



Volkshochschule
Region Kassel

Programm
Frühjahr/Sommer 2023

vhs
vernetzt

Bildung als
Gemeinschafts-
aufgabe

www.vhs-region-kassel.de





Liebe Interessierte der vhs Region Kassel,

wohnortnahe Bildung benötigt starke regionale Partnerinnen und Partner. Dies spiegelt sich auch im Angebot der Volkshochschule wider.

Besonders empfehlen möchten wir Ihnen in diesem Semester eine Veranstaltung, welche die vhs mit Unterstützung in verschiedensten Kooperationen anbietet. In dem Kurs „klima.fit 2023: Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?“ bekommen Sie - in einer Mischung aus Präsenz- und Online-Angeboten - wissenschaftlich fundierte Informationen und Handlungsoptionen zu einem der drängendsten Themen unserer Zeit: dem Klimawandel. Mehr zu diesem kostenfreien Angebot und den starken regionalen und überregionalen Partnerschaften, mit denen die vhs den inhaltlichen Schwerpunkt Nachhaltigkeit weiter ausbaut, finden Sie auf Seite 20.

Ein weiteres Projekt, welches von seinen Kooperationen in Stadt und Landkreis Kassel lebt, ist der „talentCAMPus“. Daher freuen wir uns besonders, dass dieses Angebot des Deutschen Volkshochschulverbandes e. V. in die nächste Runde geht und wir somit weitere fünf Jahre junge Menschen durch kulturelle Bildungsangebote in den Ferien fördern können. Wussten Sie, dass die vhs Region Kassel zu den deutschlandweit führenden Volkshochschulen in der Umsetzung von talentCAMPus-Projekten gehört? Auf Seite 175 finden Sie weitere spannende Informationen zum „talentCAMPus“ und einen Überblick über unsere zahlreichen Projekte, Netzwerke und Kooperationen.

Unsere Volkshochschule mit ihren vielfältigen Angeboten ist nah am Menschen und damit in der Mitte der Gesellschaft, als Lernort von Wissbegierigen, Kreativen, Aktiven und Hinterfragenden. Sie sind herzlich eingeladen, ein Teil davon zu werden.

Andreas Siebert
Landrat des
Landkreises Kassel

Christian Geselle
Oberbürgermeister der
Stadt Kassel

Sven Hebestreit
komm. Leiter
Bereich Verwaltung

Felicia Toor
komm. Leiterin
Bereich Pädagogik

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
liebe Kursleiterinnen und Kursleiter,

für unsere Volkshochschule steht das Jahr 2023 unter dem Thema „vhs vernetzt – Bildung als Gemeinschaftsaufgabe“. Denn hinter unserem breiten und abwechslungsreichen Angebot steht eine Vielzahl unterschiedlicher Menschen und Akteure unserer Region, die ein starkes Netzwerk bilden. Dies wollen wir im vorliegenden Heft sichtbar machen und laden Sie herzlich dazu ein, sich auf unseren Sonderseiten über einen Teil unserer Kooperationen und Netzwerke zu informieren (Seite 5).

Besonders möchten wir an dieser Stelle auf unsere Kooperation mit dem „Quartier am Markt“ in Hofgeismar aufmerksam machen. Wir haben für das Jahr 2023 eine Auswahl an spannenden Veranstaltungen zusammengestellt, welche die Hofgeismarer Altstadt als Ort der Begegnung und Bildung vorstellen. Mehr zu dieser Zusammenarbeit und den Angeboten finden Sie auf Seite 6.

Allen Familien empfehlen wir, in diesem Heft einen Blick auf die Seiten der „jungen vhs“ zu werfen. Unser Ziel ist es, mit unserem vielfältigen Programm allen Menschen der Region Bildung zu ermöglichen und unsere Angebote für Kinder und Jugendliche sowie Familien weiter auszubauen. Auf den Seiten 168 bis 175 erwartet Sie ein interessantes Programm.

Und nun, viel Freude mit unserem neuen vielseitigen Programm für Kopf, Herz und Hand - wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Folgen Sie unseren Kanälen:



facebook.de/vhskassel



instagram.com/vhsregionkassel

Sie möchten
telefonisch mit uns in
Kontakt treten?

Alle Ansprechpersonen finden
Sie auf unserer Website:





Hinweise und Informationen

vhs in Kassel und Region	4
vhs vernetzt	5

Politik, Gesellschaft und Umwelt

Studium Generale 9

Geschichte und Politik 10

Geschichte	10
Politik	14

Philosophie | Religion | Ethik 17

Natur | Ökologie | Bauen 18

Flora und Fauna	18
Garten	18
Welt und Umwelt	21
Bauen	22

Kultur und Gestalten 23

Kultur und Leben 24

Land und Leute	24
Kultur in der Region	26
Kultur im Dialog	27

Literatur 28

Schreib-/Gedicht-/Erzählwerkstätten	28
Hörspiele	29

Theater | Kleinkunst 30

Musik 31

Musik verstehen	31
Stimmbildung Gesang Chöre	33
Instrumentalspiel/Ensembles	33
Musikwerkstatt - Instrumentalkurse	34

Tanz 38

Zeitgenössische und aktuelle Tanzstile	38
Internationale Volkstänze	41
Gesellschaftstänze	42

Kunst und Gestaltung 44

Kunst und Kultur verstehen	45
Zeichentechniken	46
Illustration Comic Karikatur	48
Maltechniken	48
Malerische und zeichnerische Themen	49
Fotografie Film Bildbearbeitung	52
Bildhauerei	55
Keramik	56
Handwerkstechniken	57
Textiles Gestalten	58
Nähen	59



Gesundheit 61

Forum für Gesundheit 62

Bildungsurlaube/Vorträge	62
Alternative Methoden rund um die Gesundheit	63
Gesundheitsreisen	66
Selbständig und kompetent im Alter	70

Entspannung und Körpererfahrung 71

Autogenes Training	72
Progressive Muskelentspannung	72
Feldenkrais-Methode	72
Massage	72
Yoga	74
Qigong	82
Taijiquan	84
Meditation	85

Bewegung und Sport 86

Gymnastik	86
Pilates	88
Rückengymnastik	89
Fitness	92
Tanz Fitness	93
Bodyforming	95
Selbstverteidigung	96
Schwimmen Aqua-Fitness	97
Indoor- Outdoorsport	98

Essen, Trinken und Genuss 100

Backen	100
Regional - Saisonal	100
Internationale Küche	100
Vegane und vegetarische Küche	102



Sprachen 104

Europäischer Referenzrahmen	106
Bildungsurlaub	107
Altgriechisch, Arabisch, Chinesisch	107
Englisch	109
Finnisch	116
Französisch	116
Gebärdensprache	119
Italienisch	119
Japanisch	121
Latein	121
Neugriechisch	121
Norwegisch, Persisch	122
Portugiesisch, Russisch	122
Spanisch	123
Schwedisch	126
Tschechisch, Türkisch, Ukrainisch	127



Deutsch und Integration 128

Integrationskurse	130
Alphabetisierungskurse	134
Berufssprachkurse	134
Prüfungen	135



Arbeit und Beruf 136

Persönliche, berufliche Kompetenz 137

Lebensgestaltung	137
Farb- und Typberatung	141
Kommunikation Professionalität	141
Hessencampus-Bildungsberatung	143
Lern- und Arbeitstechniken	146
Prävention	148
Finanzen im Alltag	149

Digitale Welten 151

Bildungsurlaub	151
Digitale Grundlagen	152
Organisieren Planen Präsentieren	154
Digitale Hilfen für den Alltag	159
Social Media	160
Techniken der Medienproduktion	161
Websites und Blogs	162
Weitere Anwendungen und Tools	162
Künstliche Intelligenz	163

Grundbildung 166



junge vhs | Eltern und Pädagogik

Angebote für Kinder/Jugendliche	169
Angebote für Familien	173
Angebote für Eltern Pädagogik	174

Hinweise und Informationen

Vorträge	176
Ortsregister im Landkreis	180
Stichworte	182
Wir suchen Kursleitungen	184
Datenschutzbestimmungen	185
Muster-Widerrufsformular	186
Teilnahmebedingungen	187

Anmeldungen über

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

Semesterbeginn

- Frühjahr/Sommer 2023: Montag, 13. Februar
- Herbst/Winter 2023/24: Montag, 11. September

Hessische Schulferien

- Ostern 2023: 03.04. – 21.04.
- Sommer 2023: 24.07. - 01.09.



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 1003-1681, Fax 0561 1003-1669
vhs-integration@landkreiskassel.de
Tram 1 und 5; Haltestelle Halitplatz

vhs Haus Hofgeismar

Kasinoweg 22, 34369 Hofgeismar
Tel. 0561 1003-1681, Fax 0561 1003-2228
vhs@landkreiskassel.de
RT3, RE3 (Hagen), Eurobahn (Münster);
Haltestelle Bahnhof Hofgeismar

vhs Haus Wolfhagen

Raiffeisenweg 2, 34466 Wolfhagen
Tel. 0561 1003-1681, Fax 0561 1003-3227
vhs@landkreiskassel.de
RT4 und RE4; Haltestelle Bahnhof Wolfhagen

vhs Haus Lohfelden

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

vhs Haus Baunatal

Am Erlenbach 5, 34225 Baunatal
Tel. 0561 1003-1681, vhs@landkreiskassel.de
Tram 5; Haltestelle Kleingartenverein,
Bus 51; Haltestelle Lärchenweg



Ahnatal

Irmgard Thiel
Tel. 05609 9495

Fuldabrück

vhs Haus Wolfhagen
Tel. 0561 1003-3191

Kaufungen

Uwe Schröder
05605 924170

Söhrewald

vhs Haus Wolfhagen
0561 1003-3191

Bad Emstal

vhs Haus Wolfhagen
Tel. 0561 1003-3191

Fuldatal

vhs Haus Hofgeismar
Tel. 0561 1003-2222

Liebenau

vhs Haus Hofgeismar
Tel. 0561 1003-2222

Trendelburg

vhs Haus Hofgeismar
Tel. 0561 1003-2222

Bad Karlshafen

Erika Lauerbach-Nissen
Tel. 05675 5783

Grebenstein

Heidi Nebenführ
Tel. 05674 1287

Lohfelden

Václava Fryčová
Tel. 0172-1842509

Vellmar-Niedervellmar und Vellmar-West

Suhela Gunkel
Tel. 05609 4209947

Baunatal

Sabine Stange
Tel. 05665 969096

Habichtswald

Elfriede Schäth
Tel. 0561 1003-3193

Naumburg

Gertraude Frost
Tel. 05625 2599948

Vellmar-Obervellmar

Manfred Dockhorn
Tel. 0561 828171

Breuna

Irene Dippel
Tel. 05693 7632

Hofgeismar-Hümme

Erika Lauerbach-Nissen
Tel. 05675 5783

Nieste

vhs Haus Wolfhagen
0561 1003-3191

Zierenberg

Sonja Rieß und Ali Moshiri
Tel. 05606 2297

Calden

vhs Haus Hofgeismar
Tel. 0561 1003-2222

Helsa

Gisela Hohmann
Tel. 05605 5538

Niestetal

vhs Haus Wolfhagen
0561 1003-3191

Wesertal

vhs Haus Hofgeismar
Tel. 0561 1003-2222

Espenau

vhs Haus Hofgeismar
Tel. 0561 1003-2222

Immenhausen

Sabine Hebestreit
Tel. 05673 994705

Schauenburg

Sabine Stange
Tel. 05665 969096

vhs vernetzt

Bildung als Gemeinschaftsaufgabe

vhs vernetzt

Die vhs Region Kassel bietet jedes Jahr Bildungsangebote an 28 Orten, mit knapp 600 Kursleitungen zu über 100 Themen an. Ohne ein starkes Netz aus Kooperations- und Netzwerkpartner*innen wäre dies nicht möglich. Mit dem Jahresthema für 2023 „vhs vernetzt – Bildung als Gemeinschaftsaufgabe“ möchten wir dieses Netz sichtbar machen und weiter ausbauen. Auf einigen Seiten in diesem Heft finden Sie daher eine Darstellung ausgewählter Kooperationen in unseren unterschiedlichen Programmbereichen. Gestaltet wurden die Seiten von unserer Kollegin Anna Rein, die auch Kurse zum visuellen Gestalten von Informationen anbietet.

„Wir bespielen mit unserer Volkshochschule sowohl einen Flächenlandkreis mit über knapp 1300 km², als auch eine Großstadt mit über 200.000 Menschen. Unser Anspruch ist es, den fast 450.000 Bürgerinnen und Bürgern der Region, gemeinsam mit unserem lokalen Netzwerk, Zugang zu hochwertiger Bildung zu ermöglichen. Ich freue mich über alle engagierten Menschen und Institutionen, die sich in diese Gemeinschaftsaufgabe einbringen.“

Felicia Toor, komm. Leitung



Altstadt erleben
Begegnung und Bildung in Hofgeismar
S. 6-7



Vielfältige Vernetzung
Kooperationen in der historisch-politischen Bildungsarbeit
S. 16



Kunst online
Kunstgeschichte im Lockdown
S. 44



Gesund mit Yoga
Erlebe die Vielfalt
S. 69



Weltsprache Chinesisch
Vom ersten Wort bis zum Zertifikat
S. 108



Gemeinsam aktiv im Alter
Wer rastet, der rostet - Gruppenangebote für Ältere Menschen
S. 142



Kooperationen für gelingende Grundbildung
S. 165



talentCAMPus in der Region Kassel
Auf in die dritte Förderphase!
S. 175

vhs vernetzt

vhs vernetzt



Sie wollen auch Teil des vhs-Netzwerks werden? Melden Sie sich bei uns und lassen Sie uns überlegen, welche Bildungslücken wir gemeinsam in der Region füllen können: Felicia Toor, vhs@landkreiskassel.de, 0561 1003 1670

Altstadt erleben

Begegnung und Bildung in Hofgeismar

Altstadt erleben – so sind die Kooperationsveranstaltungen vom Quartier am Markt und der vhs Region Kassel überschrieben. Mit unserem Angebot eröffnen wir unterschiedliche Perspektiven auf die Altstadt von Hofgeismar und laden Sie ein sich zu engagieren. Lernen Sie das Zentrum der Dornröschenstadt (neu) kennen und werden Sie selbst aktiv. Das kostenfreie Jahresprogramm bietet Ihnen hierfür hochkarätige Möglichkeiten - wir freuen uns auf Ihren Besuch!



vhs vernetzt

vhs vernetzt

Das Quartier am Markt ist nicht nur eine Begegnungs- und Anlaufstelle für Jung und Alt, sondern auch ein Projektbüro für die Quartiersentwicklung der Altstadt. Neben der Förderung des nachbarschaftlichen Miteinanders bietet das Quartier am Markt vielfältige Angebote zum Austausch, zur Bildung oder zur Unterstützung. Finanziert wird das Quartierbüro vom Land Hessen, von der Stadt Hofgeismar sowie von ortsansässigen Firmen und Bürgerinnen und Bürgern.



Quartier am Markt
Sabine Wassmuth, Projektleitung
Markt 9, 34369 Hofgeismar
05671-6098951
info@quartier-hofgeismar.de
www.quartier-hofgeismar.de



Gemeinwesenarbeit
Gefördert vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration



Ermöglicht durch das Sozialbudget

vhs vernetzt



Mit dem Smartphone unterwegs in Hofgeismar
Februar
231-12151, S. 153



Den Klimawandel mit Experimenten verstehen: Ein Praxisworkshop
März
231-21244, S. 21



Dornröschen & Co. - Zeichne deine Lieblings-Märchenfigur
März
231-22750, S. 174

Altstadt erleben

Begegnung und Bildung in Hofgeismar



**Altstadtarchitektur
lebendig fotografieren**
März
231-10425, S. 54



**Was piepst denn da?
Vogelkundlicher
Stadtspaziergang**
Mai
231-21105, S. 18



**Lange Tafel der Begegnung
Begegnung und Austausch
auf dem Marktplatz
Hofgeismar**
Juli
231-03450, S. 27



**Actionbound rund um
die Altstadt Hofgeismar**
September
232-22620, S. 171



**Die Altstadt von
Hofgeismar mit dem
Skizzenblock erkunden -
Urban Sketching**
September & Oktober
232-10226 & 10227, S. 47



**Fachwerkhäuser sanieren
Eine Einführung in der
Altstadt von Hofgeismar**
Oktober
232-21307,
im Herbstprogramm



**Jüdisches Leben in der
Hofgeismarer Altstadt**
November
232-02219, S. 11



**Altstadt erleben:
Rückblick mit Ausstellung
„Altstadtarchitektur
lebendig fotografieren“**
November
232-10426, S. 54



Die Altstadt von Hofgeismar

vhs vernetzt

vhs vernetzt

vhs vernetzt



Politik, Gesellschaft und Umwelt



Studium Generale

Geschichte und Politik

Philosophie | Religion | Ethik

Natur | Ökologie | Bauen

Team

Regina Piller

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

Gunnar Zamzow

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

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

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

STUDIUM GENERALE: Geschichte

Deutsche Geschichte im 19. und 20. Jahrhundert

Folgende Schwerpunkte werden behandelt: Die Kriege gegen Napoleons Frankreich zu Beginn des 19. Jahrhunderts, die Revolution von 1848, das Deutsche Kaiserreich und der Erste Weltkrieg 1871 - 1918, Entstehung und Zerstörung der Weimarer Republik 1918 - 1933, Machtergreifung und Machtfestigung des Nationalsozialismus ab 1933, Krieg und Holocaust 1939 - 1945. Der Ost-West-Konflikt und der Kalte Krieg nach 1945, die deutsche Teilung 1949 und die Revolution in der DDR 1989.

**231-01001 / Thomas Ewald
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mi. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €
Anmeldung bis: 5.2.

STUDIUM GENERALE: Kunstgeschichte

Moderne Kunst seit dem Expressionismus bis heute

Im Studium Generale der Kunstgeschichte setzen wir uns diesmal mit der Entstehung und Entwicklung moderner, zeitgenössischer Kunstformen auseinander. Im Verlauf des 20. Jahrhunderts sind vielfältige, stilistische Eigenheiten der Kunst zu erkennen, die durch politische, soziale und kulturelle Einflüsse geprägt wurden. Alle Teilnehmenden sind zu Beobachtungen, Beiträgen, Fragen oder eigenen Beschreibungen der vorgestellten Beispiele herzlich eingeladen. Ziel ist eine lehrreiche und anregende Mischung aus Vortrag, Diskussionen und gemeinsamer Reflexion der behandelten Werke.

**231-01002 / Silke Renner-Schmittziel
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 26.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €
Anmeldung bis: 16.4.

STUDIUM GENERALE: Musik

Die Geschichte des Rock'n'Roll

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

**231-01003 / Dr. Wolfram Boder; Thomas Ewald
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 5.5. / 16:30 - 18:00 Uhr / 3 Termine / 40 €
Anmeldung bis: 28.4.

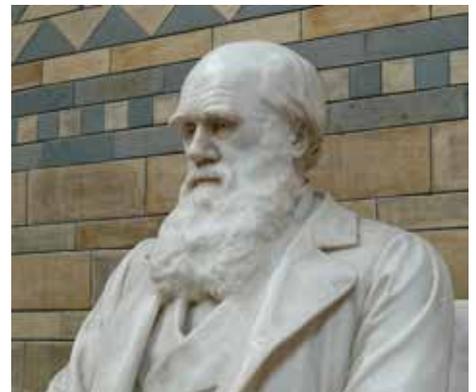
STUDIUM GENERALE: Literatur

Deutsche Literaturgeschichte, Teil 2: Von der Weimarer Klassik bis zur Gegenwart

Der zweite Teil der deutschen Literaturgeschichte behandelt unter anderem die Epochen Weimarer Klassik, Romantik, Vormärz, Realismus sowie die Epochen des 20. Jahrhunderts, die als literarische Moderne zusammengefasst werden. Den Abschluss bildet die Nachkriegsliteratur ab 1945. Der Kurs geht ferner kurz auf die Literatur während der NS-Zeit und der Zeit der DDR ein. Schwerpunkte der Darstellung sind sowohl die bedeutenden Schriftsteller und ihre Werke als auch die sozialen, politischen und kulturellen Bedingungen, die die Epochen und das Selbstverständnis der Autoren und Autorinnen prägten.

**231-01004 / Jürgen Strothmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 24.5. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €
Anmeldung bis: 14.5.



STUDIUM GENERALE: Naturwissenschaften

Darwin und die Stammesgeschichte der Menschheit

Nach seiner Reise auf der HMS Beagle (1831 - 1836) veröffentlichte Charles Darwin seine Erkenntnisse beziehungsweise Theorien zur Evolution. Sein Werk wurde mit Argwohn betrachtet und sogar verlacht. Ebenfalls im 19. Jahrhundert erkannte Gregor Mendel durch das Experimentieren mit Pflanzen, dass einzelne Eigenschaften dieser gesetzmäßig vererbt werden, wodurch er die moderne Genetik begründete. Die Biologie wurde revolutioniert und bis heute erklärt sich die Entwicklung des Lebens auf Basis ihres Schaffens. Die Abstammung des Menschen und dessen Entwicklungsstufen in der Stammesgeschichte verdeutlichen Darwins Theorien und die der Genetik. Aktuell scheint es, als würde der Mensch die technische Evolution vorantreiben und die eigene hierdurch verändern.

**231-01007 / Dr. Marion Irmgard Müller
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 21.6. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €
Anmeldung bis: 13.6.

Geschichte und Politik

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

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.

**231-02100 / Dr. Jürgen Kneipp
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Fr. 17.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 93 €
Anmeldung bis: 7.2.

Geschichte der Etrusker im Überblick NEU

Während der frühen Eisenzeit etablierte das Volk der Etrusker in der heutigen Toskana eine Hochkultur, die bis ins frühe 3. Jahrhundert vor Christus blühte. Die Veranstaltung wird sich der Frage nach der Entstehung der etruskischen Kultur, ihren Charakteristika und ihrer Bedeutung für die Frühgeschichte Altitaliens in der Eisenzeit widmen.

**231-02104 / Dr. Andreas Mohr
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 23.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 13 Termine / 99 €
Gruppengröße 7 - 8
Anmeldung bis: 13.2.

Die Reisetagebücher des Heinrich von Dehn-Rotfelser (1847-1848) NEU

Citizen Science in der Landesbibliothek

Heinrich von Dehn-Rotfelser, der Architekt der Gemäldegalerie (heutige Neue Galerie in Kassel) hat in den Jahren 1847 und 1848 ausführliche Reisetagebücher verfasst. Die handschriftlichen Tagebücher liegen transkribiert (in Reinschrift übertragen) vor. Dennoch bestehen innerhalb der Texte weiterhin Lese- beziehungsweise Wort-

lücken, die im Rahmen der Veranstaltung gefüllt und korrigiert werden müssen. Im Rahmen des Workshops erhalten Sie eine Einführung zur ORKA-Plattform (<https://orka.bibliothek.uni-kassel.de/>) und lernen die vielfältigen Bedienmöglichkeiten kennen. Nach einer Vorstellung der Person Heinrich Dehn-Rotfelser und seiner Reisetagebücher werden Sie an der Vervollständigung der digitalen Version seines Werks arbeiten.

Ein Angebot der Universitätsbibliothek, Landesbibliothek und Murhardsche Bibliothek der Stadt Kassel in Kooperation mit der vhs Region Kassel.

**231-02112 / Nadine Harring
Kassel**

UB / LMB Kassel - Standort Brüder-Grimm-Platz
Sa. 11.3. / 9:00 - 12:00 Uhr
Fr. 17.3. / 15:00 - 18:00 Uhr
2 Termine / gebührenfrei
Anmeldung bis: 15.2.

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 beispielsweise 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?

