urlaubsfotos o.ä. mitbringen (USB-Stick oder Cloudspeicher)!

221-12561 / Andreas Göttlinger

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 29.7. / 17:00 - 21:15 Uhr / 32,50 €

Anmeldung bis: 21.7.

Doing a Good Job - Business English Summer Course A2/B1

Mit diesem Kurs sind Sie auf dem sicheren Weg in die englische Sprache und können Ihr Vorwissen aktivieren. Alles ist darauf ausgerichtet, dass Sie zeitsparend, praxisorientiert und effizient Englisch für Ihren beruflichen Alltag lernen. Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Der Kursleiter stellt Lehrmaterial zur Verfügung.

221-13093 / Bernhard Wolff

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mo. 1.8. - Do. 4.8. / 16:00 - 18:15 Uhr

4 Termine / 59 €

Anmeldung bis: 27.7.

Doing a Good Job - Business English Summer Course B1/B2

You want to brush up your Business English skills in a small group and within a short period of time? This is the right course for you! This learner-based short course has a hands-on focus and is designed to meet the needs of in-work learners who want to use English effectively. The teacher provides various materials.

221-13103 / Bernhard Wolff

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mo. 25.7. - Do. 28.7. / 16:00 - 18:15 Uhr

4 Termine / 59 €

Anmeldung bis: 20.7.



English Refresher A1 in den Sommerferien

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,-).

English Refresher A2 in den Sommerferien

Eine wunderschöne Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu festigen - abwechslungsreiches Lernen in entspannter Atmosphäre.

221-13211 / Christoph Heisig

Kassel

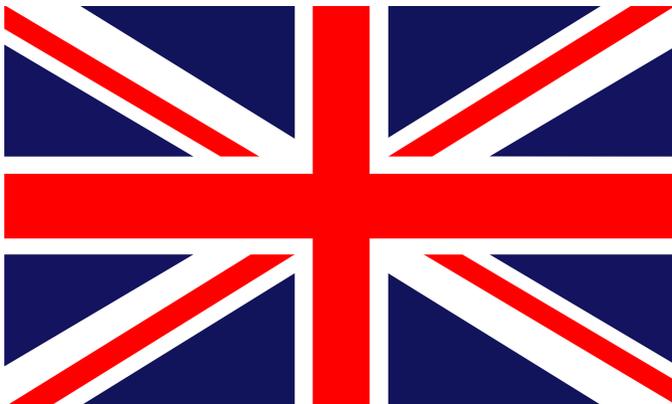
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 1.8. - Fr. 5.8. / 9:00 - 12:00 Uhr

5 Termine / 64 €

Anmeldung bis: 25.7.

Der Dozent stellt Unterrichtsmaterial zur Verfügung (zzgl. €5,-).



Wege zur Entspannung

Einfach mal abschalten

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

2 Termine / 18 €

Anmeldung bis: 22.7.

Yoga - Sommer - Meditation

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

Yoga und Atem

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.

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.



Outdoor - Qigong im Park

Qigong nach den fünf Elementen (TCM)

„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.

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.

221-19109 / Birgit Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 1.8. / 10:15 - 11:15 Uhr / 4 Termine / 14,50 €

221-19112 / Birgit Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 3.8. / 10:00 - 11:00 Uhr / 4 Termine / 14,50 €

221-19116 / Birgit Ewald

Das Training wird live über die Online-Plattform Zoom angeboten.

Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Kursstart. Ein Quereinstieg ist jeder Zeit möglich.

Online

Di. 19.7. / 10:00 - 11:00 Uhr / 6 Termine / 22 €



Gesundheitssport

Leiden Sie an Rücken- oder Gelenkschmerzen oder an rheumatischen Beschwerden? Haben Sie ein künstliches Gelenk erhalten? Oder haben Sie andere Beschwerden am Bewegungsapparat? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Bewegung lindert Beschwerden. Eine erfahrene Physiotherapeutin führt auf Sie abgestimmte Übungen durch. Dieser Kurs eignet sich auch für ehemalige Teilnehmer/-innen des Rehasports oder Funktionstrainings, die keine weitere Verordnung vom Arzt bekommen. Die einzige Voraussetzung ist, dass Sie sich auf die Matte legen und wieder aufstehen können.