**231-02114 / Dr. Stephan Schwenke
Kassel**

Stadtarchiv, Wildemannsgasse 1 (Marstallgebäude)
Mo. 20.3. / 17:00 - 18:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 13.3.

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.

**231-02113 / Christian Klobuczynski
Gruppengröße 7 - 8**

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 28.2. / 16:15 - 18:00 Uhr / 7 Termine / 63 €
Anmeldung bis: 18.2.

Vorträge

Die Machtübernahme der Nationalsozialisten

Vortrag

Am 30. Januar 1933 wurde Adolf Hitler zum Reichskanzler ernannt. Dieses Datum - das 2023 90 Jahre zurückliegt - wird gemeinhin als Beginn des Nationalsozialismus verstanden. Mit Blick auf die weitere Entwicklung des Regimes wird gefragt: Wie wurden die demokratischen Errungenschaften der Weimarer Republik demontiert? Welche Grundsteine der nationalsozialistischen Diktatur wurden theoretisch und praktisch bereits direkt nach der Machtübernahme etabliert? Prof. Dr. Jens Flemming wird in seinem Vortrag einen genauen Blick auf die ersten Monaten des Nationalsozialismus werfen und die politischen und gesellschaftlichen Veränderungen dieser Zeit analysieren.

**231-02120 / Prof. Dr. Jens Flemming
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 21.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 19.2.

→ siehe auch Kurs-Nr. 231-03203,
Welcome to Iran, Seite

Russland und Ukraine - Geschichte in der Gegenwart

Vortrag

Der Krieg gegen die Ukraine ist auch ein Krieg um die Geschichte. Russland begann seinen Angriff als historische Mission, die Größe des einstigen Imperiums wiederherzustellen. In dieser „russischen Welt“ war für die unabhängige Ukraine kein Platz. Zugleich ist dieser Krieg ohne die Geschichte Russlands im 21. Jahrhundert nicht zu verstehen. Immo Rebitschek wirft ein Licht auf die komplizierte Beziehung beider Länder und stellt einerseits wichtige Etappen in der gemeinsamen Geschichte vor. Andererseits lenkt er den Blick auf die Gegenwart und beleuchtet, wie die Geschichte dieser Nachbarschaft zur Rechtfertigung des Krieges instrumentalisiert wird. Dr. Immo Rebitschek ist Historiker an der Friedrich-Schiller-Universität Jena

**231-02122 / Dr. Immo Rebitschek
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 7.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 5.3.

Einig. Furchtlos. Treu.

Der „Kicker“ in der Zeit des Nationalsozialismus

Vortrag

Der Kicker ist seit über 100 Jahren das führende Fachblatt für Fußballfans in Deutschland. Wie jedoch entwickelte sich das vom Juden Walther Bensemann 1920 gegründete Blatt in der Zeit des Nationalsozialismus? Wie gelang innerhalb kürzester Zeit die Verwandlung von einer unpolitischen Zeitschrift zu einem linientreuen Medium? Und was sagen diese Ergebnisse allgemein über die Bedeutung des Fußballs bei der Verdrängung von Jüdinnen und Juden sowie anderen Minderheiten aus der rassistisch separierten NS-Volksgemeinschaft aus? Über diese und weitere Fragen spricht Herausgeber Henry Wahlig und stellt die 2022 veröffentlichte Studie „Einig. Furchtlos. Treu. Der Kicker in der Zeit des Nationalsozialismus. Eine Aufarbeitung“ auch anhand von Beispielen aus dem Kasseler Sport vor.

**231-02138 / Dr. Henry Wahlig
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 23.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 21.5.

Den Nationalsozialismus erforschen

Fragen, Diskussionen und Zäsuren der NS-Geschichtsschreibung

Vortrag

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

**231-02140 / Prof. Dr. Michael Wildt
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 1.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 29.5.

Kassel und die Region

Die Herkulesbahn-Strecke zum Hohen Gras

Exkursion

Eine Zweigstrecke der historischen Kasseler Herkulesbahn führte ab 1918 von Neuholland am Ziegenköpfchen vorbei zur Zeche Roter Stollen kurz vor dem Hohen Gras. Neben dem Kohleverkehr erfolgte auch Fahrgastverkehr, überwiegend für Ausflugs Gäste und Menschen auf Skiern. Nach dem Abbau der Gleise vor über 60 Jahren ist die Trasse auf weiten Abschnitten noch deutlich zu erkennen.

In Zusammenarbeit mit dem Förderverein Neue Herkulesbahn Kassel e.V.

Treffpunkt: Bushaltestelle Hohes Gras (Linie 22), Beginn nach Busankunft 13.17 Uhr (Änderung der Uhrzeit bei Fahrplanänderungen vorbehalten); Ende der Exkursion an der Haltestelle „Neuholland“. Bitte achten sie auf angemessene Kleidung und Schuhe!

231-02211 / Peter Klemt

Kassel, Bushaltestelle Hohes Gras
So. 19.3. / 13:20 - 16:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 9.3.



© Dr. Bettina Dodenhoeft

Die Kriegsgräberstätten des Zweiten Weltkriegs in Breuna

Internationale Wochen gegen Rassismus

Exkursion

In Breuna gibt es eine Kriegsgräberstätte, auf der Zwangsarbeiter aus der Sowjetunion und aus Polen begraben sind. Einige von ihnen konnten im Laufe der Jahre identifiziert werden, aber viele bleiben für immer namenlos. Heute stellen sich zu diesem Friedhof viele Fragen: Wie kamen die Zwangsarbeiter dort hin, warum sind sie ausgerechnet hier begraben worden? Anhand verschiedener Schicksale werden die Folgen des Nationalsozialismus und des Krieges beschrieben. Auch ein Besuch der deutschen Gräberstätte ist vorgesehen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen. Anmeldung bis 22. März 2023 unter: hessen.nord@volksbund.de

**231-02212 / Dr. Bettina Dodenhoeft
Breuna**

Treffpunkt: Schulstraße, Eingang zur Gräberstätte der Zwangsarbeiter
Sa. 25.3. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 22.3.

Jüdisches Leben in der Hofgeismarer Altstadt

Exkursion

Ein Rundgang durch die Hofgeismarer Altstadt folgt den heute noch auffindbaren Spuren jüdischer Lebenswelten. Die „Zeitreise“ umfasst 500 Jahre christlich-jüdischer Nachbarschaft. Leitung: Julia Drinnenberg (Abteilung Judaica, Stadtmuseum Hofgeismar).

**232-02219 / Julia Drinnenberg
Hofgeismar**

Quartier am Markt, Markt 9
Sa. 11.11. / 15:00 - 17:00 Uhr / Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen der Kooperation „Altstadt erleben“, siehe Seite 6
Anmeldung bis: 6.11.

AUF DEM WEG ZUR MODERNEN DEMOKRATIE

Die deutschen Freiheitsbewegungen von der Französischen Revolution bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts

Ausstellung im Foyer der Volkshochschule, 21. März 2023 – 28. April 2023

Eine Demokratie ist kein Selbstläufer. Sie muss ständig neu erkämpft, gelebt und weiterentwickelt werden. Zum 175. Jubiläum der demokratischen Revolution von 1848 wird in der Volkshochschule eine Ausstellung gezeigt, die die Anfänge der Demokratiebewegungen ab dem 18. Jahrhundert beleuchtet. Klar ist: der Weg zur modernen Demokratie gehört zu den außergewöhnlichsten Kapiteln unserer Geschichte!

Die frühen Freiheitsbewegungen bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts bieten spannende Einblicke in unsere demokratischen Traditionen. Die Wanderausstellung zeigt die Frühzeit der modernen Demokratie: den Einsatz für Grund- und Menschenrechte, Demokratisierung und politische Teilhabe sowie die Bemühungen um Integration und Gleichberechtigung. Die ‚Leuchttürme‘ der Demokratiegeschichte wie die Französische Revolution 1789 und das Hambacher Fest 1832 werden genauso dargestellt wie weniger bekannte Kapitel, beispielsweise die frühen Republiken der 1790er Jahre und die ersten Vorläufer politischer Parteien.

Die Ausstellung lässt die Entwicklungen aus einem politischen, gesellschaftlichen und sozialen Blickwinkel Revue passieren und thematisiert auch die Widersprüchlichkeiten dieser frühen Demokratiegeschichte, die sich teils deutlich von unserem heutigen demokratischen Wertesystem unterscheiden.



Bundesarchiv, Erinnerungsstätte für die Freiheitsbewegungen in der deutschen Geschichte, Rastatt

Feierliche Eröffnung und inhaltliche Einführung

gemeinsam mit Vertreter*innen von der Gesellschaft zur Erforschung der Demokratiegeschichte e. V. am:



21.03.2023 ab 18:00 Uhr im Saal der vhs Region Kassel

Frauen in der Revolution von 1848

„Aber als Schmach empfand ich es doch, daß Frauen nach wie vor von politischen Versammlungen ausgeschlossen waren ...“. So drückte die 1848er-Revolutionärin Louise Otto ihre Enttäuschung darüber aus, dass sie als Frau nicht als Abgeordnete in der Paulskirche würde sitzen können. Denn Frauen waren vom Wahlrecht, qua Geschlecht, ausgeschlossen. Aus diesem Umstand zu schließen, die Revolution hätte ohne Frauen stattgefunden, wäre falsch. Der Vortrag thematisiert die vielfältigen Möglichkeiten von Frauen, die Revolution zu unterstützen. Sei es auf den Barrikaden, als Vereinsgründinnen oder Fahnenstickerinnen.

231-02126 / Dr. Kerstin Wolff Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 23.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 20.3.

Malwida von Meysenbug und ihre frühe Begeisterung für Revolutionen

In ihren „Memoiren einer Idealistin“ beschreibt sie ihre Begeisterung für die Julirevolution, die 1830 von Paris ausging, Europa erfasste und sich auch auf die politischen und familiären Verhältnisse in Kassel auswirkte. Ihre Begeisterung für Aufstände und Revolutionen, in denen die bestehenden Machtverhältnisse und Herrschaftsformen gestürzt werden sollten, verstärkten sich in den folgenden Jahren und machten sie dadurch zur Außenseiterin in ihrer konservativen Familie. 1847/1848 ist Malwida von Meysenbug in Frankfurt/M., sie erlebt unmittelbar den Einzug des Frankfurter Vorparlaments in die Paulskirche und verfolgt engagiert die weiteren Entwicklungen, aber nicht nur in Deutschland, sondern auch in anderen Ländern Europas.

231-02128 / Dr. Marlis Wilde-Stockmeyer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 30.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 27.3.

„...die Freiheit, nach der Du strebst“

Demokratie, Geschlecht und Emanzipation in der Revolution von 1848/49

Die Referentin wirft einen beziehungs geschichtlichen Blick auf das historische Großereignis „Revolution von 1848“. Hierfür wird Sie den Demokratisierungsprozess und die Geschlechtergeschichte des 19. Jahrhunderts beleuchten, die Entwicklungen theoretisch fundieren und anhand konkreter Beispiele nachvollziehbar machen. Lebensgeschichten, Einzelschicksale, familiäre Traditionen und biografische Fundstücke werden die Beziehungskonstellationen in der Revolution illustrieren.

Birgit Bublies-Godau, M.A., Institut für soziale Bewegungen der Ruhr-Universität Bochum

231-02130 / Birgit Bublies-Godau Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 4.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 2.4.

**Gesellschaft zur Erforschung
der Demokratie-Geschichte**

vhs
Volkshochschule
Region Kassel

AddF
Forschungsinstitut &
Dokumentationszentrum

**Gegen Vergessen
Für Demokratie e.V.**



Diese Ausstellung ist ein Projekt der Gesellschaft zur Erforschung der Demokratiegeschichte e.V. (GEDG). Die vhs Region Kassel zeigt die Ausstellung in Kooperation mit dem Archiv der deutschen Frauenbewegung, dem Geschichtsverein Kassel (VHG) und der Regionalgruppe von Gegen Vergessen – Für Demokratie e. V. im Foyer der Volkshochschule.



Archiv der deutschen Frauenbewegung, Kassel,
A-F2-00064

Rahmenprogramm

*Bitte beachten Sie auch das vielfältige Rahmenprogramm der Ausstellung. Geschlechtergeschichte der Revolution, prominente 1848er*innen und Orte der Revolution – über diese und andere Themen wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen. Das Rahmenprogramm setzt dazu gezielte Impulse, um auch unbekanntere Kapitel der frühen Demokratiegeschichte zu beleuchten. Wir freuen uns auf den gemeinsamen Austausch über Demokratie, Geschichte und Engagement!*

Zwei Kasselerinnen schreiben Demokratiegeschichte

*Quellen von Malwida von Meysenbug
(1816-1903) und Elisabeth Selbert
(1896-1986)*

Wie kann es sein, dass zwei Frauen, die in zwei so unterschiedlichen Jahrhunderten lebten, doch so viele Gemeinsamkeiten haben? Meysenbug und Selbert wurden beide in Kassel geboren und beide wuchsen sie auf in Zeiten der Unterdrückung und des revolutionären Kampfes dagegen. Mit den ihnen jeweils gegebenen Mitteln kämpften auch sie für eine demokratische Entwicklung Deutschlands und wussten, dass eine Demokratie ohne Gleichberechtigung der Frauen niemals eine echte Demokratie sein kann. Beide nahmen deshalb das Ihnen gesellschaftlich zugewiesene, überkommene Rollenbild einer deutschen Frau nicht an. Beide hinterließen in Form von Korrespondenzen und Publikationen ein besonderes Vermächtnis - dies soll im Rahmen des Vortrags im Archiv der deutschen Frauenbewegung in ausgesuchten Teilen zugänglich gemacht werden.

231-02132 / Dr. Mirjam Sachse

Kassel
Archiv der deutschen Frauenbewegung, Gottschalkstr. 57

Mi. 12.4. / 17:00 - 19:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 9.4.

Frankfurt - Weimar - Bonn - Berlin

Stationen der Demokratie in Deutschland

Die Demokratie in Deutschland erlebte Höhen und Tiefen. Der hoffnungsvolle Auftakt 1848 mit der Frankfurter Paulskirche starb unter den Bajonetten der Fürsten. Den zweiten Anlauf 1918/19 mit der Republik von Weimar zerstörten die Nationalsozialisten 1933. Erst mit der totalen Niederlage 1945 wurde unter dem Schutzschirm der westlichen Siegermächte zumindest in einem Teil Deutschland eine krisensichere Demokratie aufgebaut. Nach der friedlichen Revolution im bis dahin unfreien Osten Deutschlands wurde die Bonner zur Berliner Republik. Damit scheint die Demokratie im Lande fest verankert - oder ist sie doch wie in Weimar Gefährdungen ausgesetzt? Prof. Dr. Walter Mühlhausen (geb. 1956 im nordhessischen Eichenberg), Studium an der Universität Kassel; bis März 2023 Geschäftsführer und als Vorstandsmitglied der Stiftung Reichspräsident-Friedrich-Ebert-Gedenkstätte, Heidelberg; apl. Professor an der Technischen Universität Darmstadt.

231-02134 / Prof. Dr. Walter Mühlhausen
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 25.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 20.4.

Mit spitzer Feder in der Hand

*Louise Otto-Peters' (1819-1895)
revolutionärer Kampf für echte
Demokratie*

Kaum eine andere Frau wird in ihrer Bedeutung für die deutsche Geschichte so unterschätzt wie die in Meißen geborene Louise Otto-Peters. Ihr, die schon als Mädchen Gedichte und als junge Frau sozialkritische Romane verfasste, wurde die höhere Schulbildung versagt und die Herausgabe einer politischen Frauenzeitung verboten, weil sie eine Frau war. Aber den Hindernissen zum Trotz gründete Otto-Peters 1865 in Leipzig den ersten politischen Frauenverein Deutschlands und forderte darüber hinaus die Gleichstellung der Arbeiterklasse. Wir werden ihre spannende Biographie und einige ihrer frühen Schriften kennenlernen.

231-02111 / Dr. Mirjam Sachse

Gruppengröße 7 - 8

Kassel

Archiv der deutschen Frauenbewegung, Gottschalkstr. 57

Di. 28.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 29 €
Anmeldung bis: 19.2.

Der Friedhof der Märzgefallenen

Ein Gedenk-, Ausstellungs- und Lernort zu zwei Revolutionen

Der Friedhof der Märzgefallenen in Berlin-Friedrichshain ist ein Ort demokratischer Traditionsbildung, ein Lernort der europäischen Demokratie. Paul Schmitz, Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Team des Gedenkortes stellt diesen besonderen Friedhof vor und gibt Einblicke in das pädagogische Angebot für Jugendliche und Erwachsene – insbesondere mit Blick auf die Geschlechtergeschichte und die Emanzipation marginalisierter Gruppen im Zuge der Revolutionen.

231-02136 / Paul Schmitz
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 27.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 26.4.

Ortstermine. Nationalsozialismus in Nordhessen

Das Zwangsarbeitslager am Schäferberg

NEU

Exkursion

Im Espenauer Ortsteil Schäferberg befand sich am Ende des Zweiten Weltkriegs ein großes Lager für ausländische Zwangsarbeiter*innen, die vor allem in der Kasseler Rüstungsindustrie eingesetzt wurden. Im Rahmen dieser Exkursion werden Sie das Gelände des damaligen Lagers erkunden, biografische Details zu einigen der inhaftierten Menschen kennenlernen und einige Etappen der Entwicklung der Erinnerungskultur an den Nationalsozialismus nachvollziehen. Eine Veranstaltung in der Reihe „Ortstermine. Nationalsozialismus in Nordhessen“, in der die politischen und sozialen Realitäten des nationalsozialistischen Regimes an ausgewählten Orten in Nordhessen nachvollzogen und diskutiert werden. Bitte auf wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk achten.

231-02214 / Gunnar Zamzow

Espenau-Mönchehof

Bushaltestelle Schäferberg

Sa. 17.6. / 10:00 - 12:00 Uhr / 9 €

Anmeldung bis: 7.6.

180 Jahre Hauptfriedhof

Zum „Tag der offenen Tür“:
Führung über 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? Unsere Führung zeigt, welche Auswirkungen ein totalitäres System haben kann.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen. Anmeldung bis zum 28. Juni 2023 unter: hessen.nord@volksbund.de

231-02216 / Maike Bartsch

Kassel

Hauptfriedhof, Haupteingang, Tannenheckerweg
So. 2.7. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 28.6.

Als Luther Kassel prägte

Stadtgeschichte und Stadtentwicklung vom Bau der Fuldabrücke 1512 bis zum Bau des Ottoneums 1606.

Vortrag

Nach dynastischen Turbulenzen und Teilungen im Übergang zum 16. Jahrhundert konsolidierte sich die Landgrafschaft Hessen wieder. Der junge Landgraf Philipp betrat die politische Bühne zeitgleich mit dem Reformator Martin

Luther. Philipp der Großmütige wurde zu einem der wichtigsten militärischen Führer des protestantischen Lagers und Kassel zu einer Festung ersten Ranges ausgebaut. Nach der militärischen Niederlage im Schmalkaldischen Krieg wurden Kassel und die Landgrafschaft durch Wilhelm IV. wieder stabilisiert. Nach einer langen Friedensperiode konnte Landgraf Moritz mit dem Ottoneum sogar Kunst und Kultur ein europaweit bedeutendes Denkmal setzen.

231-02232 / Albert Walch

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 4.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 1.5.

Die Gegenwart eines Erinnerungsortes

Der Russische Friedhof Niederröhren und der Niederröhren Cemetery

Vortrag

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

Eine Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen. Anmeldungen bitte ausschließlich direkt an: hessen.nord@volksbund.de

231-02234 / Maike Bartsch

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Di. 9.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 8.5.

„Im Winter baden allabendlich zwei Husaren“

Kassel als Garnisonsstadt

Vortrag

Kassel war über Jahrhunderte eine Garnisonsstadt. Gleichgültig, ob unter den Landgrafen, den Kurfürsten oder als preußische Provinz, das Militär war stets im Stadtbild präsent. Welche Auswirkungen hatte das Militär auf die Stadtgesellschaft und auf Politik und Wirtschaft? Der Vortrag geht diesen Fragen nach und gibt einen prägnanten Überblick über die Geschichte des Militärs in Kassel.

231-02236 / Dr. Bettina Dodenhoef

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Di. 13.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 €

Anmeldung bis: 11.6.

Politik

Themen im Gespräch

Für Frauen

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

231-02401 / Heidrun Schmidt-Ewald

Gruppengröße 7 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 13.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 90 €

Anmeldung bis: 2.2.

231-02402 / Heidrun Schmidt-Ewald

Gruppengröße 7 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 13.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 90 €

Anmeldung bis: 2.2.

231-02403 / Dr. Barbara Richarz-Riedl

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Mi. 22.2. / 10:45 - 12:15 Uhr / 10 Termine / 59 €

Anmeldung bis: 15.2.

Grün hören

NEU

Earth for all - der neueste Bericht an den Club of Rome

Der Klimawandel hat bereits Folgen - wie kommen wir wieder vor die Lage? Einen sicheren Handlungsraum für die Menschen eröffnen und einen Pfad für die Verwirklichung der UN-Nachhaltigkeitsziele aufzuzeigen, das sind wichtige Ziele der Wissenschaftsinitiative Earth4All, deren neuester Bericht an den Club of Rome im Herbst 2022 veröffentlicht wurde. Fünf Wendepunkte, fünf Themen haben die Autoren und Autorinnen identifiziert - Armut, Gleichheit, Geschlechtergerechtigkeit, Ernährung und Energie. Diese fünf Wendepunkte stelle ich an fünf Vortragsabenden vor, bei denen wie immer auch lebhaft diskutiert werden darf.

231-02406 / Kezia Rosenkranz

Gruppengröße 7 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Di. 7.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 38 €

Anmeldung bis: 1.2.

Grün ausfliegen

NEU

Umweltorte im Landkreis Kassel

Exkursion

Grüne Hotspots in Nordhessen entdecken, dazu wird es in den Osterferien Gelegenheit bei Exkursionen für Kinder und Eltern, für Enkel und Großeltern geben. Wir fahren zum Wassererlebnishaus, zur Staatsdomäne Frankenhausen und zum Naturparkzentrum Habichtswald und kommen der Natur und dem Umweltschutz auf die Spur. Die genaue Reihenfolge der Ausflüge und die Durchführungsdaten werden rechtzeitig vor den Osterferien mitgeteilt. Die Ausflüge können einzeln gebucht werden.

231-02407 / Kezia Rosenkranz

Mi. 5.4. / 10:00 - 14:00 Uhr / 8 €

Anmeldung bis: 26.3.

+ Kosten für den ÖPNV

231-02408 / Kezia Rosenkranz

Mi. 12.4. / 10:00 - 14:00 Uhr / 8 €

Anmeldung bis: 6.4.

+ Kosten für den ÖPNV

231-02409 / Kezia Rosenkranz

Mi. 19.4. / 10:00 - 14:00 Uhr / 8 €

Anmeldung bis: 13.4.

+ Kosten für den ÖPNV

→ Weitere Angebote/Exkursionen für Jugendliche und Erwachsene finden Sie im Bereich junge vhs ab Seite 168

Die Europäische Union

NEU

Aufbau, Geschichte, Perspektiven

Die Europäische Union prägt die Politik und das Leben der Menschen in Europa, Deutschland und Kassel. Immer wieder wird in den Medien und in Debatten auf Strukturen, Verfahren und Entscheidungen der EU hingewiesen. Allerdings verbleibt die EU dabei oft ein abstraktes Gebilde, das eher im Hintergrund tätig ist, Rahmen setzt, und sich national und lokal einmischt, ohne dass man wirklich konkret erfährt, was die EU eigentlich ist und wie sie funktioniert und agiert. Ziel dieser Veranstaltung ist es, diese Fragen in den Blick zu nehmen. Spezielle Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. In vier Abschnitten werden die Grundfragen und die Geschichte der europäischen Integration, die Organe und die Entscheidungsstrukturen, die zentralen Handlungsfelder sowie die aktuellen und künftigen Herausforderungen der Union vorgestellt und diskutiert.