222-19193 / Bettina Ringleb

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mo. 25.7. / 16:45 - 17:45 Uhr / 4 Termine / 20 €

Anmeldung bis: 18.7.

222-19195 / Bettina Ringleb

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mo. 25.7. / 17:55 - 18:55 Uhr / 4 Termine / 20 €

Anmeldung bis: 18.7.

Outdoor: Rückengymnastik und Qigong

Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Mobilisierung, Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule werden mit Qigong-Übungen kombiniert. Sie helfen durch Harmonisierung und Ausbalancierung der Energien im Körper den Stress zu reduzieren und somit Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und dadurch Rückenschmerzen zu mildern.

Kleine Klopf- und Massagetechniken bringen die gestaute Lebensenergie wieder zum Fließen.

222-19344 / Loretta Kay

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Freigelände

Do. 1.9. / 9:00 - 9:45 Uhr / 6 Termine / 22,50 €

Anmeldung bis: 5.9.

Rückengymnastik und Qigong

online

Zum klassischen Rückenprogramm mit Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule kommen ergänzend Qigong-Übungen, die gezielt die Rückenproblematik aufgreifen und durch Stress bedingte Rückenstörungen mildern können. Ihre Körperwahrnehmung wird verbessert, und Sie lernen einen bewussteren Umgang mit Ihrem Körper. Das Training findet über Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Start per Email.

221-19347 / Brigitte Walter

Online

Do. 21.7. / 8:45 - 10:00 Uhr / 5 Termine / 22,50 €

Energy Dance® plus - Auszeit für Sie

Tagesseminar

Die Gelegenheit zum Ausprobieren, die Sommerzeit zu überbrücken oder sich einfach mal eine Mini-Auszeit zu gönnen. Es erwartet Sie eine 1,5 Stunden Wohlfühlzeit mit ausreichend tänzerischer Bewegung kombiniert mit einer Yoga- und Entspannungseinheit.

222-19564 / Patricia Kranz

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Sa. 23.7. / 14:00 - 15:30 Uhr / 8,50 €

Anmeldung bis: 11.7.

222-19565 / Patricia Kranz

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Sa. 6.8. / 14:00 - 15:30 Uhr / 8,50 €

Anmeldung bis: 25.7.

222-19566 / Patricia Kranz

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Sa. 27.8. / 14:00 - 15:30 Uhr / 8,50 €

Anmeldung bis: 15.8.



Sommer 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.

221-19759 / Claudia Kisling

Kassel

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.

Mo. 1.8. / 18:00 - 19:00 Uhr / 4 Termine / 14,50 €



Frauengesundheitstag mit Workshops und Frauencafé

Anmeldung erforderlich:

Tel: 0561-4992302 oder per Mail: frauenbuero@stadt-baunatal.de

In Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Baunatal.

Kum Nye Yoga

Marietta Bettermann-Nolle
Baunatal-Großenritte

AWO-Familienbildungsstätte, Kasseler Str. 19
Mi. 7.9. / 14:30 - 16:00 Uhr / 3 €

Die Kneipp-Therapie - kein alter Hut!

Ute Fischenich
Baunatal-Großenritte

AWO-Familienbildungsstätte, Kasseler Str. 19
Mi. 7.9. / 14:15 - 15:45 Uhr / 3 €

Regeneration und Entspannung durch vitalisierende Klangreisen

Sanne Veltum
Baunatal-Großenritte

AWO-Familienbildungsstätte, Kasseler Str. 19
Mi. 7.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 3 €

Lebensfreude und Leichtigkeit durch gemeinschaftliches Tanzen zu Live-Musik

Klemens Bernhard
Baunatal-Großenritte

AWO-Familienbildungsstätte, Kasseler Str. 19
Mi. 7.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / kostenfrei

Pilates & Faszien

Sigrid Wellershaus
Baunatal-Großenritte

AWO-Familienbildungsstätte, Kasseler Str. 19
Mi. 7.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 3 €



Die Klimawende von unten

Vortrag

Um den Klimaschutz voranzubringen, ist jede einzelne Person gefragt. Selbstwirksamkeit ist hier das Stichwort. Aber wo haben wir eigentlich Einfluss? Und wie fangen wir an? In diesem Vortrag werden nützliche Tipps und konkrete Praxisbeispiele aufgezeigt. Zudem wird auf lokale Initiativen in Kassel hingewiesen.