Literatur: Werner Weidenfeld (2021): Die Europäische Union. 6., aktualisierte Auflage. Wilhelm Fink Verlag. UTB-Band-Nr: 3347.

231-02418 / Dr. Christian Toft

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Fr. 3.3. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

Anmeldung bis: 22.2.



Politik am Vormittag

Gemeinsam lesen, verstehen und diskutieren

NEU

Politik ist allgegenwärtig. Die Inhalte sind oft schwierig zu verstehen, werden emotional vorgebracht und häufig missverständlich formuliert. Politik überfordert! Dem soll etwas entgegengesetzt werden. Gemeinsam werfen die Teilnehmenden den Blick jede Woche auf ein anderes Thema. Als Grundlage wird hierfür im Voraus ein kurzer Text (z. B. aus der Presse oder einer Internet-Quelle) gelesen und in der Veranstaltung inhaltlich besprochen. Anschließend wagt sich die Runde gemeinsam an eine Bewertung der Inhalte und diskutiert in ruhiger Atmosphäre über die individuellen Schlussfolgerungen. Besondere Vorkenntnisse werden nicht erwartet!

231-02420 / Gunnar Zamzow Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013

Fr. 10.3. / 10:00 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 39 €

Anmeldung bis: 2.3.

Was bedeutet eigentlich queer?

Eine Einführung zu geschlechtlicher Vielfalt

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

231-02430 / Ivo Boenig; Zora

Lovreković

Gruppengröße 7 - 8

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.

74, Raum 102

Mi. 3.5. / 17:00 - 20:00 Uhr / 2 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 24.4.

Kunst und Öffentlichkeit

Worum ging es eigentlich bei der documenta 15?

Vortrag

Abstand hilft manchmal, Klarheit zu gewinnen. Nach ein paar Monaten ist es Zeit, auf die d15 zurückzublicken und sich zu fragen, worum es dem Ausstellungsteam eigentlich gegangen sein könnte. Es lohnt sich dem Thema Lumbung und den vielen gemeinschaftlichen Ansätzen und Ausstellungsobjekten nachzuspüren. Die Referentin wird dazu einzelne Themen vorstellen und lädt in der Folge zur lebhaften Diskussion ein. Auch Ihre Erfahrungen und Begegnungen auf der letzten documenta können eingebracht werden.

231-02448 / Kezia Rosenkranz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Do. 16.2. / 17:00 - 19:00 Uhr / 8 €

Anmeldung bis: 14.2.

→ siehe auch Vorträge zu Kunst und Kunstgeschichte, Seite 45

Hessen wählt: Wer wird Ministerpräsident*in?

Tipp

Vortrag

„Hessische Verhältnisse“ bezeichnen ein Wahlergebnis ohne klaren Regierungsauftrag und erhebliche Probleme bei der Regierungsbildung. Anders als 1982 und 2009 entstand 2013 eine lagerübergreifende schwarz-grüne Koalition. Dieses Erfolgs- und Exportmodell steht im Herbst 2023 vor einer neuerlichen Bewährungsprobe: Verteidigt die CDU die Staatskanzlei, gibt es erstmal einen grünen Ministerpräsidenten oder beerbt gar die SPD Boris Rhein? Der Vortrag blickt nicht nur zurück auf die Arbeit der schwarz-grünen Landesregierung, sondern geht auch auf die Parteien, Personen und mögliche Koalitionen ein.

Lukas Kiepe ist Politikwissenschaftler an der Universität Kassel

231-02450 / Lukas Kiepe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 22.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 19.6.

Vielfältige Vernetzung

Kooperationen in der historisch-politischen Bildungsarbeit

Gedenkstätte Breitenau
Gedenkstätte Breitenau
info@gedenkstaette-breitenau.de



Geschichtsverein Kassel (VHG)
info@geschichtsvereinkassel.de



Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit
0561 879 479 54
info@cjz-kassel.de

vhsvernetzt

evangelisches
forum
kassel
Evangelisches Forum
0561 287 602 4
ev.forum.kassel@ekkw.de

vhsvernetzt

Jüdisches Leben Stadtgespräch
Dokumentation **Landeskunde**
Rechtsextremismus Aufarbeitung Verfolgung
Regionalgeschichte Gedenkstätte **Geschichtspolitik**
Seminare **Verständigung** Ortstermine
Kriegsgräberstätte **Diskussion** Lokal Frauenbewegung
Geschlechterverhältnisse **Nationalsozialismus** Erinnerungskultur
Workshop Holocaust Toleranz
Zwangsarbeit **Exkursion** Biografien
Mittelalter Vorträge Kooperation
Stolpersteine Widerstand

STOLPERSTEINE
in Kassel e. V.

Stolpersteine in Kassel e. V.
www.kassel-stolper.com



Sara-Nussbaum-Zentrum
0561 937 282 81
info@sara-nussbaum-zentrum.de

AddF
Archiv der deutschen Frauenbewegung
Forschungsinstitut & Dokumentationszentrum
Archiv der deutschen Frauenbewegung
0561 989 367 0
info@addf-kassel.de

vhsvernetzt



DEUTSCH-ISRAELISCHE GESELLSCHAFT E.V.
Deutsch-Israelische Gesellschaft e. V.
Arbeitsgemeinschaft Kassel
kassel@digev.de



Gegen Vergessen
Für Demokratie e.V.
Gegen Vergessen – Für Demokratie e. V.
05661 536 70
hptklein@gmail.com



Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V.
0561 700 9103
Hessen-nord@volksbund.de

Zusammen mit den Initiativen, Projekten und Vereinen aus unserem Kooperationsnetzwerk arbeiten wir jedes Semester aufs Neue an einem spannenden und informativen Programm. Unser besonderes Interesse gilt dabei der Dokumentation der Geschichte des Nationalsozialismus, der Erforschung der nordhessischen Lokal- und Regionalgeschichte und der Stärkung einer lebhaften Geschichts- und Erinnerungskultur!



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 und Philosophinnen, 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.



Kann es auch im Alter ein gutes Leben geben?

Ein Streifzug durch die Philosophie

Für die antike Philosophie war das Nachdenken über die Lebensphase des Alters ein integraler Bestandteil der ars vivendi, der Lebenskunst. Unsere Gegenwart scheint das Alter eher zu verdrängen oder zu tabuisieren. Wir wollen uns in diesem Kurs mit einigen der klassischen Positionen (Cicero, Seneca, Montaigne) bekannt machen, aber auch die neueren Beiträge (Ernst Bloch, Simone de Beauvoir, Jean Améry, Martha Nussbaum, Norberto Bobbio, Odo Marquard, Ottfried Höffe u.a.) diskutieren. Es wird darum gehen, das Alter und die Erfahrung von Endlichkeit und Vergänglichkeit des Lebens als *conditio humana* in die je eigene Biographie zu integrieren.

Eine Sammlung der wichtigsten Texte enthält der von Thomas Rentsch und Morris Vollmann herausgegebene Band „Gutes Leben im Alter. Die philosophischen Grundlagen.“ (Reclam 2015).

231-04001 / Jürgen Lachmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 14 Termine / 89 €
Anmeldung bis: 5.2.

Woran wir glauben! Rundgang durch die Gotteshäuser Kassels

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

231-04100 / Christian Klobuczynski

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 2.3. / 16:15 - 17:45 Uhr / 5 Termine / 41 €
Gruppengröße 7 - 8
Anmeldung bis: 21.2.

Rassismus und Religion in Geschichte und Gegenwart

Vortrag

Wo liegen die Wurzeln des europäischen Rassismus? Inwiefern gibt es Berührungspunkte und Divergenzen zwischen Kolonialismus, Mission und Rassismus? Nach einer religionsgeschichtlichen Einführung wird es Raum für offene Fragen geben.

231-04101 / Dr. Jürgen Wolf

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mi. 8.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 6 €
Anmeldung bis: 6.3.

Die Erde ist nicht nur das gemeinsame Erbe, sondern auch die Quelle des Lebens. Bei uns bekommen Sie einen Einblick in Themen, die sich mit der Flora und Fauna sowie der Welt und Umwelt beschäftigen - von den Bienen bis zu heimischen Wildpflanzen. Globales Lernen befasst sich mit globalen Problemen, ihren Vernetzungen und Auswirkungen. Der verantwortliche Umgang mit natürlichen Ressourcen und Klimaschutz sind in Zeiten von spürbaren Klimaveränderungen hochaktuell.

Der Blick richtet sich aber auch auf das direkte Umfeld, den Garten und das Eigenheim. Wie der Obstbaumschnitt gelingt oder wie man bei der Grünplanung auf dem eigenen Grundstück vorgeht, das erfahren Sie bei uns. Sie lernen zum Beispiel, was es beim Hausbau zu beachten gibt oder wie Sie die Haussanierung angehen.

Neben den ganz praktischen Angeboten finden Sie hier auch die Naturwissenschaften wieder. Diese beobachten, messen und analysieren die Zustände und das Verhalten der Natur.



Flora und Fauna

Dendrologische Führung im Bergpark Wilhelmshöhe

Exkursion

Im Fokus dieser Bergparkführungen an zwei aufeinander folgenden Samstagen stehen die botanischen Kostbarkeiten. Nebenbei finden die Geschichte des Parks, die Prinzipien des englischen Landschaftsgartens im Vergleich zu den vorangegangenen gärtnerischen Idealen Beachtung. Dabei wird der Blick auch auf die Evolutionsgeschichte der Pflanzen gerichtet. Ebenso machen wir uns Gedanken darüber, aus welchen Erdteilen, wie, wann und durch wen sie zu uns kamen. Wir sprechen über ihre bevorzugten Lebensräume oder fragen, wie und warum es zur Herbstfärbung kommt. Nebenbei bleibt auch noch Raum für Mythen, Heilkunde und die Poesie.

**231-21102 / Eva Karner
Kassel**

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus
Sa. 20.5. / 15:30 - 17:00 Uhr
So. 21.5. / 10:30 - 12:00 Uhr
2 Termine / 18 €
Anmeldung bis: 10.5.

Dendrologische Führung durch die Karlsaue

Exkursion

Die Karlsaue, grüne Lunge von Kassels Innenstadt und Erholungsort für viele Menschen. 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 gemeinsam auf Entdeckungstour.

**231-21103 / Eva Karner
Kassel**

Orangerie, Fuldaseite/Westpavillon
Sa. 17.6. / 15:30 - 17:00 Uhr
So. 18.6. / 10:30 - 12:00 Uhr
2 Termine / 18 €
Anmeldung bis: 7.6.

Was piepst denn da?

NEU

Vogelkundlicher Stadtpaziergang

Exkursion

Können Sie unterschiedliche Vogelstimmen zuordnen? Wissen Sie, wo welche Vögel in der Altstadt brüten und wie die Tiere ihre Nester bauen? Hans Jürgen Schwabe vom NABU Hofgeismar ist ein ausgewiesener Experte und wird diese und andere Fragen sehr gerne mit Ihnen klären. Kommen Sie mit zu einem gemeinsamen Spaziergang durch die abendliche Altstadt und lernen Sie die vielfältige Vogelwelt von Hofgeismar kennen.

Bitte installieren Sie vor der Veranstaltung die kostenfreie App „Birdnet“ auf ihrem Handy.

**231-21105 / Hans-Jürgen Schwabe
Hofgeismar**

Quartier am Markt, Markt 9
Fr. 26.5. / 20:00 - 21:30 Uhr / Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen der Kooperation „Altstadt erleben“, siehe Seite 6
Anmeldung bis: 21.5.

Garten

Der Garten im Jahreslauf

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Reize. Im Kurs schauen wir nach den Hoffnungszeichen des Vorfrühlings, beobachten das Aufblühen des Frühjahrs, 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 Teilnehmer*innen.

**231-21113 / Andrea Kölzer
Kassel**

Wahlebachweg 107, Garten
Di. 28.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 38 €
Gruppengröße 7 - 8
Anmeldung bis: 19.3.

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.

**231-21114 / Andrea Kölzer
Kassel**

Wahlebachweg 107, Garten
Do. 27.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 3 Termine / 23 €
Gruppengröße 7 - 8
Anmeldung bis: 17.4.



Die Vielfalt der Kassler Gärten

Von Gemeinschaftsgärten, Vorgärten, Hausgärten, Kleingärten bis hin zu Waldgärten - das Gärtnern in der Stadt ist vielfältig. An den zukünftigen Standorten der neuen Waldgärten in Kassel-Waldau und am Helleböhnweg werden verschiedene Gartentypen vorgestellt. Dabei spielen Aspekte wie Biodiversität sowie der mehrschichtige Anbau von essbaren Pflanzen eine wichtige Rolle. Wie kann eine ertragreiche Ernte über das ganze Jahr ermöglicht werden? Und das ohne großartige Eingriffe? Welcher Gartentyp sind Sie? Ob mit oder ohne eigenen Garten: wir laden Sie herzlich zu diesem Ausflug in die Vielfalt des Gärtnerns ein! Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Umwelt- und Gartenamt der Stadt Kassel

Der Waldgarten in Waldau

**231-21115 / Antonia Hille
Kassel**

Parkplatz, Ochshäuser Straße 47
Fr. 12.5. / 16:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 4.5.

Der Waldgarten am Helleböhnweg

**231-21116 / Antonia Hille
Kassel**

Ecke Helleböhnweg/Glockenbruchweg
Fr. 23.6. / 16:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 15.6.

Naturgemäßer Obstbaumschnitt

Für Ungeübte und Fortgeschrittene

Wochenendseminar

Damit qualitativ hochwertiges und gesundes Obst geerntet werden kann, ist ein Mindestmaß an Schnitt und Pflege notwendig. Dazu werden die grundlegenden Wachstumsgesetze vermittelt und ein Schnittsystem - angelehnt an den Öschbergschnitt - gelehrt. Nach einer theoretischen Einführung werden wir das erworbene Wissen auf einer Streuobstwiese anwenden. Schnittwerkzeug bitte mitbringen!

**231-21118 / Patricia Saif
Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Dachgeschoss
Sa. 11.3. / 9:00 - 16:45 Uhr / 39 €
Anmeldung bis: 1.3.

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. Angefangen beim Jungbaumschnitt im Frühjahr, die Sommerarbeiten, die Sortenkunde und die Vertiefung des Baumschnittes im Spätherbst können in einem Jahr die wesentlichen Grundlagen für die Anlage und Bewirtschaftung einer Streuobstwiese gelernt werden. Die beiden ersten Module werden im Sommersemester angeboten, die folgenden Module über Sortenkunde, Obstverarbeitung und Altbaumschnitt/Vertiefung des Jungbaumschnittes im folgenden Herbst/Wintersemester. Die Streuobstwiesen der Obstmanufaktur in der Kommune Niederkaufungen bieten ein vielfältiges Spektrum an Jung- und Altbäumen als Übungs- und Anschauungsfeld. Die Kurse können einzeln gebucht werden, es empfiehlt sich allerdings, alle Module in Folge zu belegen, da sie aufeinander aufbauen.

Modul 1

Theorie und Praxis der Jungbaumerziehung

Wochenendseminar

Wir werden uns mit den Grundlagen des Wachstums befassen und eine systematische Methode für die Baumerziehung - angelehnt an den Oeschbergschnitt - kennenlernen. Der Schwerpunkt wird der Erziehungsschnitt in den ersten 5-10 Jahren sein, der eine wichtige Grundlage für die zukünftige Form des Baumes und für seine Ertragsfähigkeit ist. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schnittwerkzeug.

**231-21120 / Patricia Saif
Lohfelden-Vollmarshausen**
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 25.3. / 9:00 - 16:00 Uhr / 39 €
Anmeldung bis: 15.3.

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.

**231-21122 / Patricia Saif
Lohfelden-Vollmarshausen**
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 8.7. / 9:00 - 16:00 Uhr / 39 €
Anmeldung bis: 28.6.

Modul 3

Sortenverkostung, Sortenauswahl und Obstverarbeitung

Wochenendseminar

An diesem Tag gewinnen Sie einen Einblick in die facettenreiche Welt der Obstsorten, die meist nur noch auf alten Wiesen oder bei Sortenerhaltern zu finden ist. Theoretisch werden wir uns mit der Bedeutung von alten Sorten und der Baumgesundheit befassen, praktisch viele Apfel- und Birnensorten probieren und uns verschiedene Möglichkeiten der Obstverarbeitung anschauen. Dafür sind nur Mittagsimbiss und wetterfeste Kleidung mitzubringen.

**232-21124 / Patricia Saif
Lohfelden-Vollmarshausen**
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 23.9. / 9:00 - 16:00 Uhr / 39 €
Anmeldung bis: 13.9.

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.

**232-21126 / Patricia Saif
Lohfelden-Vollmarshausen**
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 2.12. / 9:00 - 16:00 Uhr / 39 €
Anmeldung bis: 22.11.

klima.fit

wissen
wollen
wandeln

klima.fit 2023

Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Uhrzeit	Ort	Dozentinnen	Kosten	Material
Mi, ab 15.03.23 18:00 bis 21:00 Uhr	Volkshochschule Region Kassel	Maria Kunde Kerstin Lopau	kostenfrei	Internetzugang und geeignetes Endgerät

Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz von der Politik. Die Corona-Pandemie und der Krieg in der Ukraine haben deutlich gemacht, wie anfällig unser Leben gegenüber äußeren Einwirkungen ist und was das für unseren Alltag bedeuten kann. Dass die Auswirkungen des Klimawandels auch Deutschland betreffen, merken wir immer deutlicher, beispielsweise: vermehrte Hitzetage über 30 Grad, Dürren, Starkniederschlagsereignisse oder durch den steigenden Meeresspiegel.

Klimaschutz und Klimaanpassung sind zentrale kommunale Aufgaben. Um diese wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können.

Diese Informationen vermittelt der innovative Kurs klimafit. An sechs Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt und vermittelt Wissens- und Handlungskompetenz zum Klimawandel vor der Haustür. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz, ermöglicht das gemeinsame Einsparen von CO2 und bietet die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur:innen in der Kommune zu vernetzen.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom BMWK im Rahmen der Nationalen Klimainitiative. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

Datum	Inhalt
15.03.2023	Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung
29.03.2023	Ursachen des Klimawandels sowie Klimaschutz und -anpassung auf kommunaler Ebene
26.04.2023	Expertendialog mit führenden Klimaforscher:innen (online)
10.05.2023	Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?
24.05.2023	Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung (online)
07.06.2023	Den Klimawandel gemeinsam anpacken. Zertifikatsverleihung

Möglichkeiten zur Anmeldung:
Internet: www.vhs-region-kassel.de
Telefon: 0561 1003-1681
E-Mail: vhs@landkreiskassel.de
Kursnummer: 231-21240

Die Teilnahme am Kurs ist kostenfrei.
Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

Kontakt und Information:
vhs Region Kassel
Gunnar Zamzow
Wilhelmshöher Allee 19-21
34117 Kassel

Telefon: 0561 1003-1695
E-Mail: gunnar-zamzow@landkreiskassel.de



Welt und Umwelt

Durchblick im Label-Dschungel*Vortrag*

Klimaneutral, Haltungsstufe 3, Fair Trade. Ist jetzt Naturland besser als Demeter? Wofür stehen die ganzen Logos und sind sie alle vertrauenswürdig? Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Labels, die in der Lebensmittelbranche existieren. Damit Sie beim nächsten Einkauf gut informiert entscheiden können!

**231-21248 / Maria Kunde
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Fr. 17.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 6 €
Anmeldung bis: 13.2.

**Energie trifft Wohnen:
Energie-Check für die
eigenen vier Wände**

online

Tagesseminar

Hohe Energiekosten, wenig Nutzen! Wie viel Energie wird zuhause verbraucht? Bei diesem inklusiven Energie-Check 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.

Die vhs Region Kassel führt die Veranstaltung gemeinsam mit Dozent*innen von Energie2000, der Energieagentur im Landkreis Kassel durch.

**231-21230 / Anna Jachulke
Online**

Fr. 24.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 6 €
Anmeldung bis: 17.2.

Klimaschutz - Wie fange ich an?

Unser Klima wird durch die Nutzung fossiler Rohstoffe, einen enormen Flächenverbrauch im Bausektor, Massentierhaltung oder CO₂-Emissionen stark belastet. Wir alle wissen, dass es so nicht weitergehen kann. Zum Glück kann man über klimaschonendes Verhalten mittlerweile überall viel hören oder lesen. Doch die Umsetzung fällt dann doch eher schwer. Was hält uns vom Wandel ab? Wie können wir unsere Gewohnheiten überwinden? Was beeinflusst überhaupt unser Verhalten? Aus der Umweltpsychologie gibt es diverse Ansätze, die dabei helfen, den eigenen Alltag neu auszurichten und Stolpersteine zu identifizieren. Ziel dieses Kurses ist es, herauszufinden, wie man sich (erneut) für eine klimagerechte Lebensweise motivieren kann und welche konkreten Handlungsoptionen es gibt.

**231-21241 / Maria Kunde
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Fr. 3.3. / 15:00 - 18:30 Uhr
Sa. 4.3. / 10:00 - 13:30 Uhr / 29 €
Anmeldung bis: 23.2.

**Klimaschutz - Wie motiviere ich
mein Umfeld?**

Sie selbst versuchen bereits klimafreundlich zu leben und möchten gerne auch andere dazu motivieren, wissen aber nicht wie? Welche Ansätze helfen, um anderen dieses manchmal heiß diskutierte Thema zugänglich zu machen? Welche Strategien führen zum Ziel? In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in die Grundlagen der Psychologie und Klimakommunikation. Denn mit Ausgrenzung oder Vorwürfen ist niemandem geholfen.

Erster Teil: Was ist mein eigener Wissensstand zum Klimawandel? Wie geht gute Kommunikation? Wie kann man neue Normen etablieren und Bewältigungsstrategien überwinden? Zweiter Teil: Wie gehe ich mit Gerüchten, Skepsis und Menschen um, die den Klimawandel leugnen? Hierzu gibt es Übungen mit konkreten Beispielen.

**231-21242 / Maria Kunde
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Fr. 24.3. / 15:00 - 18:30 Uhr
Sa. 25.3. / 10:00 - 13:30 Uhr / 29 €
Anmeldung bis: 15.3.

Den Klimawandel mit Experimenten verstehen: Ein Praxisworkshop*Tagesseminar*

In dieser dreistündigen Veranstaltung werden wir uns in kleinen Experimenten mit den Ursachen und Folgen des menschengemachten Klimawandels, erneuerbaren Energien und mit Anpassungen an die Folgen des Klimawandels auseinandersetzen. Es geht um Wetterphänomene wie Wind und Regen, um die Wirkung von Treibhausgasen, die Entstehung von CO₂, die Erosion von Böden und was wir dagegen tun können, den Unterschied von Wetter und Klima, Windenergie und Photovoltaik, Gebäudeisolierung, Brennstoffzellentechnik und vieles andere mehr. Wer Lust am Experimentieren hat und einen praktischen Einblick in die naturwissenschaftlichen Grundlagen sucht, findet an diesem Nachmittag ausreichend Gelegenheit dem eigenen „Spieltrieb“ nachzugehen. Gerne können Sie auch ihre größeren Kinder (ab 14 Jahre) mitbringen.

Eine Kooperation mit dem AZN Natur-Erlebnishaus Heideberg e.V.

**231-21244 / Maria Kunde
Hofgeismar**

Quartier am Markt, Markt 9
Sa. 18.3. / 11:00 - 14:00 Uhr / Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen der Kooperation „Altstadt erleben“, siehe Seite 6
Anmeldung bis: 8.3.

Müllvermeidung im Alltag*Tagesseminar*

Wir Deutschen haben im Jahr 2019 pro Kopf ganze 609 kg Haushaltsmüll erzeugt. Damit liegen wir über dem EU Durchschnitt von 502 kg pro Kopf (vgl. destatis.de). Das Müllproblem wächst uns buchstäblich über den Kopf. Dabei gibt es viele Wege, die eigenen Abfallmengen zu reduzieren. Der Vortrag informiert über diese Möglichkeiten und lädt zum Austausch ein. Und um gleich ins Handeln zu kommen, findet nach dem Vortrag eine kleine Kleidertauschbörse statt. So können Sie sich entspannt ein paar andere Kleidungsstücke aussuchen. Entsprechende Umkleidemöglichkeiten werden bereitgestellt. (Nähere Informationen zu möglichen Tauschobjekten erhalten Sie nach ihrer Anmeldung). Die Teilnahme am Kleidertausch ist KEINE Bedingung für die Teilnahme am Kurs.

**231-21247 / Maria Kunde
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 10.3. / 15:00 - 18:00 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 1.3.



Selber reparieren

Werkstattgespräche

NEU

Tipp

In gelöster Runde wird anhand konkreter Beispiele (jede Sitzung mit einem Gerätetyp) erklärt, worauf man bei Reparaturen von Elektrokleingeräten achten muss, welche Dinge gefahrlos erledigt werden können, wo notwendige Ersatzteile zu finden sind und was das alles mit einem ressourcenschonenden Umgang mit unserer Umwelt zu tun hat. Die Teilnehmer*innen werden ermutigt, die Dinge selber in die Hand zu nehmen! Nach einer inhaltlichen Einführung werden im zweiten Teil der jeweiligen Veranstaltung die gerätespezifischen Ausführungen um Fragen aus dem Publikum ergänzt. Die Veranstaltungen bietet zudem eine tolle Möglichkeit, die Arbeit eines Reparatier-Cafés kennenzulernen und als Ort eigenen Engagements zu entdecken!

Eine Kooperation mit dem Reparatier-Café Kassel-West.

Gefördert im Rahmen des Hessischen Qualifizierungsprogramms für Ehrenamtliche 2023.

Küchenkleingeräte

231-21250 / Team des Reparatier-Café Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 12.5. / 16:00 - 18:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 2.5.

Kaffee- und Heißwasserbereiter

231-21251 / Team des Reparatier-Café Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 2.6. / 16:00 - 18:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 25.5.

Unterhaltungselektronik

231-21252 / Team des Reparatier-Café Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 7.7. / 16:00 - 18:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 27.6.

Bauen

Der richtige Weg zur Haussanierung - teure Fehler vermeiden

Vortrag

In diesem kompakten Vortrag erhalten Sie konkrete Tipps für die Sanierung des eigenen Hauses und 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- beziehungsweise Genehmigungspflicht und weitere Themen. Ihr Referent: Dipl.-Ing. Volkhard Bouchon hat selbst über 30 Jahre Erfahrung im schlüsselfertigen Hochbau und ist seit vielen Jahren auch als Sachverständiger sowie in der Qualitätssicherung tätig. Daher werden praktische Beispiele, aktuelle Fragen und die neuesten Entwicklungen beim Bauen behandelt. Natürlich bleibt auch immer Zeit für eigene Fragen. Wenn Sie vorhaben, umzubauen, zu sanieren oder eine gebrauchte Immobilie zu erwerben, sollten Sie auf keinen Fall auf dieses Seminar verzichten!

231-21300 / Volkhard Bouchon Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 10.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 28.2.

Bauen - kein Buch mit sieben Siegeln

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.

231-21301 / Volkhard Bouchon Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Fr. 31.3. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 1.4. / 9:00 - 18:00 Uhr / 59 €
Anmeldung bis: 14.3.

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. Hier erfahren Sie unter anderem, wie Sie Ihren Immobilienverkauf vorbereiten, welche Unterlagen Sie benötigen, welche Werbung sinnvoll ist, welche Gefahren lauern und vieles mehr. Wenn Sie vorhaben Ihre Immobilie zu verkaufen, sollten Sie auf keinen Fall auf diesen Vortrag verzichten.

231-21302 / Petra Kilimann-Bouchon Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Fr. 12.5. / 17:00 - 19:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 8.5.

231-21303 / Petra Kilimann-Bouchon Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Fr. 30.6. / 17:00 - 19:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 22.6.



Kultur und Gestalten

Kultur und Leben

Literatur

Theater | Kleinkunst

Musik

Tanz

Kunst und Gestaltung



Team

Barbara Benedix

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

Jörg Bollerhey

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

Regina Piller

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

Anna Rein

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

Jörg Stange

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

André Tentrop

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

Kultur und Leben

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

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

Lebenslieder von Fredrik Vahle

Lesung und Lieder

Fredrik Vahle kommt nach Hümme. Nach dem Kinderkonzert am Nachmittag (siehe Seite 173) gibt es auch für die Erwachsenen ein tolles Programm am Samstagabend des 6. Mai um 19.30 Uhr.

Kinder tanzen den Katzentanz, lesen in ihren Schullesebüchern die Geschichte vom Schneeseesee oder von Fischbrötchen und viele von uns fliegen auch im fortgeschrittenen Alter begeistert mit Anne Kaffeekanne durch die Welt und lieben Fredrik Vahles Lieder noch heute. An diesem Abend singt er Lieder von seiner neuen CD für Erwachsene, „Lebenslieder“, und erzählt und liest aus seiner Biografie - z. B., wie es zu all seinen Liedern und Geschichten gekommen ist, von der Kindheit ganz abseits von Kindermusik im Osten Deutschlands, wo er auf dem Dach des Elternhauses in Stendal begann, der Welt ihre Geräusche abzuhören, von der Flucht in den Westen und seinen vielen Reisen durch die Welt, wo er auch Töne gesammelt hat für seine so ganz anderen Kinderlieder, die in den siebziger Jahren sogar noch verboten werden sollten. Die Kinder aber sagten: Das sind ja gar keine richtigen Kinderlieder - aber spiel noch mal eins! Und so ist Fredrik Vahle seit vielen Jahrzehnten mit seinem inneren Kind unterwegs, wovon er hier auch in Lebensliedern wie „Lebensreise“ singen wird.

Anmeldungen bitte im Büro des Generationenhauses unter 05675 2519871 oder office@generationenhaus-huemme.de

**231-03100 / Fredrik Vahle
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Saal
Sa. 6.5. / 19:30 - 21:00 Uhr / 9 €



Land und Leute

Welcome to Iran

*Bilder und Geschichten aus
einem komplizierten Land*

Vortrag

Die aktuellen Berichte aus dem Iran machen deutlich, wie wenig wir in der Regel über die Menschen und deren Alltag hinter den Bildern wissen. In seinem Vortrag berichtet Bernd G. Schmitz von seinen Reisen in die Islamische Republik. Während in dieser Zeit die iranischen Präsidenten wechselten und sich die politische Großwetterlage änderte, ist eines unverändert geblieben: die herzliche Gastfreundschaft der Iraner*innen und die Neugier und Offenheit, mit

der sie einem begegnen. Viele leiden allerdings darunter, dass nicht alle zwischen den Bürger*innen und dem Regime zu differenzieren scheinen.

Der Vortrag, mit anschließender Fragerunde über die aktuelle politische Situation, ist eine Mischung aus gelesenen Tagebuchpassagen und zu Diaschau-Blöcken zusammengefassten Fotos. Die Perspektive ist die eines Reisenden, der in Köln intensiv am Leben der iranischen Community Anteil nimmt und im Iran die Möglichkeit hatte, auch hinter die touristische Fassade des Landes zu schauen.

**231-03203 / Bernd G. Schmitz
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 16.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 15.2.

Tipp



© Reinhard Oertelt

Namibia - eine faszinierende Welt

Vortrag

Wir nehmen Sie über beeindruckende Bilder und Videos auf eine live kommentierte Reise durch Namibia mit, die uns immer wieder in Erstaunen versetzen wird.

Im ersten Teil, den „Spuren der Vergangenheit“ bringt unser Referent uns die Einmaligkeit der Namib-Wüste mit all ihren Facetten an Formen und Farben so nah, als würden wir darin gerade selbst verweilen. Nicht nur Millionen Jahre alte versteinerte Bäume, Dinosaurierspuren und Felszeichnungen vergangener Völker, sondern auch Hinterlassenschaften deutscher Diamantensucher in Kolmannskoppe lassen unserer Fantasie freien Lauf, wie es damals so war, hier, auf einem Flecken Erde, der nie seine Attraktivität verloren hat.

Nichts kann uns die unberührte wilde Tierwelt Namibias so nah bringen, als wenn wir zum Beispiel am Ende der Trockenzeit im Etosha-Nationalpark mit respektablen Abstand an den Wasserlöchern Elefantenherden beim Schlammbaden zusehen. Denn wir müssen immer beachten: „Namibia ist kein Streichelzoo“, wie auch der zweite Teil dieser fotografischen Reise belegt. Jeder neue Tag verspricht uns beeindruckende Begegnungen mit Löwen, Giraffen, Flamingos und vielen anderen Tieren, wenn sie uns bei unseren Streifzügen durch ihre Lebensräume begleiten.

**231-03207 / Reinhard Oertelt
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 16.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 13.3.

Vor 50 Jahren über Land nach Indien

Ein Reisebericht

Vortrag

Anhand von Tagebuchaufzeichnungen und Bildern berichtet Klaus Albrecht von seiner halbjährigen Reise durch Länder des Nahen und fernen Ostens 1971-72. Mit wenig Geld und unterwegs mit lokalen Verkehrsmitteln erlebt er Kulturen und Menschen, die nachhaltige Erinnerungen hervorgerufen haben. Besonders die Begegnungen mit Religionen und ihrer Kunst brachte ihm Erkenntnisse jenseits einer eurozentristischen Weltsicht. In der Rückschau auf damalige Verhältnisse spürt man die rasanten Wandlungen in den letzten 50 Jahren besonders. Schwere Erschütterungen in politischer und kultureller Hinsicht in den bereisten Ländern haben zu weitreichenden Veränderungen geführt, die auch in unserem Land Wirkung gezeigt haben. Entkolonialisierungen bzw. Neokolonialisierung sind nur zwei Stichworte dafür.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land.

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

**Klaus Albrecht
Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Di. 28.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 3 €

Im Schatten - Mit dem Buschtaxi durch Westafrika

Lesung mit Fotopräsentation

Der Hofgeismarer Autor Thomas Bering hat sein erstes Buch „Im Schatten - Mit dem Buschtaxi durch Westafrika“ über eine abenteuerliche Überlandreise von Spanien nach Guinea im

Reise Know-How Verlag veröffentlicht. Zu dieser Lesung mit Fotopräsentation laden das Generationenhaus Bahnhof Hümme und die Volkshochschule Region Kassel gemeinsam ein. Für rund 90 Minuten nimmt Thomas Bering die Besucher*innen auf eine spannende und unterhaltsame Lesereise durch Westafrika mit, eindrucksvoll untermalt mit eigenen Fotos auf Großbildwand.

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

**Thomas Bering
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal
Fr. 21.4. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €

„Kunz-Werke und Geotypie“

Neue Kunst im Regionalmuseum

Sonderausstellung: Reiner Kunz, Wolfhagen, Malerei; Anna Nachtwey, Kassel, Zeichnungen und multimediale Installationen

Die Bilder von Reiner Kunz sind geprägt vom Wissen um geographisch-geologisch-paläontologischen Fakten und Vorgängen, sowie dem Wunsch, seine Kenntnisse gestalterisch zu verarbeiten. Es sind entsprechend Landschaften, die uns in seinen Werken begegnen, in denen häufig Elemente der Geologie eingearbeitet sind. Und hier ist die Verbindungslinie zur Künstlerin Anna Nachtwey.

Für ihre Ausstellung im Regionalmuseum Wolfhager Land, der sie den Titel „Geotypie“ gibt, hat sich Anna Nachtwey vorgenommen, diese Schichtung von Zeit und Geschichte zu ihrer künstlerischen Methode zu machen. Zeichnungen sollen Entdeckungen und Aufzeichnungen sein, die sich wie Folien überlagern. Sie plant darüber hinaus animierte Zeichnungen, die das Moment der Erosion wie der Formation als Zeit in den Blick nehmen. Und in Entsprechung zu der Inszenierung von Exponaten aus Geschichte und Wissenschaft, wie sie im Regionalmuseum Wolfhager Land eingerichtet sind, wird sie, wenn möglich, ihre Zeichnungen zu einer multimedialen Installation in den Raum projizieren.

Freitag, 5. Mai, 19:00 Uhr, Vernissage bis Sonntag, 9. Juli 2023

Vernissage Eintritt frei, sonst Museumseintritt

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land.

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

**Reiner Kunz; Anna Nachtwey
Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Fr. 5.5. / 19:00 - 21:00 Uhr / gebührenfrei

Wie der Mensch das Land schafft

Natur und Kunst, aktuelle Begriffe, Zugriffe, Eingriffe

Vortrag

Das jeweilige ideologische Verständnis von Natur bestimmt den Umgang mit Landschaft und Natur. Die „Schöpfung Gottes“ in Besitz zu nehmen, sie sich zum eigenen Auftrag, zur konstruierten Wahrnehmung zu machen, war immer die Grundlage dieses Verhältnisses. Es kommt in der bildenden Kunst zu Identifikationen und Projektionen, sei es als Vorstellung einer heilen Welt oder Sehnsucht nach „Geborgenheit“ und „Aufgehen“ in der Natur oder der Angst vor der Gewalt der Kräfte der Natur als das doch Unfassbare. „Sogar trotz der mittlerweile verheerenden Umweltkatastrophen und den vielerorts kaum noch auszublenenden Auswirkungen des Anthropozäns, gelingt es uns erstaunlich häufig, die Landschaft noch als „typisch“ oder intakt wahrzunehmen. In Wirklichkeit aber stehen wir schon längst nicht mehr in der intakten Natur, sondern in der menschengemachten Techno-Zone“ schreibt Ann-Katrin Günzel im aktuellen KUNSTFORUM INTERNATIONAL. Aus dieser Perspektive soll es im Vortrag um den Beitrag von Künstler*innen in dieser Diskussion gehen. Nach einem kurzen Blick auf die Geschichte werden exemplarische Beiträge zu diesem Thema aus der Kunst der Gegenwart vorgestellt.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land.

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

Bernhard Balkenhol Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Di. 13.6. / 19:00 - 21:00 Uhr / 3 €

Kultur in der Region

Spiekershausen - ein Dorf an der Fulda

Exkursion

Die Bedeutung von Spiekershausen lag in früherer Zeit in der Furt über die Fulda. Hier wurde die schwere Ladung mithilfe von Spieken durch den Fluss gebracht. Eine Marienkapelle, die heutige Dorfkirche, wurde an der Furt erbaut. Der Rundweg führt von der Kapelle über die Hauptstraße zur ehemaligen Mühle Winneknecht. Erläutert wird die Dorfgeschichte vom Ursprung bis heute. Schön ist der ebene Weg entlang der Fulda.

231-03327 / Harald F. Schmidt Staufenberg-Spiekershausen

Treffpunkt: Festplatz
So. 14.5. / 14:00 - 15:30 Uhr / 8 €
Anmeldung bis: 1.5.

Kulturgeschichte(n) vom Bergpark

Kulturhistorisch gesehen haben wir es auf der Wilhelmshöhe nicht nur mit einem Bergpark, sondern gleich mit mehreren Parkanlagen zu tun. Länger als 100 Jahre dauerten die Bauarbeiten. Die wichtigsten Neu- und Umbauten stammen aus dem 18. Jahrhundert. Das war ein Jahrhundert großer Erschütterungen und Veränderungen, nicht nur in sozialer und politischer, auch in technischer und künstlerischer Hinsicht. Neue Bau- und Kunststile aus verschiedenen Ländern machten in Europa die Runde – und hinterließen ihre Spuren auch im Bergpark Wilhelmshöhe. Dem will die Vortragsreihe in drei Etappen Rechnung tragen. Die Vorträge können auch einzeln besucht werden.

Renaissance und Barock

Vortrag

Wir beginnen unseren Bilder-Spaziergang ganz oben, im ältesten Teil des Bergparks. Der Herkules auf dem „Riesenschloss“ gibt uns Gelegenheit, an einige dramatische Episoden aus dem Leben des Helden zu erinnern - vom Gang durch die Unterwelt bis hoch zur Fahrt in den Götterhimmel. Auch die anderen mythologischen Figuren an der Wassertreppe haben Geschichten zu erzählen. Darüber hinaus lenken wir den Blick auf die Besonderheiten der Architektur und der Wasserführung. Wir schauen uns Vorbilder in der italienischen Renaissance und im französischen Barock an. Im internationalen Vergleich wird die Einzigartigkeit des Kasseler Weltkultur-Erbes besonders deutlich.

231-03350 / Ekkehard Jürgens Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 5.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 4.6.

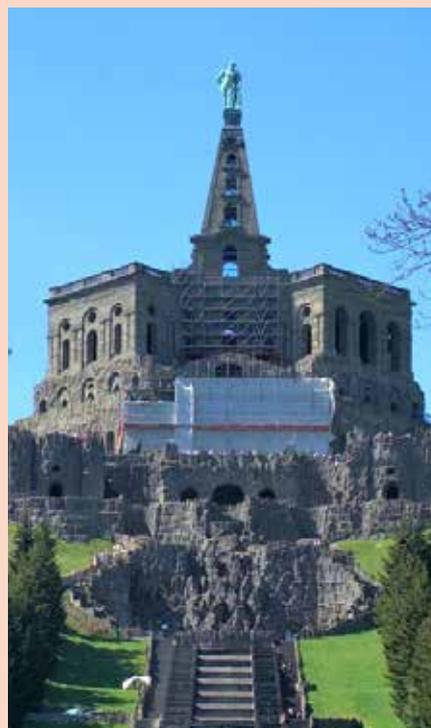
Romantik und Historismus

Vortrag

Das Unterwelt-Szenario der Pluto-Grotte bildet den Start zur zweiten Bergpark-Runde. Auf der einen Seite geht die Reise zurück ins Mittelalter, zur malerischen „Löwenburg“. Hier hat der Landgraf sich eine Art Kindheitstraum erfüllt: Verstecken spielen in der Vergangenheit und Schauermärchen erzählen im Rittersaal... Auf der anderen Seite führt die romantische Ruinen-Sehnsucht bis in die römische Antike: Eine gigantische Wasserleitung, vom Erdbeben beschädigt, beschert uns einen 30 Meter hohen Wasserfall. Ebenfalls aus der Antike lassen Schein-Gräber und Pseudo-Tempel grüßen, ein damals neumodischer Import aus England, der uns auch noch im dritten Spaziergang beschäftigen wird.

231-03351 / Ekkehard Jürgens Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 12.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 11.6.



Aufklärung und Klassizismus

Vortrag

In der Schlussrunde nähern wir uns dem Schloss Wilhelmshöhe von unten her. In der Mulang-Straße suchen wir nach Überresten der „chinesischen“ Kolonie. Die Pagode war Ausweis fortschrittlicher Religionstoleranz. Im Wald versteckte Kleinbauten erinnern an antike Dichter und Denker - und an die Geschichte freiheitlicher Ideen. Vorbilder dafür gab es in englischen Gärten, in denen die Aufklärung schon früher zum Ausdruck kam. Der Spaziergang endet am Schloss, dessen Mittelteil in der Planung einst umstritten war. Zum Glück siegte das Konzept des Klassizismus, orientiert an antiken Tempelfronten. Auch dass der „Kasseler Apoll“ - in römischer Kopie ein Idol der griechischen Klassik - hier seinen optimalen Standort gefunden hat, ist ein Glücksfall für alle Bergparkbesucher*innen.

231-03352 / Ekkehard Jürgens Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 19.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 18.6.



© Harald F. Schmidt

Ansichten von Hann. Münden

Exkursion

Ausgehend von der St. Blasiuskirche im Zentrum von Hann. Münden mit der Kunstausstellung von Harald F. Schmidt, „Ansichten von Münden, und bekannte Plätze in der Region des Weserberglandes“ werden die Plätze erkundet. Es sind der Kirchvorplatz, der Rathausvorplatz, der Ziegenmarkt an der Langen Straße und die Alte Steinbrücke. Zu jedem Motiv werden geschichtliche Erläuterungen gegeben.

231-03328 / Harald F. Schmidt

Hann. Münden

Treffpunkt: St. Blasiuskirche
So. 18.6. / 14:00 - 16:00 Uhr / 11 €
Anmeldung bis: 6.6.

Lange Tafel der Begegnung

Begegnung und Austausch auf dem Marktplatz Hofgeismar

Tagesseminar

Das Quartier am Markt und die vhs Region Kassel laden zu einer Tafel der Begegnung auf den historischen Marktplatz Hofgeismar ein. Die Tafel der Begegnung ist ein Picknick, zu dem die Gäste Speisen, Getränke und Geschirr selbst mitbringen. Kommen Sie mit Ihrem Lieblingsessen oder einem typischen Gericht aus Ihrer Heimat und teilen Sie die Köstlichkeiten mit Ihren Nachbarn. Alle, die Lust auf Begegnung und Austausch haben, sind herzlich eingeladen. Es ist keine Anmeldung notwendig. Die Musikschule Hofgeismar wird die Veranstaltung musikalisch begleiten. Für Kinder wird es vielfältige Spiel- und Spaßangebote geben.

231-03450 / Sabine Wassmuth

Hofgeismar

Marktplatz, Markt 4
So. 16.7. / 15:00 - 18:00 Uhr / Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen der Kooperation „Altstadt erleben“, siehe Seite 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, zum Teil auch mit den jeweiligen Künstlern und Künstlerinnen gesprochen haben, wollen wir unsere Nachforschungen fortsetzen. Wir beginnen nach Absprache vielfach vor Ort oder in der Volkshochschule. 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.

231-03400 / Angela Landgrebe

Kassel

Treffpunkt: Karlsaue, Eingang Heinrich-Heine-Str.

Di. 17.1. / 11:00 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 72 €
14-tägig
+ Eintritte

231-03402 / Angela Landgrebe; Cat

Woywod

Kassel

Treffpunkt: Karlsaue, Eingang Heinrich-Heine-Str.

Do. 12.1. / 11:00 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 72 €
14-tägig
+ Eintritte

„Kassel, Kunst + Kaffee“

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

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

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

231-03420 / Angela Landgrebe; Cat

Woywod

Kassel

Treffpunkt: Karlsaue, Eingang Heinrich-Heine-Str.

Mi. 25.1. / 15:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 47,50 €
14-tägig
+ Eintritte

231-03422 / Angela Landgrebe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 18.1. / 16:00 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 47,50 €

14-tägig
+ Eintritte

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.



Literaturkreis: Nick Hornby: About a Boy

Will Freeman ist 36 Jahre und wohnt als überzeugter Single in London. Er lebt gut von den Einnahmen eines Weihnachtslieds, das sein Vater 1938 komponiert hatte. Seine Tage verbringt er mit Nichtstun und an den Abenden baggert er zum Zeitvertreib alleinerziehende Mütter an, sofern sie attraktiv sind.

Dass ausgerechnet er, für den Kinder das Allerletzte sind, sich eines Tages rührend um den 12-Jährigen Marcus kümmert, hätte er sich nie träumen lassen. Der hat im Gegensatz zu Will echte Probleme. Seine Eltern sind getrennt, und seine Mutter hat nicht nur die Neigung, ständig in Tränen auszubrechen, sondern sie kleidet Marcus so, als würden sie noch immer in der Welt der 70er Jahre leben. Wegen seiner Kleidung, seines Haarschnitts und seines Musikgeschmacks wird Marcus in der Schule ständig gemobbt.

About a Boy ist ein komödiantischer Roman über das Erwachsenwerden, was nicht nur für Marcus gilt. Das Buch erschien 1998 und wurde ein großer Erfolg.