222-21255 / Maria Kunde

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 16.8. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 14.8.



Ferien-Schreibwerkstatt

Für Jugendliche ab 12 Jahren

Mal nichts müssen und alles schreiben dürfen: das erlaubt die Ferienschreibwerkstatt. Für Schülerinnen und Schüler, die Spaß am Schreiben haben und sich mal ausprobieren möchten.

Experimentieren, der Fantasie freien Lauf lassen, sich gruseln, herzlich lachen und mitfiebern - das alles ist ausdrücklich erlaubt. Die Kursleitung hat viele tolle und spannende Schreib Anregungen im Gepäck und verrät den einen oder anderen Kniff aus der Praxis eines Schreibprofis.

Kursleitung ist die Krimiautorin Nicole Zaspel (Nicole Braun).

Bei Fragen bitte vorab die Kursleitung kontaktieren (Nicole Zaspel, nicole@happy-magpie.com).

221-22055 / Nicole Zaspel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 25.7. - Fr. 29.7. / 9:00 - 12:30 Uhr / 5 Termine / 69 €

Anmeldung bis: 17.7.



Nähkurs für Kinder

im Alter von 8 - 12 Jahren

Du hast Lust nähen zu lernen und möchtest schon ganz bald dein erstes Projekt in den eigenen Händen halten? Dann bist du hier genau richtig. In diesem Kurs wirst Du deine ersten Nähversuche starten und wir lernen Schritt für Schritt die wichtigsten Knöpfe und Rädchen an der Nähmaschine. Wir über das Einfädeln, geradeaus und um die Ecke nähen, das Zuschneiden von Stoffen und das Fixieren mit Stecknadeln. Dein erstes eigenes Stück wird ein kleines Täschchen aus einer alten Hose, einem Hemd oder Bettwäsche sein. In diesem Kurs wirst du merken, dass Nähen gar nicht so schwer ist. Keine Vorkenntnisse notwendig!

221-22104

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Do. 28.7. - Fr. 29.7. / 9:00 - 12:30 Uhr / 2 Termine / 29,50 €

Anmeldung bis: 18.7.

+ Material circa 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

Tastschreiben am Computer - Kurzlernmethode

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 3

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

Bitte Buntstifte mitbringen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

221-22356 / Angelika Wolnarek

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum 101

Mo. 25.7. - Fr. 29.7. / 9:00 - 12:30 Uhr / 5 Termine / 95,80 €

Anmeldung bis: 18.7.

Inkl. Fachbuch 16,30 Euro

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP für Kinder und Jugendliche

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

In dem Kurs wird das Gelernte direkt in die Praxis umgesetzt. Es kann gerne an eigenen Urlaubsbildern o.ä. gearbeitet werden. Inhalte:

- Werkzeuge (auswählen, transformieren, malen und zeichnen)
- Ebenen (Ebenenmasken und Transparenz, Ebenenmodi)
- Retusche und Montage
- Farbton, Helligkeit, Kontrast
- Filter und Effekte

Bitte eigene Urlaubsfotos o.ä. mitbringen (USB-Stick oder Cloudspeicher)!

221-22365 / Andreas Göttlinger

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Fr. 29.7. / 9:00 - 13:00 Uhr / 3 Termine / 65,50 €

Anmeldung bis: 21.7.