Ausgehend von Literaturbeispielen unterschiedlicher Art (erzählende, poetische und andere Texte), werden gesellschaftlich relevante Themen und individuelle Erfahrungen diskutiert.

Bitte die ersten 12 Kapitel des Buches vor Kursbeginn lesen.

**231-05220 / Jürgen Strothmann
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 15.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 58 €

Literarischer Montagsclub

NEU

Tipp

Bücher lesen und mit anderen darüber ins Gespräch kommen, dabei fundiert den eigenen Lektüreerlebnissen auf den Grund gehen und sich darüber austauschen: Wir werden in der ersten Ausgabe gemeinsam Erzählungen von Autorinnen in ihrer jeweiligen Zeit erkunden. Die gelesenen Texte werden selbstverständlich intensiv diskutiert. Hintergrundinformationen zu Leben und Werk der Autorinnen ergänzen das Textgespräch und geben weitere Leseanregungen. Gelesen werden Texte von folgenden Autorinnen: Marie Luise Fleißer, Lucia Berlin, Irmgard Keun, Julie Zeh, Charlotte Perkins Gilman, und andere.

Bitte zum ersten Termin Irmgard Keuns: „Gilgi - eine von uns“ lesen, um ins Gespräch zu kommen. Eine Leseliste folgt beim ersten Termin.

**231-05222 / Katja Prussas
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 22.5. / 18:00 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 52,50 €
Anmeldung bis: 12.5.

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.

**231-05402 / Nicole Zaspel
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Fr. 3.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 46,50 €
14-tägig
Anmeldung bis: 24.2.

Märchenhafter Mai

NEU

Schreibwerkstatt

An vier Nachmittagen im Mai wandeln wir schreibend auf den Spuren von Dornröschen und Aschenputtel, edlen Prinzen und bösen Stiefmüttern. Wir schwelgen in Romantik oder ergründen, ob Märchen heute noch aktuell sind. Dafür suchen wir märchenhafte Orte auf, genießen die Natur und den Augenblick und lassen uns inspirieren.

Keine Vorkenntnisse nötig. Einzige Voraussetzung: Lust darauf, sich schreibend auf den Moment einzulassen!

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

Erster Treffpunkt: Karlsau vor dem Eingang zur Blumeninsel Siebenbergen.

**231-05403 / Nicole Zaspel
Kassel**

Treffpunkt: Karlsau, Kassenhaus Siebenbergen
Mi. 3.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 24.4.

„Die Zeit steht still. Wir sind es, die vergehen.“ (Mascha Kaléko)

Autobiografischer Schreibkurs für Frauen

Wochenendseminar

Nein, über effektives Zeitmanagement werden Sie in diesem Kurs nichts erfahren! Wenn Sie aber Lust haben, Ihrem Lebenstempo nachzuspüren und mit dem Stift darüber nachzusinnen, mit was Sie Ihre Zeit verbringen, dann sind Sie hier richtig. An diesem Wochenende wollen wir uns zudem Zeit nehmen, die Ereignisse unserer persönlichen Biografie in das große weltpolitische Zeitgeschehen einzubetten. Die Methoden des kreativen und biographischen Schreibens schenken unterschiedlichste Impulse und bringen unsere Worte in Bewegung.

**231-05420 / Angelika Reimer
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 17.2. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 18.2. / 10:00 - 17:00 Uhr
So. 19.2. / 10:00 - 13:00 Uhr
3 Termine / 93 €
Anmeldung bis: 8.2.



Schreiben wir!

Schreibwerkstatt für Frauen

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

231-05450 / Kirsten Alers

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mo. 6.2. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 70 €

231-05452 / Kirsten Alers

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mi. 8.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 Termine / 70 €

231-05454 / Kirsten Alers

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Do. 9.2. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 70 €

Kreatives Schreiben: Jahresgruppe 2023

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

Kreatives Schreiben ist vielfältig und bedient unterschiedlichste Funktionen des Schreibens. In einer Gruppe Gleichgesinnter lassen sich Spaß am Texten und Vorlesen mit schreibenden Wanderungen im Innen und Außen verbinden. Zwei der zehn Schreibwerkstatttreffen finden als Exkursionen mit Schreibanteil statt. Beratung durch die Kursleiterin: 05605-926271. Mail: kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de

231-05459 / Kirsten Alers

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Di. 14.2. / 17:00 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 116 €

Kurzgeschichten - Von der Idee bis zur Publikation

online

Sie möchten endlich eine Kurzgeschichte schreiben? Sie haben schon erste Schreiberfahrung und möchten Ihrem Werk den letzten Schliff geben? In diesem Kurs bekommen Sie das notwendige theoretische Rüstzeug in Form eines PDF-Dokuments vermittelt und setzen dieses gezielt in Übungen und ggf. in bereits vorliegenden eigenen Kurzgeschichten um. Die Übungsaufgaben/Kurzgeschichten senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernte in den nächsten Übungen direkt in die Praxis umsetzen. Am Kurs-/Semesterende besteht für jede/n Interessierte/n die Möglichkeit, die eigene Geschichte in einer Anthologie (inkl. ISBN-Nummer, und damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten 25 Euro, nicht in der Kursgebühr enthalten!).

231-05471 / Thomas Opfermann

Online

Mo. 16.1. / 4 Termine / 119 €

Haiku - Charakteristik, Geschichte, Beispiele, Übungen

online

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der wohl beliebtesten Lyrikform der japanischen Dichtung kennen: geschichtlicher Ursprung, die Besonderheiten des Haiku in der deutschen Sprache, seine charakteristischen Kennzeichen und Stilmittel. Anhand von Beispielen bekommen Sie ein Gefühl für den Charakter eines gelungenen Haiku, den formalen Aufbau, das Spiel der Assoziationen, die Bedeutung der Jahreszeitwörter etc. Das theoretische Grundwissen vermitteln Ihnen PDF-Dokumente mit einer Vielzahl an Beispielen. Im Anschluss bearbeiten Sie die zugehörigen Übungen, verfassen erste eigene Haiku und senden das Ganze zur Begutachtung an den Dozenten. Hierzu erhalten Sie innerhalb einer Woche ein qualifiziertes Feedback. Auf dieser Basis haben Sie im Anschluss die Möglichkeit, die Thematik im direkten Austausch mit dem Dozenten (Videochat/Mail) zu vertiefen. Am Kurs-/Semesterende besteht für jede/n Interessierte/n die Möglichkeit, bis zu 5 Haiku in einer Anthologie (inkl. ISBN, und damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten 15 Euro, nicht in der Kursgebühr enthalten!).

231-05474 / Thomas Opfermann

Online

Mo. 16.1. / 4 Termine / 119 €

Hörspiele

Hörspiele sprechen

Wochenendseminar

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

231-05500 / Natalie Gorris

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Sa. 18.3. und So. 19.3. / 11:00 - 16:00 Uhr / 75 €
Anmeldung bis: 6.3.

Crashkurs Hörspiel

Kompaktkurs

Innerhalb von 3 mal 3 Stunden entwickeln wir Kurz-Hörspiele von der ersten Idee bis zum fertigen Hörspiel. Aufnahmen finden abhängig vom Wetter auch außen (im Bereich der vhs) statt. Geschnitten wird am Laptop. Und Sie bekommen am Ende Ihr Hörspiel als MP3. Bitte bequeme Kleidung und ausreichend Getränke (Mineralwasser ohne Kohlensäure) mitbringen sowie Stift, Papier und falls möglich einen USB-Stick und Laptop. Wer bereits ein Audio-Schnittprogramm hat, kann dies gern nutzen. Als Freeware ist Audacity ein gängiges Schnittprogramm. Willkommen sind alle, die sich im Hörspiel ausprobieren möchten.

231-05505 / Natalie Gorris

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mi. 14.6. - Fr. 16.6. / 17:00 - 20:00 Uhr / 3
Termine / 75 €
Anmeldung bis: 5.6.

Theater | Kleinkunst

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 2023 des Staatstheaters Kassel

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

Termine und Themen:

- 14.02. Urlicht (UA),
Tanzdramaturgin Silke Meier-Brösicke,
Ort: Großes Sitzungszimmer
- 28.02. Anthropos Antigone (UA),
Schauspieldramaturgin Katja Prussas,
Ort: Großes Sitzungszimmer
- 14.03. Der Ring des Nibelungen,
Assistent Musiktheaterdramaturgie / Produktionsleitung Felix Linsmeier,
Ort: Großes Sitzungszimmer
- 28.03. La forza del destino,
Assistent Musiktheaterdramaturgie / Produktionsleitung Felix Linsmeier,
Ort: Großes Sitzungszimmer
- 09.05. FUNKEN - Glanz oder gar nicht,
Dramaturgin Junges Staatstheater JUST+ Bernadette Binner,
Ort: Großes Sitzungszimmer
- 30.05. Spitzenreiterinnen (UA),
Dramaturgieassistentin Schauspiel Laura Kohlmaier,
Ort: Schauspielhausfoyer
- 27.06. Battleground (UA)
Tanzdramaturgin Silke Meier-Brösicke,
Ort: Großes Sitzungszimmer

Änderungen vorbehalten.

231-07050

Kassel

Staatstheater, Friedrichsplatz 15

Di. 14.02. / 11:00 - 12:30 Uhr / 7 Termine / 41 €

Improvisationstheater 60+

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

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

231-07105 / Stephanie Braun

Kassel

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

Fr. 10.3. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine /
77,50 €

Anmeldung bis: 27.2.

Spontanität gefällig!

Improvisationstheater

Wochenendseminar

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

Entdecken Sie Ihre Spontanität und lernen Sie mit viel Spaß die Grundlagen und Techniken dieser Theaterform kennen. Auch in Ihnen steckt ein/e Geschichtenerzähler/in und Narr oder Närrin. Erfinden Sie mit anderen Mitspielenden spannende und lustige Geschichten und schlüpfen Sie in verschiedene Rollen. Um die Grenzen des Alltags verlassen zu können, begeben wir uns mit den Mitspielenden auf eine ungewöhnliche Impro-Reise. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht, bringen Sie Neugierde und Spielfreude mit.

231-07110 / Stephanie Braun

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Sa. 25.3. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 26.3. / 10:00 - 14:00 Uhr / 55 €

Anmeldung bis: 13.3.

Geistesblitzen

Improvisation für alle Lebenslagen

Tagesseminar

In diesem Kreativitätstraining erweitern Sie Ihre Spontanität 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.

231-07115 / Stephanie Braun

Kassel

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

So. 30.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 36 €

Anmeldung bis: 17.4.

Wer bin ich?

Eine Theater Entdeckungsreise

Wochenendseminar

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

231-07120 / Eva Maria Balkenhol

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Sa. 29.4. und So. 30.4. / 11:00 - 14:00 Uhr / 33 €

Anmeldung bis: 17.4.

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 2 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.

In unserer Vortragsreihe „Große Musiker*innen im Portrait“ stellen wir Musiker*innen und Komponisten*innen vor, die z.B. 50./100. Geburts-/Todesstag oder ein anderes Jubiläum haben und daher eine Würdigung ihres Schaffens erhalten sollen.

Große Musiker*innen im Portrait: Rap me Amadeus - Zum 25. Todestag von Falco

Vortrag

Der Wiener Musiker Johann Hölzel wurde als „Falco“ in den 1990er Jahren weltberühmt. Mit seinem Song „Rock me Amadeus“ schaffte er es als erster deutschsprachiger Künstler, die Spitze der amerikanischen Charts zu erobern. Durch seine in deutscher Sprache gerappten Texte beeinflusste er nicht nur die „Fantastischen Vier“, sondern eine ganze Generation von Musiker*innen in Deutschland. Der Vortrag führt anhand zahlreicher Hörbeispiele in die musikalische Welt von Falco ein und stellt seine schillernde Persönlichkeit vor.

231-08050 / Dr. Wolfram Boder

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 9.3. / 19:00 - 21:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 2.3.

Große Musiker*innen im Portrait: Stanley Kubricks Hauskomponist und Retter der Neuen Musik

Zum 100. Geburtstag von György Ligeti

Vortrag

Der ungarische Komponist György Sándor Ligeti schaffte es 1961 mit seiner Komposition „Atmosphères“ die Musikwelt zu verblüffen. Schon die Uraufführung in Darmstadt war ein phänomenaler Erfolg. Ligetis unmittelbar eingängige Tonsprache war bis dahin unerhört in der avantgardistischen Neuen Musik. Das machte sich auch der amerikanische Regisseur Stanley Kubrick zu Nutze, der Ligetis „Atmosphères“ neben den Walzern von Johann Strauss für die Musik zu seinem Film „2001: Odyssee im Weltraum“ verwendete und den Komponisten damit international bekannt machte. Der Vortrag führt anhand zahlreicher Hörbeispiele in Ligetis faszinierende Tonsprache ein und macht die Bedeutung dieses einflussreichen Komponisten deutlich.

231-08055 / Dr. Wolfram Boder

Für unsere Vorträge ist Corona bedingt eine Anmeldung erforderlich!

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 23.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 17.3.

Große Musiker*innen im Portrait: Eine beeindruckende Komponistin, Dichterin, Priesterin, Heilkundige und Universalgelehrte

Zum 925. Geburtstag von Hildegard von Bingen

Vortrag

Hildegard von Bingens Verdienste auf den unterschiedlichsten Gebieten sind so vielfältig, dass es eigentlich mehrerer Vorträge bedürfte, um sie angemessen zu würdigen. Dieser Vortrag möchte sich daher vor allem auf ihr musikalisches Wirken konzentrieren und anhand zahlreicher Hörbeispiele in ihre faszinierenden Kompositionen einführen. Aber auch die Persönlichkeit, das Leben, die Überzeugungen und Forschungen,

die Konflikte und das historische Umfeld der Hildegard von Bingen sollen skizziert werden.

231-08060 / Dr. Wolfram Boder

Für unsere Vorträge ist Corona bedingt eine Anmeldung erforderlich!

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 27.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 19.4.

Große Musiker*innen im Portrait: The Voice

Zum 25. Todestag 2023 von Frank Sinatra

Vortrag

Was war eigentlich das Rat Pack? Was ist von den Gerüchten um Frank Sinatras Kontakten zur Mafia zu halten? Und was war das Besondere an der Musik von „Ol' Blue Eyes“? - Diesen Fragen geht der Vortrag nach. Mit zahlreichen Musikbeispielen wird er aber vor allem aufzeigen, wie sich Sinatra nach einem schlimmen Karriereknick wieder zu einem Comeback - und zu seinen größten Erfolgen - hochgearbeitet hat und wie soziales Engagement von Anfang an das Handeln dieses außergewöhnlichen Musikers bestimmte. Seinen ersten Oscar erhielt er 1946 für einen Kurzfilm, der sich für die Gleichberechtigung aller Menschen, unabhängig von Religion und Hautfarbe, einsetzte. Sein letzter öffentlicher Auftritt fand 1996 bei einer Benefizveranstaltung statt.

231-08065 / Dr. Wolfram Boder

Für unsere Vorträge ist Corona bedingt eine Anmeldung erforderlich!

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 11.5. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 3.5.

Musik verstehen

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

Wir freuen uns, wenn Sie Interesse daran haben und diese bei uns abrufen.

Joseph Beuys und die Musik - Zum 100. Geburtstag eines großen Wegbereiters. Kursnr. 231-08070

Große Musiker*innen im Portrait:

Der bekannteste Unbekannte der Filmmusik - Martin Böttcher, Komponist der Winnetou-Melodie, Kursnr. 231-08082

„Keine Macht für den König von Deutschland“ zum 25. Todestag von Rio Reiser, Kursnr. 231-08076

Aus den Armenvierteln von New Orleans in die Konzertsäle der Welt zum 50. Todestag von Louis Armstrong, Kursnr. 231-08080

Der pure Rock'n'Roll - zum 75. Geburtstag von Lemmy Kilmester, Kursnr. 231-08084

„Die Godmother of Punk“ - zum 75. Geburtstag von Patti Smith, Kursnr. 231-08078

Engelbert Humperdinck und die Märchenoper, Kursnr. 231-08074

Das ABC der Musik

Notenlesen leicht gemacht

Musik ist eine universell verständliche Sprache! Die „Buchstaben“, mit denen man diese Sprache notiert, sind leichter zu lernen als das Alphabet. Es handelt sich um nur sieben „Buchstaben“, die Noten genannt werden. In diesem Grundkurs wird in leicht gehaltenen Schritten gezeigt, wie man mit ihnen eine große Zahl einfacher Songs notieren und auf einem Instrument danach spielen kann. Bitte bringen Sie ein Notenheft und Schreibzeug mit.

231-08105 / Klaus Rothkegel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 14.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 5 Termine / 19,50 €

Nie wieder keine Ahnung! NEU

Klingende Musikgeschichte von Bach bis Boulez

Der Kurs befasst sich mit den wichtigsten Epochen der Musikgeschichte, gibt einen Überblick über musikalische Formen und Gattungen sowie deren Ausprägungen und stellt die wichtigsten Komponisten und ihre Werke vor. Zum Inhalt gehören ebenso Hörhilfen zum Verständnis einfacher wie anspruchsvoller Kompositionen sowie Aspekte des aktuellen Musik- und Konzertlebens.

Mit zahlreichen Klangbeispielen, digital und live am Klavier. Für die Teilnahme sind keinerlei Voraussetzungen nötig, Neugier und Interesse genügen.

231-08107 / Thomas Sander

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 9.5. / 16:30 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 45 €
Anmeldung bis: 28.4.

Lass dich eropern! - Crash-Kurs Oper

NEU

Tagesseminar

Nach einem Wort von Claude Debussy ist die Oper eine hübsche Unterhaltung, die noch schöner wäre, wenn in ihr nicht gesungen würde. Doch die Oper ist viel mehr als bloße Unterhaltung - sie zeigt unsere menschlichen Leidenschaften und Abgründe. Oper hat immer mit uns selbst und unserem Leben zu tun - ob barock, romantisch oder modern. Oft komisch, zuweilen tragisch, dabei immer emotional und leidenschaftlich!

Zum Inhalt des Kurses gehören die Entwicklung der Gattung, Einblicke in musikdramatische Konzeptionen, Erläuterungen zum Verhältnis von Text und Musik und Erklärungen zum Einsatz stilistischer und musikalischer Mittel. Die Musikbeispiele (digital und live am Klavier) reichen von Monteverdi über Mozart und Wagner bis hin zu Verdi, Puccini und Henze.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig, Neugier und Interesse genügen.

231-08109 / Thomas Sander

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Sa. 25.3. / 10:30 - 17:00 Uhr / 41 €
Anmeldung bis: 13.3.

Mozarts „Zauberflöte“

Eine märchenhafte Suche nach Liebe Vortrag

„Die Zauberflöte“ ist Wolfgang Amadeus Mozarts letzte Oper. Sie ist ungeheuer populär, und beinahe jede(r) hat das Lied des Vogelfängers oder die Rache-Arie der Königin der Nacht schon einmal gehört. Was ist das Besondere an der „Zauberflöte“?

Der Vortrag zeigt zum einen die musikalische Formen- und Ausdrucksvielfalt der Musik (Arien, Lieder, Koloraturen, sakrale Chöre, Choralvorspiele etc.), zum anderen die von Mozart verwendeten Symbole und Anspielungen auf Mythen und Riten, nicht zuletzt die der Freimaurer, denen Mozart selbst angehörte.

„Die Zauberflöte“ ist eine musikalische, märchenhafte Suche nach Liebe - inklusive Prüfung, Erkenntnis und Weisheit. Der Vortrag gibt dazu Hör- und Verständnishilfen

231-08110 / Thomas Sander

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 14.3. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 7.3.

NEU



Stimmbildung Gesang | Chöre

Singen ist sehr populär. Diese positive Entwicklung wird unter anderem befeuert durch Fernsehformate wie „The voice of germany“, „DSDS“ oder auch in temporären Chören beim „Rudelsingen“. Vor allem aber macht es Spaß, zusammen mit anderen zu singen und damit Menschen miteinander zu verbinden. Davon unabhängig kann aber auch eine gute Sprechstimme wichtig sein, wie zum Beispiel im Beruf. Wir möchten Sie motivieren, Ihre Stimme auszuprobieren, sie zu entdecken und bei Bedarf zu schulen, damit sie kraftvoll tönen kann. Ob für Chor, Band, privat oder im Beruf, jede Stimme ist einzigartig!

Stimme als Ausdrucksmittel - Lebendiges Vortragen

Wochenendseminar

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

**231-08204 / Eva Maria Balkenhol
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.12
Sa. 6.5. und So. 7.5. / 11:00 - 14:00 Uhr / 44 €
Anmeldung bis: 24.4.

Sing und Swing

vhs-Chor

Wir beginnen die Chorprobe mit spielerischen Atem- und Stimmbildungsübungen. Bei leichten Kanons beschwingen uns die Mehrstimmigkeit und der besondere Klang, den ein großer Chor so einladend macht. Intensives Proben von drei- bis vierstimmigen Songs aus Pop und Rock, Evergreens, internationalen Liedern und gern Gesungenem aus vergangenen Zeiten erweitert ständig unser Repertoire. Unser traditionelles Sommerkonzert im temporären Bau „Boreal“ des Kulturzentrums Schachthofs in der Mom bachstraße wird am 2. Juli 2023 um 17:00 Uhr stattfinden. Neue Sängerinnen und Sänger sind herzlich willkommen.

**231-08215 / Ulrike Meyerholz; Nicole
Jukic**

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Saal
Di. 14.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 16 Termine /
54,50 €

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.

**231-08220 / Waldemar Sheljaskow
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mi. 15.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 17 Termine / 58 €

Ein Duett - wäre nett!

Wochenendseminar

An diesem Wochenende können Sie sich diesen Wunsch erfüllen: Mit einem Duettpartner oder -partnerin können Sie einen Song einstudieren, den Sie schon immer mal singen wollten. Oder lernen Sie einen ganz neuen Song und Duettpartner kennen. Im Dialog miteinander werden die Songs in den Bereichen Performance, Ausdruck und Stimmbildung erarbeitet und abschließend in einem kleinen Konzert für und vor der Gruppe präsentiert!

231-08222 / Nicole Jukic

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 13.5. und So. 14.5. / 10:00 - 15:00 Uhr / 50 €
Anmeldung bis: 1.5.

Instrumentalspiel Ensembles

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

Orchester der vhs Region Kassel

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

**231-08250 / Ulrich Moormann
Kassel**

Herderschule, Maulbeerplantage 1, Musiksaal
Do. 16.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 20 Termine / 80 €

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. Jede*r Teilnehmende 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 jede/r Teilnehmende erhält eine CD.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am Instrument (z.B. Akkordspiel und verschiedene Rhythmen).

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

Vorbesprechung ist am Mi., 22.2.23, 19:30 - 20:30 Uhr.

231-08260 / Christian Christe

Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116

Mi. 1.3. / 19:30 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 132 €

Anmeldung bis: 22.2

+ Studiomierte 15 Euro

Flute-Band

Querflötenensemble

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

Die Fluteband sucht Verstärkung! Erfahrene Querflötenspieler*innen sind willkommen, ebenso diejenigen, die erst seit ca. vier Jahren dabei sind. Es gibt Stimmen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade. Gemeinsam studieren wir die Stimmen ein, um ein gutes, grooviges Ensemble zu werden. Damit das Üben der Einzelstimmen auch zu Hause Freude macht, stehen teilweise Lernvideos zum Mitspielen zur Verfügung. Die Stimmen werden gegebenenfalls doppelt besetzt. Eine Besonderheit zum Kennenlernen sind leichte Beatboxing-Elemente auf der Flöte, die auch in einem Stück zur Anwendung kommen. Auf dem Programm stehen Peter Tschaikowsky, zwei Tänze aus der Nussknacker-Suite / Alexander Tscherepnin „Quartett op. 60“ / Jelle Hoggenhuis „Silver Seven“, for seven flutes and optional piano / Stephanie Wagner, „Four flutes grooving“ / Christina Wolff „Edges“ u.a.

Anmeldung und Information bei:

Ulrike Lentz, Tel.: 05606- 5638877 E-Mail:

Lentz@artpraxis.eu

www.artpraxis.eu, www.floete.biz

231-08262 / Ulrike Lentz

Zierenberg

ARTpraxis, Helfensteiner Str. 9

Sa. 25.2. / 11:00 - 13:00 Uhr / 5 Termine / 15

Euro monatlich (März bis Juni)

Anmeldung bis: 17.2.

+ 6 Euro für Notenmaterial

Musikwerkstatt - Instrumentalkurse

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

Ziele:

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

Stilrichtungen:

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

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

Altblockflöte

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



Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne Altblockflöte erlernen möchten, vielleicht schon mal Sopranblockflöte gespielt haben oder bereits geringe Vorkenntnisse auf der Altblockflöte haben. Wir erarbeiten Haltung, Blastechnik, Griffe auf der Altblockflöte anhand von einfachen 1-3stimmigen Stücken, Tonraum ca. g' bis a⁴. 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.

231-08320 / Ina Biesewig

Gruppengröße 5 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Fr. 17.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine /

83,50 €

Aufbaukurs XIV

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

231-08330 / Ina Biesewig

Gruppengröße 7 - 9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Fr. 17.2. / 16:30 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 75 €

Blockflöte im Ensemble

Tagesseminar

Spielen Sie gerne im Ensemble? Den meisten macht es Freude, mit anderen zusammen zu musizieren.

Wir spielen Stücke aus Renaissance und Barock, sowie Folklore und anderes aus aller Welt.

Voraussetzung für die Teilnahme am Blockflötenensemble ist das Beherrschen der Notation auf der Altblockflöte bis zum e⁴, oder auch der C-Blockflöte (Sopran u. Tenor) bis zum h⁴.

Zwei Bassflöten können ausgeliehen werden. Bitte ansonsten Instrumente und Notenständer mitbringen.

Wenn Sie nicht wissen, wie Sie Ihre Spielfähigkeiten einordnen können, sprechen Sie mit der Kursleiterin. Sie erfahren ihre Telefonnummer über die vhs.

231-08331 / Ina Biesewig

Gruppengröße 7 - 9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Sa. 4.2. / 14:00 - 18:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 25.1.



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.

231-08355 / Andreas Goßmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 21.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

231-08360 / Klaus Macpolowski

Gruppengröße 5 - 9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 15.2. / 17:00 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 63 €

231-08365 / Christian Christe

Gruppengröße 5 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 16.2. / 17:00 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 63 €

Aufbaukurse I

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

231-08380 / Andreas Goßmann

Gruppengröße 6 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 21.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 87 €

231-08385 / Klaus Macpolowski

Gruppengröße 5 - 9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 84 €

231-08400 / Christian Christe

Gruppengröße 5 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 16.2. / 17:45 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 63 €

Aufbaukurse II

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

231-08405 / Klaus Macpolowski

Gruppengröße 5 - 9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 15.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 84 €

231-08410 / Christian Christe

Gruppengröße 5 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 16.2. / 18:30 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 63 €

Aufbaukurs III

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

231-08412 / Christian Christe

Gruppengröße 5 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 16.2. / 19:15 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 63 €

Ukulele

Ukulele lernen - mit den schönsten Liedern der Welt

Aufbaukurs III

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

231-08445 / Bernd Meyerholz

Online

Do. 9.3. / 15:00 - 16:15 Uhr / 9 Termine / 56 €
Anmeldung bis: 1.3.

Ukulele - Labor

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

231-08450 / Bernd Meyerholz

Kassel

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

Do. 9.3. / 16:30 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 62,50 €

Anmeldung bis: 1.3.

Mundharmonika

Bluesharp 1

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 34 Euro erworben werden. Außerdem sind spezielle Lehrbücher (mit CD) erhältlich, die es erleichtern, zuhause alleine weiterzumachen. Weitere Infos unter: www.didi-neumann.de

231-08460 / Didi Neumann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
So. 7.5. / 11:00 - 18:00 Uhr / 52 €

Anmeldung bis: 24.4.



Keyboard/Klavier

Grundkurs

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 theoretischen Verständnis. So erhalten Sie nach und nach ein Handwerkszeug, mit dem Sie zu Hause eigenständig Ihre Wunschlieder umsetzen und einüben können. Im Unterricht stehen Ihnen geeignete Instrumente zur Verfügung. Zu Hause sollte ein Keyboard oder Klavier vorhanden sein. Geeignet für Interessierte ab 14 Jahren. Vorkenntnisse sind für diesen Keyboard-Grundkurs nicht notwendig - nur die Lust, musikalisch zu wachsen.

231-08500 / Krystian Köhn

Gruppengröße 5 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Di. 14.2. / 15:30 - 16:30 Uhr / 10 Termine /

69,50 €

231-08505 / Krystian Köhn

Gruppengröße 5 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Di. 14.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 10 Termine /

69,50 €

231-08510 / Krystian Köhn

Gruppengröße 5 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mi. 15.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 10 Termine /

69,50 €

Aufbaukurs I

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

231-08525 / Krystian Köhn

Gruppengröße 5 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mi. 15.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 10 Termine /

69,50 €

231-08530 / Krystian Köhn

Gruppengröße 5 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mi. 15.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine /

69,50 €

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.

231-08535 / Krystian Köhn

Gruppengröße 5 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mi. 22.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 10 Termine /

69,50 €

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

231-08550 / Petra Bühler

Gruppengröße 5 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mo. 13.2. / 17:00 - 17:45 Uhr / 10 Termine /

52,50 €

Aufbaukurs I

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

231-08555 / Petra Bühler

Gruppengröße 5 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mo. 13.2. / 19:00 - 19:45 Uhr / 10 Termine /

52,50 €

Aufbaukurs II

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

231-08560 / Petra Bühler

Gruppengröße 5 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mo. 13.2. / 18:00 - 18:45 Uhr / 10 Termine /

52,50 €



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 Percussion

Grund- und Aufbaukurs

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

231-08580 / Birgit Schließer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Do. 23.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 58 €
+ Leihgebühr 10 Euro

231-08585 / Birgit Schließer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 24.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 58 €
+ Leihgebühr 10 Euro

Afrikanische Perkussion

Einführung

Tagesseminar

Trommeln sind wie Magnete, 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.

231-08590 / Kokou Placktor Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
So. 7.5. / 11:00 - 16:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 25.4.
+ 5 Euro Gebühr für ein Leihinstrument falls gewünscht

Cajón - Die Trommelkiste

Wochenendseminar

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

231-08595 / Lars Kraume Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116
Sa. 13.5. und So. 14.5. / 11:00 - 15:00 Uhr / 50 €
Anmeldung bis: 2.5.
+ Raumnutzung 5 Euro
+ ggf. Leihgebühr 10 Euro

231-08597 / Lars Kraume Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116
Sa. 8.7. und So. 9.7. / 11:00 - 15:00 Uhr / 50 €
Anmeldung bis: 27.6.
+ Raumnutzung 5 Euro
+ ggf. Leihgebühr 10 Euro

Akustische Ökologie 3

Die Wunder der akustischen Welt

Vortrag

Singender Sand, Klänge mit außergewöhnlichem Nachhall, oder die Frage, können wir um die Ecke hören? Diese und weitere akustischen Phänomene werden mit erstaunlichen Hörbeispielen behandelt.

- Echo - Nachhall
- Singender Sand
- Klingende Steine
- Um die Ecke hören
- Flüstergalerien

Wir begegnen dabei der faszinierenden Vielfalt unserer akustischen Welt. Besondere Hörerlebnisse sind weiter Unterwasseraufnahmen wie die eines Blauwales.

231-08652 / Andreas Wrzeschniok

Für diese Veranstaltung ist Corona bedingt eine Anmeldung notwendig!

Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Fr. 2.6. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 29.5.

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.

231-08654 / Andreas Wrzeschniok

Für diese Veranstaltung ist Corona bedingt eine Anmeldung notwendig!

Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Fr. 12.5. / 16:00 - 18:00 Uhr / Eintritt frei!
Anmeldung bis: 5.5.

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

Orientalischer Tanz - upper body

Aufbaukurs I

Gründlich angeleitete Übungen zu isolierten Hand-, Arm- und Oberkörperbewegungen, um sie geschmeidig und fließend in den Tanz zu integrieren. Vertiefung der Tanztechnik, Schrittkombis und Diagonalen.

231-09102 / Karin Hartmann

Gruppengröße 7 - 9

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 89,50 €

Orientalischer Tanz - Raqs Sharqi

Aufbaukurs IV

Orientalischer Tanz - Raqs Sharqi
Aufbaukurs IV

Raqs Sharqi ist der klassisch ägyptische Stil des Bauchtanzes - wörtlich übersetzt „Tanz des Ostens“. Mit lebendigen Kombis und feinen melodischen Tanzsequenzen erarbeiten wir uns eine Tanzroutine, mit der wir eine schöne Erweiterung für unser Auftrittsrepertoire schaffen. Choreografie inklusive Skript. Bitte Schleier mitbringen.

231-09105 / Karin Hartmann

Gruppengröße 7 - 9

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 89,50 €

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.

231-09125 / Birgit Göbel

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Do. 16.2. / 16:15 - 17:30 Uhr / 8 Termine / 39 €

231-09130 / Marlene Röse Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Di. 14.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

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.

231-09140 / Stefanie Saur

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 17.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

Tango Argentino

Wochenendseminar

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

231-09200 / Ulrich Görtz; Birgit Mann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 18.3. und So. 19.3. / 14:00 - 17:00 Uhr / 42 €
Anmeldung bis: 6.3.



African Contemporary Dance

Grundkurs

African Contemporary Dance bietet sich hervorragend dazu an, wieder in Schwung zu kommen und zu afrikanischen Klängen, den eigenen Rhythmus zu finden. Wir tauchen ein in die bunte, fröhliche, aber auch körperlich fordernde und tief sinnige Welt des afrikanischen Tanzes und lernen dabei ganz nebenbei eine andere Kultur besser kennen, während Körper und Geist etwas Gutes getan wird. 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 seit seiner Kindheit mit diesen Einflüssen groß geworden. Er ist kenntnisreicher Tänzer traditioneller afrikanischer Tänze sowie zeitgenössischer Tanztechniken und hat viel Erfahrung in Tanzpädagogik. Unterrichtsprache ist Englisch und Deutsch. Das Entgelt beinhaltet die Raummiete.

231-09203 / Edrine Matovu

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14
Mo. 13.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 7 Termine / 82 €

231-09204 / Edrine Matovu

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14
Mo. 24.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 7 Termine / 82 €
Anmeldung bis: 10.4.

Salsa

Für Singles und Paare

Wochenendseminar

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

231-09205 / Kokou Placktor

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 11.3. und So. 12.3. / 14:00 - 17:00 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 27.2.

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.

231-09230 / Birgit Kaiser

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
So. 26.3. / 11:00 - 13:00 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 13.3.

Boogie Woogie

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. Um Paaranmeldung wird gebeten. Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe mitbringen.

231-09242 / Hilde Bohli; Uwe Carl

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 29.4. / 11:00 - 15:00 Uhr / 28 €
Anmeldung bis: 17.4.

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.

231-09250 / Heike Neumeyer

Ein lustvoller Einstieg ins Steppen.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 15.2. / 11:30 - 12:30 Uhr / 14 Termine / 54,50 €

Stepptanz 60plus

Aufbaukurs

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

231-09255 / Heike Neumeyer

Für Interessierte mit Stepp-Erfahrungen!

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 15.2. / 10:00 - 11:15 Uhr / 14 Termine / 68 €

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.

231-09260 / Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 14 Termine / 54,50 €

Stepptanz

Aufbaukurs I

Weiterführung und Vertiefung
Voraussetzung: Grundkurs

231-09265 / Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 15.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 14 Termine / 54,50 €

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.

231-09270 / Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 15.2. / 20:30 - 21:30 Uhr / 14 Termine / 54,50 €

K-Pop Dance

K-Pop Dance umfasst verschiedene Tanzstile, wie Jazz, Hip Hop, Video Dance, Popping, Locking usw. Das Tanzen erfolgt synchron, wobei ständig die Plätze gewechselt werden. Der Mix aus unterschiedlichen Tanzstilen gibt K-Pop Choreos eine besondere Note. Der bekannteste Vertreter der K-Pop Musik ist PSY und sein Gagnam Style. Aber auch BTS, EXO und BlackPink, sind weltweit bekannt.

Grundkurs

231-09420 / Alessandro Cristin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 11.3. / 14:00 - 17:00 Uhr / 2 Termine / 28 €

Anmeldung bis: 5.3.

Aufbaukurs

Vorraussetzungen: Grundkurs

Neue und weiterführende Schritte und Figuren.

231-09421 / Alessandro Cristin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 29.4. / 14:00 - 17:00 Uhr / 3 Termine / 42 €

Anmeldung bis: 23.4.

Jazz-Modern-Dance

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

231-09310 / Jasmin Naumann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Do. 16.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine /

46,50 €



Flotte Sohle - Tanz mit!

Für Junggebliebene und Alleintanzende

Seniorentanz? Klingt alt und verstaubt. Oder um es mit Mark Twain zu sagen: „Das Alter ist eine reine Willensfrage. Ist man willens, ist es keine Frage.“ Bei der Flotten Sohle geht es auch ohne Tanzpartner/in. Getanzt wird im Kreis oder in Linien, zusammen in der Gruppe. Lebensfreude und Spaß im Takt der Musik. Folklore Tänze aus Griechenland, Israel oder der Balkanregion. Walzerschritte im Kreis zur Soulmusik von James Brown, mitschwingen zu Bonny M. oder ein alter Schlager im 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! Alle Tänze werden verständlich erklärt und wiederholt.

Bitte beachten: Im neuen Kurs sind auch wieder Kontakttänze dabei (z.B. Durchfassen im Kreis oder zu zweit getanzte Figuren). Fortsetzungskurs. Neue Tanzinteressierte mit Tanzerfahrung, Taktgefühl und der Bereitschaft, sich in eine bestehende Gruppe einzufügen, sind herzlich willkommen. Der Kurs ist für Menschen, denen leicht schwindelig wird und für absolute Anfänger/innen nicht geeignet. Wegen der Teilnahmevoraussetzungen wird um Rücksprache mit der Kursleitung gebeten, Tel. 0151-15514144 oder mail: fs55plus@arcor.de

231-09405 / Ralf Wenzel

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 13.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine /

87 €

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



ROCK ,N' SWING 60+

Für Junggebliebene und Alleintanzende

Wochenendseminar

Sie können die Füße nicht stillhalten, wenn Songs von Elvis Presley, Bill Haley oder Chubby Checker, aus den Fifties & Sixties, erklingen? Auch auf swingende Klänge von Louis Armstrong bis Nina Simone würden sie gern das Tanzbein schwingen? Es sind vor allem Tanzfreudige und Junggebliebene, denen dazu das passende Gegenüber fehlt. Kein Grund auf dem Sofa sitzen zu bleiben. In diesem Kurs geht es auch ohne Tanzpartner*in. Getanzt wird erstmal allein, in Linien, manchmal auch im Kreis. Auf dem Programm stehen einfache Choreografien/Gruppentänze, bei denen Sie auch die Grundschrte für Boogie Woogie und Swingtänze erlernen. Die lassen sich natürlich auch paarweise tanzen.

Tanzerfahrung, Rhythmusgefühl und ein wenig Kondition können nicht schaden.

Ralf Wenzel hatte eine Tanzleiterausbildung im Bundesverband Senioren-/Erlebnistanz (BVST).

Bei Fragen zu den Teilnahmevoraussetzungen: Tel. 0151-15514144

231-09406 / Ralf Wenzel; Michaela

Christ

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Sa. 11.3. / 14:00 - 17:00 Uhr

So. 12.3. / 11:00 - 14:00 Uhr

2 Termine / 25 €

Anmeldung bis: 1.3.

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.

231-09400 / Antje Holbein

Kassel

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

Fr. 17.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

Internationale Volkstänze

Line Dance

Beginner

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

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

231-09505 / Sonja Wendt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 17.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

Improver

Voraussetzungen: Kenntnisse der Grundelemente.

Es werden weiterführende Schritte und Schrittkombinationen vermittelt.

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

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

231-09510 / Sonja Wendt

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

231-09515 / Sonja Wendt

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 15.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 87 €

Intermediate

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

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

231-09520 / Sonja Wendt

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Sa. 18.2. / 16:00 - 18:00 Uhr / 9 Termine / 82 €



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

231-09526 / Jutta Irlé

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
So. 12.3. und So. 19.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 53 €
Anmeldung bis: 5.3.

231-09527 / Jutta Irlé

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 24.7. / 10:00 - 12:00 Uhr
Mi. 26.7. / 10:00 - 12:00 Uhr
Fr. 28.7. / 10:00 - 12:00 Uhr
Mo. 31.7. / 10:00 - 12:00 Uhr
Mi. 2.8. / 10:00 - 12:00 Uhr
Fr. 4.8. / 10:00 - 12:00 Uhr
6 Termine / 59 €
Anmeldung bis: 16.7.

Irish Dance - Workshop

Grundkurs

Tagesseminar

Irish Dance bezeichnet verschiedene Volkstänze, die allein, in Paaren oder in Gruppen getanzt werden können. Als moderne Form bekannt sind auch Danceshows wie „Lord of the Dance“ und „Riverdance“, die seit den Uraufführungen in den 90er Jahren nichts von ihrer Faszination eingebüßt und somit maßgeblich zur Popularität

des Irish Dance beigetragen haben. In diesem Workshop erlernen Sie einfache Grundschriffe und studieren gemeinsam eine kleine Choreographie ein. Bitte Gymnastikschuhe oder Sportschuhe mitbringen.

231-09530 / Alessandro Cristin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
So. 7.5. / 14:00 - 17:00 Uhr / 17 €
Anmeldung bis: 30.4.

Kreistänze

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

231-09545 / Katharina Schulz

Kassel

Kath. Kirchengemeinde St. Theresia, Heinrich-Schütz-Allee 285
Mi. 15.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

Frauentänze im Jahreskreis - Frühlingskraft

Grund- und Aufbaukurs für Frauen

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

231-09555 / Birgit Wehnert

Kassel

Evang. Kita Wehlheiden, Bewegungsraum, Pfeifferstr. 18
Di. 21.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 58 €
+ Raumnutzung circa 15 Euro (vor Ort zu zahlen)



Gesellschaftstänze - Für Paare

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

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

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

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

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

Disco-Fox

Grundkurs

Der Tanz für alle Gelegenheiten, ob Hochzeit, Kirmes oder Disco. Sie erlernen Grundschritte und Grundfiguren.

231-09600 / Anja Nierling; Bernd Schneider

Schauenburg-Hoof

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21

Mi. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 7 Termine / 42 €

Disco-Fox

Aufbaukurs

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

231-09602 / Anja Nierling; Bernd Schneider

Schauenburg-Hoof

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21

Mi. 24.5. / 18:00 - 19:00 Uhr / 7 Termine / 42 €

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Grundkurs

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

231-09605 / Bernd Schneider; Anja Nierling

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 13.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 7 Termine / 42 €

231-09610 / Bernd Schneider; Anja Nierling

Schauenburg-Hoof

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21

Mi. 15.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

231-09612 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Fr. 17.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 7 Termine / 42 €

231-09615 / Dr. Michael Peter

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Fr. 17.2. / 20:45 - 21:45 Uhr / 7 Termine / 42 €

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Aufbaukurs I

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

231-09620 / Bernd Schneider; Anja Nierling

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 13.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

231-09622 / Dr. Michael Peter

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Fr. 17.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 7 Termine / 42 €

231-09624 / Bernd Schneider; Anja Nierling

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 24.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 7 Termine / 42 €

231-09626 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Fr. 28.4. / 17:30 - 18:30 Uhr / 7 Termine / 42 €

231-09628 / Bernd Schneider; Anja Nierling

Schauenburg-Hoof

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21

Mi. 24.5. / 19:15 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Aufbaukurs II

Neue Figuren, Wiederholung und Vertiefung des bereits Erlernten. Vorkenntnisse: z.B. Grundkurs + Aufbaukurs I.

231-09632 / Bernd Schneider; Anja Nierling

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 24.4. / 19:15 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

231-09634 / Dr. Michael Peter

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Fr. 28.4. / 19:30 - 20:30 Uhr / 7 Termine / 42 €



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 I und II

231-09640 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
So. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 42 €
vierzehntägig

231-09642 / Bernd Schneider; Anja Nierling
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 13.2. / 20:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 42 €

231-09644 / Dr. Michael Peter
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 17.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

231-09646 / Bernd Schneider; Anja Nierling
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 24.4. / 20:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 42 €

231-09647 / Dr. Michael Peter
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 28.4. / 18:15 - 19:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

231-09652 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
So. 21.5. / 16:30 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 42 €
vierzehntägig

Slowfox

Grundkurs

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

231-09660 / Bernd Schneider; Anja Nierling
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 17.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

Slowfox

Aufbaukurs

Voraussetzung: Grundkurs Slowfox oder gute Grundkenntnisse.
Weiterführung des Erlernten aus dem Grundkurs.

231-09665 / Bernd Schneider; Anja Nierling
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 12.5. / 19:15 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

Tanzkreis

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

231-09670 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm
Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
So. 12.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 58 €
vierzehntägig

231-09675 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 14.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

231-09680 / Jürgen Böhm
Helsa

Grundschule, Schulstr. 10
Mi. 15.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

231-09685 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 17.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

231-09690 / Anja Nierling; Bernd Schneider
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 17.2. / 20:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 42 €

231-09695 / Anja Nierling; Bernd Schneider
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 12.5. / 20:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 42 €

Kunst online

Kunstgeschichte im Lockdown

Was gibt es Schöneres, als sich abends gemütlich mit einem Glas Wein in die Online-Bilderwelten von KUNST + kaviar entführen zu lassen. Echte Bildungshäppchen in Form von Vorträgen zu den Themen auf der rechten Seite. Diese Kooperation war im Lockdown ein so großer Gewinn, dass wir sie fortführen – dieses Semester mit dem Thema: Das „Fremde“ in der Kunst.



„Mit der vhs Region Kassel verbindet uns eine besondere Zusammenarbeit. Als kurz nach Gründung von KUNST+kaviar, der Lockdown kam und uns beinahe unsere Arbeitsgrundlage nahm, war es die Volkshochschule, die an uns glaubte und uns eine „digitale Bühne“ für unsere Arbeit bot. Mittlerweile, fast drei Jahre später, blicken wir auf viele gemeinsame Projekte zurück und freuen uns auf alles was noch vor uns liegt.“

Karina Chernenko, KUNST+kaviar



Anjelika Spöth und Karina Chernenko
KUNST+Kaviar

vhsvernetz+

„Die documenta fifteen, und die damit verbundene „Antisemitismusdebatte“, legte offen, was schon lange unter der Oberfläche brodelte. Wir als KUNST + kaviar beschäftigen uns bewusst mit den Schattenseiten der Kunst- und Kulturgeschichte. Und somit widmen wir unsere nächste Veranstaltungsreihe den Themen Antisemitismus, Rassismus und Antiziganismus. Anhand kunsthistorischer Beispiele zeigen wir auf, welche Rolle Bildkonstruktionen bei der Verbreitung von Vorurteilen und Stereotypen spielen und wie wir diese in Zukunft kritischer lesen können.“

Anjelika Spöth, KUNST+kaviar



vhsvernetz+

Online: Das "Fremde" in der Kunst

Zwischen Faszination und Verachtung
Was ein einziges Bild zu bewirken vermag,
können Tausend Wörter nicht
wiedergutmachen. In unserer dreiteiligen
Online-Veranstaltungsreihe untersuchen wir,
wie weltbekannte Glaubenssätze und Vorurteile
mittels der Bilder konstruiert, adaptiert und bis
heute verbreitet werden.