Word und Powerpoint für Schülerinnen und Schüler

6. bis 8. Klasse

Die Arbeit mit Word oder PowerPoint ist auch in Schulen kaum noch wegzudenken: Präsentationen halten, digitale Texte verfassen oder Gruppenarbeiten über digitale Plattformen wie Padlet gehören vielerorts zum Schulalltag. Damit das Schreiben von Texten und das Erstellen von Präsentationen keinen unglaublichen Zeitaufwand bedeuten, ist ein sicherer Umgang mit Word und PowerPoint wichtig. Dieser Ferienkurs richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler (Klasse 6 bis 8), die ihre Kenntnisse in Word und PowerPoint für den Schulgebrauch festigen oder ausbauen wollen. Das Ziel dieses Kurses ist es Sicherheit im Umgang mit den grundlegenden Funktionen von Word und PowerPoint zu erlangen. Dafür werden wir die wesentlichen Funktionen anhand verschiedener Übungen in beiden Programmen kennenlernen und anwenden. Inhalte:

- Formatierung
- Tabellen
- Inhaltsverzeichnis
- Seitenzahlen
- SmartArt
- Präsentationen erstellen
- Folien gestalten
- Präsentation halten

221-22360 / Martine Schaar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 1.8. - Fr. 5.8. / 9:00 - 12:30 Uhr / 5 Termine / 87 €

Anmeldung bis: 25.7.



Englisch in den Ferien für Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 - 7

Wir wollen entspannt in einer netten Lerngruppe ein wenig Grammatik wiederholen, den wichtigsten Wortschatz festigen und die Aussprache trainieren. Neben vielen abwechslungsreichen Übungen haben wir genügend Zeit, um Fragen der einzelnen Teilnehmenden zu besprechen und je nach Bedarf inhaltliche Schwerpunkte zu setzen, die für die Schülerinnen und Schüler besonders nützlich sind. Das Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

221-22311 / Reinhard Hähnke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mo. 29.8. - Do. 1.9. / 10:00 - 12:15 Uhr

4 Termine / 39 €

Anmeldung bis: 20.8.

Englisch in den Ferien für Schülerinnen und Schüler der Klassen 8 - 10

Wir wollen entspannt in einer netten Lerngruppe ein wenig Grammatik wiederholen, den wichtigsten Wortschatz festigen und die Aussprache trainieren. Neben vielen abwechslungsreichen Übungen haben wir genügend Zeit, um Fragen der einzelnen Teilnehmenden zu besprechen und je nach Bedarf inhaltliche Schwerpunkte zu setzen, die für die Schülerinnen und Schüler besonders nützlich sind. Das Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

221-22312 / Bernhard Wolff

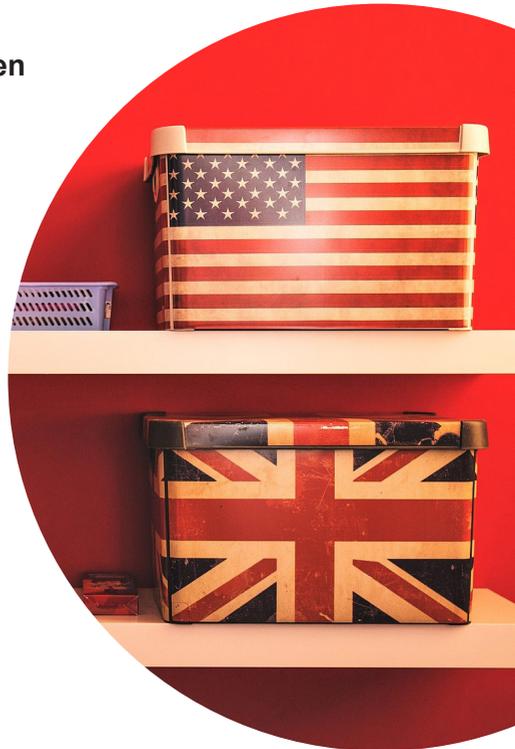
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mo. 29.8. - Do. 1.9. / 10:00 - 12:15 Uhr

4 Termine / 39 €

Anmeldung bis: 20.8.



Folgen Sie unseren Kanälen:



facebook.de/vhs.regionkassel



instagram.com/vhsregionkassel

Impressum

vhs Region Kassel
Wilhelmshöher Allee 19-21
34117 Kassel

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