- 16.03.2023: Der ewige Jude. Die vielen Gesichter des Antisemitismus.
- 13.04.2023: Farbe - Macht - Körper. Rassismus in der Kunst.
- 11.05.2023: Handleserinnen, Bettler, Diebe. Antiziganismus in der Kunstgeschichte

231-10060 / Karina Chernenko; Anjelika Spöth

Kunst und Gestaltung

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

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

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

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

Kunst und Kultur verstehen

Virtueller Streifzug durch die „Niederländische Kolonie“ Schloss Wilhelmshöhe

Kunstgeschichte

Vortrag

Wo Rembrandt, Rubens, Jordaens, van Dyck, Maes, Hals und Steen zu finden sind, wissen wir - natürlich - was für eine Frage? Kennen wir aber auch Brouwer, Wouwerman, Teniers, Fabritius, Francken, die den „Star“ den Rahmen geben? Wir streifen virtuell genussvoll durch eine Galerie, die ohne Landgraf Wilhelm VIII. und seine Leidenschaft mit 800 Erwerbungen zwischen 1748 - 1756 nicht denkbar wäre.

**231-10050 / Konrad Nachtwey
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 13.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 6.3.

Kunstgeschichte: Max Liebermann

Vortrag

Ein Berliner, wie er lebt und lebt. Weit gereister Preuße, der mit Tschudi - Nationalgalerie - durch Ankauf französischer Impressionisten Geschichte schrieb. Wegen „Studienunfleiß“ von der Universität geflogen, konnte er als Maler alles, erfand die „Liebermann'schen Sonnenflecken“. Man nannte ihn „Maler des Hässlichen“ und „Herrgottsschänder“. Dennoch vertrat er, zusammen mit Fritz Uhde, - hoch dekoriert - Deutschland 1895 auf der 1. Biennale in Venedig. Für die Nazis hatte er nur Verachtung. Sie hassten ihn, den großen deutschen Künstler jüdischer Abstammung.

**231-10056 / Konrad Nachtwey
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 24.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 17.4.

Das „Fremde“ in der Kunst

online

Zwischen Faszination und Verachtung

Was ein einziges Bild zu bewirken vermag, können Tausend Wörter nicht wiedergutmachen. Das haben wir während der documenta fifteen hautnah erlebt.

Über die Jahrtausende hinweg ersetzte bildende Kunst alle sozialen Medien von heute und trug maßgeblich zur Meinungsbildung bei.

Nicht selten wurde die Macht der Bilder als Machtinstrument und Propagandawerkzeug missbraucht. Durch wiederholte Verwendung bestimmter ikonografischer Muster unterstützte sie die Herabsetzung und Diskriminierung marginalisierter Bevölkerungsgruppen.

In unserer dreiteiligen Online-Veranstaltungsreihe untersuchen wir, wie weltbekannte Glaubenssätze und Vorurteile mittels der Bilder konstruiert, adaptiert und bis heute verbreitet werden.

- 16.03.2023: Der ewige Jude. Die vielen Gesichter des Antisemitismus.
 - 13.04.2023: Farbe - Macht - Körper. Rassismus in der Kunst.
 - 11.05.2023: Handlangerinnen, Bettler, Diebe. Antiziganismus in der Kunstgeschichte
- Durchführung: über zoom. Der Link wird Ihnen nach dem Anmeldeschluss zugemailt.
Anmeldung über www.vhs-region-kassel.de oder T. 0561-10031681.

**231-10060 / Karina Chernenko; Anjelika Spöth
Online**

Do. 16.3. / 17:30 - 19:00 Uhr
Do. 13.4. / 17:30 - 19:00 Uhr
Do. 11.5. / 17:30 - 19:00 Uhr
3 Termine / 45 €
Anmeldung bis: 9.3.

Landschaft im Wandel

Kunstgeschichte

Erwähnt man den Begriff „Landschaft“ im Kontext, so entstehen ganz unterschiedliche Assoziationen. Ein Motiv von Caspar David Friedrich ist vermutlich dabei. Das Seminar möchte den Bogen spannen von eben jenen

romantisch anmutenden Darstellungen aus dem 18./19. Jahrhundert und diesem Sujet in der Kunst der Gegenwart. Ist die Landschaft auch im 21. Jahrhundert noch ein Sehnsuchtsmotiv...?

**231-10065 / Dr. Ellen Markgraf
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 24.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 14.4.

Europäische Malerei im 16. Jahrhundert

In diesem Kurs wollen wir uns dem Übergang von der Renaissance zum Barock zuwenden, eine Stil-Epoche, die als „Manierismus“ bezeichnet wird. Es war eine Umbruchzeit, in der sich die Krisensituation der europäischen Welt widerspiegelt. Künstler wie Pieter Bruegel (1525-1569), El Greco (1540-1614) und andere Maler der Zeit werden uns an fünf Kurstagen beschäftigen.

**231-10100 / Dr. Karin Mayer-Pasinski
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 16.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 29 €

Wilhelm Busch als Maler

Wenig bekannt ist das kleine malerische Werk von Wilhelm Busch (1832-1908), dessen Bildergeschichten wie „Max und Moritz“ Weltberühmtheit erlangten und in zahllose Sprachen übersetzt wurden. Seine Doppelbegabung als Dichter und Zeichner führte ihn auch zur Malerei, die uns in zwei Sitzungen beschäftigen wird.

**231-10104 / Dr. Karin Mayer-Pasinski
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 9.3. / 16:00 - 17:30 Uhr / 2 Termine / 12 €
Anmeldung bis: 27.2.

Zeichentechniken

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

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

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

Zeichnen lernen

Grundkurs

Tagesseminar

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).

231-10200 / Oliver Gerke Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Sa. 18.3. / 13:00 - 18:00 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 12.3.

Zeichnen macht Spaß!

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

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

231-10205 / Ulrike Vater

Gruppengröße 7-8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Mi. 15.2. / 17:45 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 67,50 €



© Iris Hoffmann

Portraitzeichnen nach Modell

Grund- und Aufbaukurs

In diesem Kurs gibt es die wunderbare Möglichkeit, nach Modell zu zeichnen. Beginnend mit den wichtigsten anatomischen Grundlagen des Gesichtes wird geübt, mit Perspektive und Schatten umzugehen.

In kurzen Modell-Stellungen wird das schnelle Erfassen trainiert, in längeren wird mehr ins Detail gearbeitet.

Bitte (falls vorhanden) verschiedene Zeichenmaterialien mitbringen, um verschiedene Techniken auszuprobieren.

In jedem Fall sinnvoll sind:

Skizzenblock ca. 30 x 40 cm, Bleistifte (HB, 2B, 6B), Kohle, Wachsoder Ölkreide, Kugelschreiber, Buntstifte nach Belieben, Knetradiergummi

Materialkosten nach Bedarf.

Falls Sie mehr über mich wissen wollen: www.irishoffmann.de

231-10214 / Iris Hoffmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Di. 21.2. / 16:45 - 18:45 Uhr / 6 Termine / 60 €

+ Modellkosten ca. 35 Euro

231-10219 / Iris Hoffmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Di. 13.6. / 10:00 - 12:00 Uhr / 6 Termine / 60 €

Anmeldung bis: 2.6.

+ Modellkosten ca. 35 Euro

Portrait: Zeichnung und Malerei

Wochenendseminar

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

Bitte mitbringen:

- Skizzen- und Aquarellblock (Skizzenblock mit Spirale), ca. 30x40cm, auch andere Formate sind möglich,
- Bleistifte HB, 2B, 4B, 6B, Bleistiftradiergummi, graues Knetradiergummi, Anspitzer,
- Aquarellausrüstung, Pinsel (auch große Pinsel), Lappen,
- andere Zeichenmittel nach Interesse

Modellkosten werden anteilig vor Ort auf alle Teilnehmenden umgelegt. (ca. 17 - 23 Euro pro Person)

231-10216 / Siegfried Rinke

Gruppengröße 6 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Sa. 29.4. und So. 30.4. / 10:00 - 14:30 Uhr / 56 €

Anmeldung bis: 17.4.

Portrait: „Warm-up für Anfänger*innen“ - Aufbaukurs

Fortsetzende Übungen 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!

Bitte mitbringen soweit vorhanden: Zeichenblock/

Skizzenbuch, gerne auch Feinliner, Filz- und Farbstifte, Graphit oder normale Bleistifte B2 bis B4, Zeichenkreiden, Radiergummi und Spitzer, Handspiegel (nicht zu klein!), Tusche, Aquarellpinsel, Aquarellfarben, Papiertücher.

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

231-10218 / Yvonne Lang

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Fr. 10.3. / 17:00 - 19:00 Uhr

Sa. 11.3. / 11:00 - 15:00 Uhr

So. 12.3. / 11:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 63 €

Anmeldung bis: 27.2.

+ Material bei Bedarf

Figürliches Zeichnen nach Modell

Grund- und Aufbaukurs

In diesem Kurs gibt es die wunderbare Möglichkeit, nach Modell zu zeichnen. Beginnend mit den wichtigsten anatomischen Grundlagen der menschlichen Figur wird geübt, mit Perspektive und Schatten umzugehen. In kurzen Modell-Stellungen wird das schnelle Erfassen trainiert, in längeren wird mehr ins Detail gearbeitet. Bitte (falls vorhanden) verschiedene Zeichenmaterialien mitbringen, um verschiedene Techniken auszuprobieren.

In jedem Fall sinnvoll sind:

Skizzenblock ca. 30 x 40 cm, Bleistifte (HB, 2B, 6B), Kohle, Wachsoder Ölkreide, Kugelschreiber, Buntstifte nach Belieben, Knetradiergummi
Materialkosten nach Bedarf.

Falls Sie mehr über mich wissen wollen: www.irishoffmann.de

231-10220 / Iris Hoffmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 13.6. / 16:45 - 18:45 Uhr / 6 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 2.6.
+ Modellkosten ca. 35 Euro

Zeichnen vor den Skulpturen im Schloss Wilhelmshöhe

Tagesseminar

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

Das Museum stellt Stühle zur Verfügung und es gibt ein Café im Haus für eine Pause.

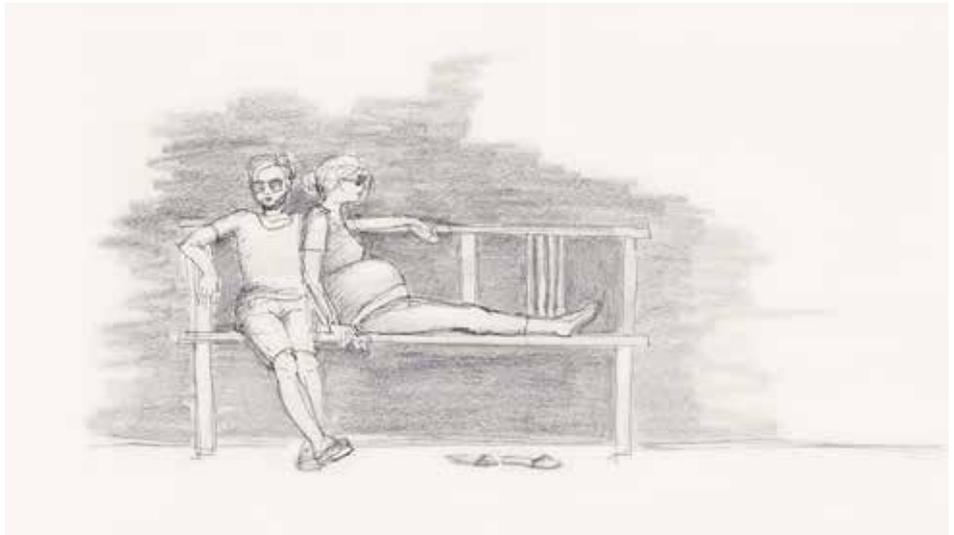
Treffpunkt: in der Nähe der Kasse

231-10222 / Inga Zieglmeier

Gruppengröße 5 - 6

Kassel

Schloss Wilhelmshöhe, Hauptportal
Sa. 18.3. / 11:00 - 15:30 Uhr / 29 €
Anmeldung bis: 10.3.
+ Eintritt Schloss



© Iris Hoffmann

Kunstspaziergang mit dem Skizzenblock

Urban Sketching

Tagesseminar

Urban Sketching ist das Skizzieren des Alltags im Stadtraum.

Wir sind unterwegs in Kassel und werden draußen einige Außenobjekte der documenta aufsuchen und zeichnen. Gebäude, Plätze, Parks und Menschen können die Skizzen gern ergänzen. Die eigene Interpretation, inspiriert von dem Geschehen vor Ort, lässt ganz persönliche Skizzen entstehen. Der Kurs ist geeignet, künstlerische Fähigkeiten weiter zu entwickeln oder neu zu entdecken.

Bitte (falls vorhanden) verschiedene Zeichenmaterialien mitbringen, um verschiedene Techniken auszuprobieren.

In jedem Fall sinnvoll sind: Skizzenblock oder Skizzenbuch, Stifte nach Belieben (Bleistifte in verschiedenen Stärken, Fineliner, Wachs- oder Ölkreide, Kugelschreiber, Buntstifte), evtl. eine mobile Sitzgelegenheit, Proviant.

Treffpunkt: Himmelsstürmer vor dem Kulturbahnhof, Rainer-Dierichs-Platz.

Falls Sie mehr über mich wissen wollen: www.irishoffmann.de

231-10224 / Iris Hoffmann

Kassel

Kulturbahnhof, Bahnhofplatz 1
Sa. 1.7. / 11:00 - 15:00 Uhr / 26 €
Anmeldung bis: 23.6.

231-10225 / Iris Hoffmann

Kassel

Treffpunkt: Fridericianum
Sa. 15.7. / 11:00 - 15:00 Uhr / 26 €
Anmeldung bis: 5.7.

Die Altstadt von Hofgeismar mit dem Skizzenblock erkunden - Urban Sketching

Tagesseminar

Urban Sketching ist das Skizzieren des Alltags im Stadtraum.

Wir sind unterwegs in Hofgeismar und werden dort die Altstadt mit ihren schönen historischen Gebäude erkunden und zeichnen. Plätze, Pflanzen und Menschen können die Skizzen gern ergänzen. Die eigene Interpretation, inspiriert von dem Geschehen vor Ort, lässt ganz persönliche Skizzen entstehen.

Der Kurs ist geeignet, künstlerische Fähigkeiten weiter zu entwickeln oder neu zu entdecken.

Bitte (falls vorhanden) verschiedene Zeichenmaterialien mitbringen, um verschiedene Techniken auszuprobieren.

In jedem Fall sinnvoll sind: Skizzenblock oder Skizzenbuch, Stifte nach Belieben (Bleistifte in verschiedenen Stärken, Fineliner, Wachs- oder Ölkreide, Kugelschreiber, Buntstifte), evtl. eine mobile Sitzgelegenheit, Proviant.

Treffpunkt: vor dem Eingang der Stadthalle von Hofgeismar

Falls Sie mehr über mich wissen wollen: www.irishoffmann.de

232-10226 / Iris Hoffmann

Hofgeismar

Stadthalle, Markt 1
Sa. 9.9. / 11:00 - 15:00 Uhr / Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen der Kooperation „Altstadt erleben“, siehe Seite 6
Anmeldung bis: 1.9.

232-10227 / Iris Hoffmann

Hofgeismar

Stadthalle, Markt 1
Sa. 14.10. / 11:00 - 15:00 Uhr / Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen der Kooperation „Altstadt erleben“, siehe Seite 6
Anmeldung bis: 4.10.

Mit Buntstift und Bleistift durch den Kubismus

Aufbaukurs

online

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

Der Kurs wird mit dem Konferenztool BigBlue-Button durchgeführt.

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

231-10235 / Imke Perlick

Online

So. 12.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 40 €
Anmeldung bis: 5.2.

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 Farben benutzen wir Aquarellfarben. Materialbesprechung in der ersten Stunde.

231-10240 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 15.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 87 €

Illustration I Comic I Karikatur

Comicfiguren zeichnen

Tagesseminar

Comics sind der Schmutzedecke längst entwachsen und eine anerkannte Kunst- und Literaturform. Aber wie kreierte man Comicfiguren, wie zeichnet man sie, gibt ihnen Charakter und haucht ihnen Leben ein? Ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r, Sie erhalten das Rüstzeug dafür, eigene Comicfiguren mit Leben zu erfüllen. Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi.

231-10245 / Oliver Gerke
Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (über Schulhof)
Sa. 18.2. / 13:00 - 18:00 Uhr / 35 €
Anmeldung bis: 12.2.



Maltechniken

Malen und Zeichnen

Grund- und Aufbaukurs

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

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

231-10250 / Ilka Christof

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 15.2. / 18:15 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 75 €
+ Material

231-10252 / Ilka Christof

Baunatal-Altenbauna

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum
Di. 14.2. / 9:30 - 11:30 Uhr / 6 Termine / 67 €
+ Material

Malen mit Aquarellfarben

Grund- und Aufbaukurse

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

231-10255 / Erika Oppelt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 14.2. / 10:00 - 12:00 Uhr / 8 Termine / 62 €

231-10256 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 13.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 87 €

231-10257 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 13.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 87 €

231-10258 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 15.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 87 €

Aquarell- und Acrylmalerei

Grundkurs

Blumen, Landschaften, Stilleben und freies Arbeiten.

Materialabsprache, Tel: 0561-282835.

231-10265 / Fritz Röbbing

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 13.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 7 Termine / 82 €
+ Material

231-10267 / Fritz Röbbing

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 8.5. / 18:00 - 21:00 Uhr / 8 Termine / 93 €
+ Material

Anmeldung bis: 1.5.

Ölmalerei

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

231-10270 / Elmar Kuhnert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 13.2. / 18:30 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 130,50 €

Öl- und Aquarellmalerei

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

231-10272 / Elmar Kuhnert

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 14.2. / 17:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 130,50 €

231-10274 / Elmar Kuhnert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 13.2. / 16:00 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 130,50 €



Maritime Malzeit auf Sylt

Kompaktkurs

Wolken, Watt und wildes Meer, hohe Dünen, weiter Horizont und wir mittendrin zur schönsten Jahreszeit. Die maritime Stimmung einer Nordseinsel, je nach Wetter mit Skizzen und eigenen Fotos einzufangen, atmosphärische Kleinformat direkt vor Ort zu malen und zu zeichnen, das steigende Wasser am Watt malerisch zu begleiten und Lieblingsmotive wiederholt zu besuchen: So verbindet sich jede/r auf tiefgreifende, individuelle Weise mit der Insel. Auch die Menschen am Strand, in Wetterkleidung oder Badeoutfit, die Touristen an der Bar und im Restaurant gehören zu Sylt. Wir fangen sie ein in unserem Skizzenbuch, mit lockerem Strich und persönlicher Note. Am Anfang werden vor gemeinsam gesuchten Motiven Grundvoraussetzungen der Pleinairmalerei erörtert, später werden Besprechungen am Morgen und in den langen, hellen Abendstunden das eigenständige Arbeiten tagsüber flankieren. Gemalt und skizziert wird vorwiegend draußen und bei schlechtem Wetter in einem Atelier, das uns immer zur Verfügung steht. Erfahrungen in Maltechnik sind wünschenswert, aber nicht Bedingung. Partner/-innen können auch ohne Kursteilnahme gerne mitkommen (Preis auf Anfrage), und sind gern gesehene Modelle. Anmeldung nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin.

231-10278 / Christine Reinckens Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Di. 30.5. - Di. 6.6. / 8 Termine
Anreise 30.5. bis 17:00Uhr - Abreise 6.6. bis 10:00 Uhr
Anmeldung bis: 14.4.
Leistungen:
Seminargebühren, EZ / Du/VV/Kategorie A: 650,00 €
Seminargebühren, EZ / Waschgelegenheit/VV/ Kategorie B: 580,00 €

Tuschemalerei

online

Grundkurs

Die Tuschemalerei erfreut sich in China und Japan großer Beliebtheit. Es werden verschiedene Varianten der Tuschemalerei vorgestellt und Sie lernen den Umgang mit dem klassischen chinesischen Kalligrafiepinsel. Beginnend mit einfachen Motiven wird der Bildaufbau im Kursverlauf komplexer bis hin zu Tier- und Landschaftsmotiven mit Bergen und Flüssen. Abschließend werden die Arbeiten besprochen und reflektiert. Der Kurs wird als Online-Kurs mit dem Konferenztool BigBlueButton durchgeführt. Benötigtes Material: einen PC 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 Mischnäpfchen.

231-10280 / Imke Perlick Online

So. 23.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 47 €
Anmeldung bis: 16.4.

Freude am Malen

Ob mit Aquarellfarben, Öl, Acryl oder Kreide - in diesem Kurs dürfen Sie Ihre Vorlieben und Fähigkeiten beim Malen ausprobieren. Die Umsetzung eigener Ideen oder auch das Malen nach Vorlagen ist möglich. Unterstützend erhalten Sie professionelle und individuelle Begleitung auf dem Weg zu neuen Techniken und Tricks. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Bitte das eigene Material mitbringen.

231-10288 / Wilhelm Dusil Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Kreativwerkstatt
Mo. 9.1. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

231-10289 / Wilhelm Dusil Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Kreativwerkstatt
Mo. 9.1. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

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.

231-10282 / Elmar Kuhnert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 13.2. / 11:30 - 13:45 Uhr / 15 Termine / 130,50 €

231-10284 / Elmar Kuhnert Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 14.2. / 10:00 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 130,50 €

231-10286 / Elmar Kuhnert

Geschlossene Gruppe. Anmeldung nur nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 13.2. / 9:00 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 130,50 €

Malerische und zeichnerische Themen

Malen ohne Pinsel

online

Grundkurs

Erschaffen Sie Ihr eigenes Kunstwerk ganz ohne Pinsel. Wir gestalten tolle Kunstwerke mithilfe von haushaltsüblichen Gegenständen z.B. Plastikfolie, Zahnbürste, Deckel, Spülschwamm und vielem mehr. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Aufgrund der verschiedenen Texturen und Oberflächen entstehen spannende Muster und Farbverläufe. So schaffen Sie ganz neue und außergewöhnliche Bildwelten. Benötigte Materialien: Acrylfarben, Leinwand in gewünschter Größe oder anderer Maluntergrund für Acrylfarben. Der Kurs wird über Zoom durchgeführt.

231-10290 / Constance Fischer Online

So. 16.4. / 11:00 - 12:30 Uhr / 4 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 9.4.

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.

231-10298 / Petra Löffler Bad Emstal-Balhorn

Atelier für Kunsttherapie/Naturheilpraxis Petra Löffler, Simmenhäuser Weg 5
Di. 14.3. / 9:30 - 11:30 Uhr / 6 Termine / 76 €
Anmeldung bis: 3.3.

231-10299 / Petra Löffler Bad Emstal-Balhorn

Atelier für Kunsttherapie/Naturheilpraxis Petra Löffler, Simmenhäuser Weg 5
Di. 16.5. / 9:30 - 11:30 Uhr / 5 Termine / 63 €
Anmeldung bis: 8.5.

NEU

Ruhe & Pinsel - abendliches Malen im Atelier

In entspannter Atelieratmosphäre nehmen wir uns gemeinsam Zeit für Malerei. Mit lockerer Geste, wohligen Farbkonstellationen und weichen Übergängen entstehen individuelle Bilder voller Ruhe und Weite. Künstlerin Liska Schwermer-Funke ist mit Rat und Tat dabei, ermutigt und unterstützt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einfache Bildträger und große Papiere sind vorhanden, bei Bedarf können Leinwände im Wunschformat oder bewährte Malutensilien mitgebracht werden.

231-10300 / Liska Schwermer-Funke
Gruppengröße 5 - 8

Kassel

Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21
Do. 2.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 3 Termine / 83,50 €
Anmeldung bis: 20.2.
Materialkosten: 40 Euro

Abendliche Krizzelrunde

Diverse Zeichenutensilien, schöne Papiere, wechselnde Motive und gemeinsames Tun in inspirierender Atelieratmosphäre - das macht die abendliche Krizzelrunde aus. Kleine zeichnerische Fingerübungen erleichtern den Start, technische Kniffe und unkonventionelle Herangehensweisen bereichern den Prozess. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei Bedarf können eigene Papiere und Zeichenutensilien mitgebracht werden.

231-10302 / Liska Schwermer-Funke
Gruppengröße 5 - 9

Kassel

Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21
Fr. 31.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 42 €
Anmeldung bis: 22.3.
Materialkosten: 30 Euro

Mut & Pinsel - abendliches Malen im Atelier

NEU

Im Atelier darf gewagt werden, was zuhause oft die Möglichkeiten sprengt. Hier ist Raum, um groß und gestisch zu malen, ausgiebig mit Farbe zu experimentieren, neugierig Bilder zu entwickeln und sich selbst zu überraschen. Künstlerin Liska Schwermer-Funke ist mit Rat und Tat dabei, ermutigt und unterstützt. Einfach mal machen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einfache Bildträger und große Papiere sind vorhanden, bei Bedarf können Leinwände im Wunschformat oder bewährte Malutensilien mitgebracht werden.

231-10304 / Liska Schwermer-Funke
Gruppengröße 5 - 9

Kassel

Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21
Do. 13.4. / 18:00 - 21:00 Uhr / 3 Termine / 63 €
Anmeldung bis: 3.4.
Materialkosten: 40 Euro

Atelierbesuch bei Liska Schwermer-Funke

NEU

Wie lebt und arbeitet eine Künstlerin?

Vortrag

Wie sieht der Alltag einer Künstlerin aus? Was geht hinter den oft verschlossenen Türen eines Ateliers so vor sich? Und wann ist ein Bild fertig? Künstlerin Liska Schwermer-Funke malt, baut, entwickelt Performances und Installationen und sucht die freundliche Irritation. In ihrem Atelier, dem BIOTOP ZACK, erzählt sie anhand von Fotos, Malereien und Objekten Episoden aus ihrem Werdegang und vom Leben und Arbeiten als Künstlerin in Kassel.

231-10305 / Liska Schwermer-Funke
Kassel

Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21
Fr. 10.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 6.3.

Raum und Illusion

Gestaltungsanregungen zu Konstruktionen von Perspektive und Plastizität

Wochenendseminar

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

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

231-10307 / Yvonne Lang
Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 24.3. / 17:00 - 19:00 Uhr
Sa. 25.3. / 11:00 - 15:00 Uhr
So. 26.3. / 11:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 63 €
Anmeldung bis: 13.3.
+ Material bei Bedarf

Burg Fürsteneck
„SOMMER-ATELIER“
16.06.2023 bis 21.06.2023
Leitung: Siegfried Rinke
weitere Infos unter:
<https://www.burg-fuersteneck.de>

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.

231-10320 / Siegfried Rinke
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 3.4. - Do. 6.4. / 10:00 - 16:00 Uhr /
4 Termine / 104 €
Anmeldung bis: 24.3.

231-10322 / Siegfried Rinke
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 24.7. - Mo. 31.7. / 10:00 - 16:00 Uhr /
5 Termine / 130 €
Anmeldung bis: 14.7.

Malwochenende

Aquarell, Acryl, Pastell, Bleistift, Kreide und anderes Material

Wochenendseminar

An diesem Wochenende der freien Malerei und Zeichnung setzen wir die eigenen Ideen in Bilder um. Die angewendete Technik bestimmen Sie. Dazu bekommen Sie individuelle Unterstützung hinsichtlich Material, Bildaufbau und Bildausführung.

Bitte bringen Sie das Material mit, mit dem Sie arbeiten möchten:

- Ausstattung für Aquarell, Pastell oder Acryl
- Ausstattung für Zeichnung, wie Bleistifte, Radiergummi, Anspitzer etc.
- vergessen Sie nicht, große und kleine Pinsel mitzubringen
- weiteres Zubehör nach Bedarf, wie Malgründe, Zeichenblock, Zeichenpapier etc.
- Motivvorlagen und/oder Motivmodelle
- Staffeleien sind nicht vorhanden, ggf. bitte mitbringen

231-10324 / Siegfried Rinke
Gruppengröße 6 - 8

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 12.5. / 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 13.5. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 14.5. / 10:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 82 €
Anmeldung bis: 1.5.

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

231-10328 / Inga Zieglmeier

Kassel, Treffpunkt: Eingang Botanischer Garten, Bosestr. 15

Do. 15.6. / 15:30 - 18:30 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 5.6.

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.

231-10348 / Ulrike Vater

Gruppengröße 5 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Do. 16.2. / 17:45 - 20:00 Uhr / 8 Termine / 125 €



Schönschrift, alte Schriften, Kalligrafie

Sie üben eine traditionelle Grundschrift, lernen je nach Interesse weitere Schriften wie Textura (Gotik), Unziale (Karolingische Minuskel) und gestalten auf dieser Basis verschiedene Anwendungen und freie Kalligrafien. Zur Auflockerung und Sensibilisierung machen wir zwischendurch kleine grafische „Fingerübungen“.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Zeichenblock/ Papier A4, A3, Breitfeder, Tinte, Federhalter oder Füllfederhalter mit Breitfeder (2 mm), Schreibunterlage (z.B. dicker Karton), Bleistifte. Am ersten Kurstag wird es eine ausführliche Materialbesprechung geben.

231-10349 / Theo Butz

Gruppengröße 7 - 8

Kassel

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

Di. 7.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 68 €

Anmeldung bis: 27.2.

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).

Schreibmaterial wie Federn, Tusche, Pinsel und Papier werden zur Verfügung gestellt.

231-10350 / Inga Zieglmeier

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Sa. 6.5. / 11:00 - 16:30 Uhr

So. 7.5. / 10:00 - 13:30 Uhr

2 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 25.4.

+ Material 7 Euro

WortWandeleien

„Schreiben“ mit Schere und Kleber

Tagesseminar

Dieses Angebot richtet sich an jene, die gerne mit Worten und Sprache spielen und einen „Samstag voller Buchstaben“ erleben möchten. Die Essenz eines geschriebenen Textes in ein einziges Wort fließen lassen und es durch Weglassen, Austauschen oder Hinzufügen von Buchstaben wandeln.

Hinter jedem Wort öffnet sich ein Gedankenraum. 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.

Bitte einen eigenen Schreibblock (Heft, Kladder...) mitbringen.

231-10355 / Ellen Volkhardt

Gruppengröße 4 - 5

Wolfhagen

Schreibwerkstatt WortWandelWege, Friedrichstr. 7

Sa. 11.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 47 €

Anmeldung bis: 27.2.

+ Material 15 Euro

Bilder durch Sonne: Cyanotypie

Wochenendseminar

Die Cyanotypie ist ein altes Edeldruckverfahren mit der man Fotografien, Zeichnungen und in der Umwelt gefundene Formen auf Papier abbilden kann.

Es funktioniert durch Kontaktbelichtung und UV-Licht, also der puren Sonne.

Ein tiefes Blau entsteht durch die lichtdurchlässigen Bereiche. Sie ist ungiftig und lässt sich auch im häuslichen Bereich verwenden.

Auf das Drucken auf Stoff oder das anschließende Tönen der Cyanotypien wird in diesem Kurs auch eingegangen.

Bitte gern bereits vorhandene Kontaktnegative oder andere Motive, sowie eine Schürze zum Cyanotypieren mitbringen.

231-10357 / Anna Hoffmann

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Fr. 30.6. / 17:00 - 19:00 Uhr

Sa. 8.7. / 10:00 - 15:00 Uhr

So. 9.7. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 75 €

Anmeldung bis: 23.6.

+ ca. 10 Euro Material nach Verbrauch

Druckabenteurer Monotypie

Grund- und Aufbaukurs

Tagesseminar

NEU

Der Kurs führt ein in die Theorie und Praxis der Monotypie. Vom Wortsinn bedeutet Monotypie „Einmal-Druck“. Ein Blatt Papier liegt auf einer mit Farbe eingewalzten Fläche, es wird direkt auf die Rückseite des Blattes gezeichnet, die Zeichnung drückt sich auf der Vorderseite ab. Es geht um einen spielerischen, spontanen Umgang mit Linie und Fläche. Im weiteren Prozess können gerne andere Werkzeuge, Farben und Techniken ausprobiert werden.

Bitte (falls vorhanden) folgende Materialien mitbringen:

Druckfarben auf Wasserbasis (z.B. Linoldruckfarbe von Tuga), (Synthetik-)Pinsel, kleine Linoldruckwalze, (Plexi-)Glasscheibe DIN A4 (Baumarkt), Kugelschreiber, harter Bleistift (2H-H), weitere Buntstifte und Bleistifte, naturweißes/cremefarbiges Papier bis 120g in DIN A4, Schere, Kleber, Mallappen, OP-Handschuhe. Ich werde natürlich auch Druckmaterialien mitbringen, dann entstehen Materialkosten nach Bedarf.

Falls Sie mehr über mich wissen wollen: www.irishoffmann.de

231-10359 / Iris Hoffmann

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 25.3. / 11:00 - 16:00 Uhr / 35 €
Anmeldung bis: 13.3.

Reisejournale gestalten

NEU

Malen ist ankommen an einem anderen Ort (Franz Marc)

Wochenendseminar

Wollten Sie nicht schon immer mal auf Reisen gehen und nicht nur Fotos machen, sondern ganz individuell Dinge festhalten mit Schrift, Zeichnung, Collage und Farbe? Dachten Sie, es sei zu schwer?

An diesem Wochenende gebe ich Ideen und Impulse, um ein Reisetagebuch zu gestalten. Man muss nicht Malen oder Zeichnen können! Bitte Material selbst mitbringen, Stifte verschiedener Arten, Pinsel und Farben, verschiedene Papiere für ein Reisetagebuch. Für nähere Infos: info@artemillia.de, ich rufe gern zurück!

Carla Helga Culemann, freischaffende Malerin, lebt und arbeitet auf La Palma
www.artemillia.de

231-10358 / Carla Helga Culemann

Gruppengröße 5 - 9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 1.7. und So. 2.7. / 10:00 - 17:00 Uhr / 89 €
Anmeldung bis: 19.6.



Inspiration Journal

Grundkurs

NEU

Journaling ist ein toller entspannender Trend! Es kann aber auch eine Inspirationsquelle sein. Erstellen Sie eigene aussagekräftige Inspirationsjournale, auf die Sie jederzeit als Quelle für neue Kreativprojekte zurückgreifen können. Dabei können unterschiedliche Techniken genutzt werden. Als Inspirationsquellen können der Urlaub oder das Hobby und vieles mehr dienen. Das Ziel des Kurses ist es, die eigene Kreativität auszuleben und sich mit ihr aktiv auseinanderzusetzen. Es geht nicht darum, ein ganzes Buch innerhalb eines Kurses zu füllen, sondern vielmehr um die Art und Weise wie die Teilnehmer mit ihrer eigenen Inspiration und Kreativität arbeiten.

Benötigte Materialien: Geeignetes Sketchbook, Schere (gern auch cutter), Klebestift, es können alle möglichen Produkte verwendet werden zum Beispiel Buntstifte, Marker, Acryl oder Guache-Farben, Papiere, Washitape oder anderes buntes Klebeband, Magazine, Zeitungspapier, Aquarellfarben, Stoff, Fotos (der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt).

231-10380 / Constance Fischer

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 20.5. / 13:00 - 17:30 Uhr / 29 €
Anmeldung bis: 14.5.

Line Art

Grundkurs

online

Bringen Sie Ihr eigenes Line Art Bild mit Acrylfarben auf Leinwand. Es entstehen 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 dauert nur 45 Minuten und dient einer Einführung mit Materialbesprechung. Benötigte Materialien: Papier für Übungen (ab DIN A4), Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Acrylfarben, Flachpinsel (2,12) für Acrylfarbe mit synthetischen Borsten, ggf. Acrylstift (Marker), Leinwand in gewünschter Größe oder sonstigen Maluntergrund für Acryl.

231-10385 / Constance Fischer

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 17.2. / 18:30 - 21:00 Uhr / 3 Termine / 45 €

Fotografie

Fotoclub der vhs - Einsteiger*innen

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

Inhaltlich werden hauptsächlich die Themen Portrait-, Landschafts- und Architekturfotografie bearbeitet. Ebenso werden Bildgestaltung, Langzeitbelichtung und der Einsatz von Filtern besprochen und erprobt.

231-10400 / Reinhard Steudel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 14.2. / 18:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 84 €
14-tägig
Anmeldung bis: 2.2.

231-10401 / Reinhard Steudel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 16.2. / 9:00 - 12:00 Uhr / 7 Termine / 84 €
14-tägig
Anmeldung bis: 5.2.

Fotoclub der vhs - Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird in Workshops, Bildbesprechung und Fotospaziergängen das Fotografieren trainiert. Gemeinsam mit den Teilnehmenden wird zu Beginn des Kurses ein Schwerpunkt festgelegt. Zur Auswahl stehen:

- Besuch einer Glasmanufaktur in Clausthal-Zellerfeld
- Motorcross
- Vorbereitung und Start eines Heißluftballons
- Verkehr bei Nacht in Frankfurt (Flughafen und Straßenverkehr)
- Besuch einer Schauspielschule (Gestik und Mimik)
- Ballett

Ebenfalls wird in diesem Kurs eine Ausstellung zu den Ergebnissen vorbereitet.

Voraussetzung ist, die Grundlagen des Fotografierens zu beherrschen und ein sicherer Umgang mit der eigenen Kamera.

231-10402 / Reinhard Steudel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 21.2. / 18:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 84 €
14-tägig
Anmeldung bis: 8.2.

Ein Wochenende fünf 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, aber wir lernen auch unsere Fotos digital zu optimieren. Besonders wichtig ist das Besprechen unserer Aufnahmen. Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte! Bitte eine Kamera mitbringen - egal welcher Art, ob digital oder analog.

231-10406 / Marion Geisler

Gruppengröße 7 - 10

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Fr. 17.2. / 16:00 - 18:00 Uhr

Sa. 18.2. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 19.2. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 71 €

Anmeldung bis: 8.2.

+ Material ca. 10 Euro

Blickwinkel: Frieden

Ein fotografisches Portrait in Farbe oder Schwarz-Weiß

Wir leben in bewegten Zeiten, viele Menschen sind zutiefst erschüttert und der Frieden scheint in weiter Ferne.

Wir gehen auf die Suche nach Bildern, die uns mit Frieden verbinden, z. B. eine Begegnung unter Menschen, Gemeinschaft, Blicke in die Natur, Solidarität und Gerechtigkeit in der Gesellschaft.

Im Austausch mit der Gruppe werden Bildinhalte und Ausdrucksmöglichkeiten für Frieden entwickelt, um diese fotografisch umzusetzen. Bildbesprechungen, gemeinsame Fotoaktionen - Erarbeitung und Umsetzung von Bildideen werden Teil des Projekts sein.

Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118

231-10413 / Sabine Große

Gruppengröße 7 - 9

Kassel

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10

Sa. 18.2., 1.4., 6.5., 3.6., 8.7. / 10:00 - 13:00 Uhr

5 Termine / 74 €

Anmeldung bis: 7.2.

+ Raumnutzung 30 Euro (vor Ort zu zahlen)

231-10414 / Sabine Große

Gruppengröße 7 - 9

Kassel

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10

Fr. 17.2., 31.3., 5.5., 2.6., 7.7. / 17:30 - 20:30 Uhr

5 Termine / 74 €

Anmeldung bis: 7.2.

+ Raumnutzung 30 Euro (vor Ort zu zahlen)

Blickwinkel: „Die Würde des Menschen ist unantastbar“

Ein fotografischer Streifzug durch die Grundrechte in Farbe oder Schwarz-Weiß

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

231-10412 / Sabine Große

Gruppengröße 7 - 9

Kassel

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10

Fr. 24.2., 24.3., 28.4., 26.5., 23.6. /

17:30 - 20:30 Uhr / 5 Termine / 74 €

Anmeldung bis: 14.2.

+ Raumnutzung 30 Euro (vor Ort zu zahlen)

Blickwinkel Schöнау

Ein fotografisches Portrait in Farbe oder Schwarz-Weiß

Kompaktkurs

Eine Woche wahrnehmen, sehen, fotografieren!

Inmitten der Schöнау, 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 machen und die Gegend erkunden. Dabei werden wir 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. Eine Vorbesprechung findet am 19.9.23 von 19-20:30 Uhr im Atelier Sabine Große statt.

232-10415 / Sabine Große

Schöнау am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7

So. 5.11. - So. 12.11. / 8:00 - 20:15 Uhr / 685 €

Anmeldung bis: 3.9.

Leistung: Ü/EZ mit Dusche, WC und VP, Seminargebühr

Preis Anpassungen von Drittanbietern führen zu einer Erhöhung des Endpreises.



© Marius Kowalczyk | Model: Iris Bohm

Fotografisches Erzählen

Motive erkennen, Fotos gestalten

„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte“. Aber eine Geschichte erzählen in nur einem Bild? Hierzu muss man die Story erkennen oder planen und entsprechend in Szene setzen. Innerhalb des Kurses bewegen wir uns in den Themen Porträt-, Landschafts- und Stillleben-Fotografie.

Mit reichlichen Tipps und Anregungen helfe ich Ihnen Blick und Sinne zu trainieren, um zu erkennen, was ein Bild braucht, um eine Geschichte zu erzählen. Wir erstellen einen Fahrplan, um eigene Bildideen mit klaren Bildaussagen professionell zu planen und umzusetzen. Durch kleine Aufgaben lernen Sie die Grundlagen der Vorbereitung, Themenwahl und Bildsprache zu verstehen und weiterzuentwickeln. So schulen Sie Ihr Auge und verbessern Ihre Fotografien nachhaltig.

Auf einer Fototour und bei einem professionellen Model-Shooting mit anschließender Bildbesprechung, haben Sie die Möglichkeit Ihre Ideen im Bild umzusetzen. Werden sie selbst zum Regisseur Ihrer eigenen Bildgeschichte. Bitte mitbringen: Kreativität, gute Laune und eine Digitalkamera, mit deren Funktionsweise Sie vertraut sind (ggf. auch Smartphone)

231-10420 / Marius Kowalczyk

Gruppengröße 7 - 10

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr

Mo. 27.2. / 18:15 - 20:15 Uhr

Mo. 6.3. / 18:15 - 20:15 Uhr

Sa. 11.3. / 11:00 - 15:00 Uhr (Exkursion)

Mo. 24.4. / 18:15 - 20:15 Uhr

Sa. 29.4. / 11:00 - 15:00 Uhr (Exkursion)

Mo. 8.5. / 18:15 - 20:15 Uhr

7 Termine / 86,50 €

Anmeldung bis: 1.2.

Portraitfotografie

NEU

Schöne Portraits mit einfachen Mitteln

Mit Leichtigkeit schönere Portraits umsetzen, ohne Einsatz von teurem Equipment und viel technischem Know-How, ist die Idee dieses Kurses. Wir erproben den Umgang mit Ihrer Kamera für bessere Portraits. Natürliche Lichtquellen zu erkennen ist ebenso Teil des Kurses wie der Umgang mit Umgebungslicht, sogenanntem Available Light. Wenn das Licht stimmt, folgt der natürliche Umgang mit dem Model, um ausdrucksstarke Portraits zu schießen. Außerdem bekommen Sie einfache Tipps, um Ihre Fotos in Adobe Lightroom oder in Foto-Apps gekonnt zu bearbeiten.

Eine Kamera mit der Möglichkeit zu manuellen Einstellungen sollte vorhanden sein, spiegellos oder mit Spiegel.

231-10422 / Marc Weber

Gruppengröße 7 - 10

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Fr. 3.3. / 16:00 - 18:00 Uhr

Fr. 24.3. / 16:00 - 18:00 Uhr

Fr. 28.4. / 17:00 - 19:00 Uhr

Fr. 19.5. / 18:00 - 20:00 Uhr

Fr. 9.6. / 18:00 - 20:00 Uhr

Fr. 30.6. / 18:00 - 20:00 Uhr

6 Termine / 59,50 €

Anmeldung bis: 21.2.

Wasser fotografieren

In urbaner und natürlicher Umgebung

Wochenendseminar

Das Element Wasser fasziniert schon immer Fotografierende, die mit Langzeitbelichtungen die fließende Bewegung festhalten wollen. An zwei Tagen halten wir diese fließende Bewegung des Wassers in urbaner und natürlicher Umgebung in ausdrucksstarken Bildern fest. Verschiedene „Fotospots“ im Weser- und Niemetal werden angesteuert, um mit Kamera, Stativ und Graufilter fotografische Ideen zur Wasserfotografie zu entwickeln und umzusetzen. Das Trendelburger Diemelwehr, die Weser bei Hemeln und das Niemetal bei Bursfelde bieten dafür zahlreiche Motive am ersten Tag der Fotorundgänge. Am zweiten Tag ist das Rathaus von Hann. Münden Treffpunkt, um diese „Stadt des Wassers“ fotografisch zu erkunden. Die Ergebnisse werden an einem Abendtermin gezeigt und besprochen.

Bitte mitbringen: Kamera, Objektive verschiedener Brennweiten, Stativ, Graufilter, Reserveakku

231-10423 / Diethart Rindermann

Trendelburg

Heubodengalerie, Altes Tor 36

Sa. 24.6. / 11:00 - 17:00 Uhr

So. 25.6. / 11:00 - 16:00 Uhr

Do. 6.7. / 18:00 - 21:00 Uhr

3 Termine / 71 €

Anmeldung bis: 14.6.



© Diethart Rindermann

Makrofotografie

im Schmetterlings- und Orchideengebiet

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 Wochenendkurs werden Grundlagen der Makrofotografie aufgefrischt und die praktischen Erfahrungen der Teilnehmenden während des Fotorundganges geteilt. Ausgangspunkt des Fotorundganges „Makrofotografie“ ist die „Heubodengalerie“ in Trendelburg, wo eine Einführung in die Thematik stattfindet. Daran schließt sich ein Fotospaziergang in die Magerrasengebiete bei Langenthal und Deisel an. Am zweiten Tag werden die Plätze in Sielen und der „Dingel“ bei Hümme angesteuert, die besonders zahlreiche Motive für die Kamera bieten. Bitte mitbringen: Kamera mit Teleobjektiv (ggf. auch Makroobjektiv), Stativ, Reserveakku

231-10424 / Diethart Rindermann

Trendelburg

Heubodengalerie, Altes Tor 36

Sa. 13.5. / 11:00 - 16:00 Uhr

So. 14.5. / 11:00 - 16:00 Uhr

Di. 23.5. / 18:00 - 21:00 Uhr

3 Termine / 66 €

Anmeldung bis: 3.5.

Altstadtarchitektur lebendig fotografieren

Wochenendseminar

An zwei aufeinander folgenden Tagen ist die Altstadtarchitektur und die Architektur des Brunnenparks von Hofgeismar Ziel von Fotospaziergängen. Dazu macht sich eine Gruppe von Fotografierenden auf die Suche nach ansprechenden Motiven der Fachwerkarchitektur in der Fußgängerzone, im Quartier um die Altstädter Kirche, im Petriviertel und um die historische Stadtmauer. Da auch Langzeitaufnahmen mit Stativ geplant sind, lassen sich „störende“ Passanten in die Architekturfotos gut einbeziehen. Am zweiten Tag steht die Architektur des Brunnenparks, der alte Bahnhof und nochmals die Altstadt, diesmal aber zur blauen Stunde, im Fokus. Beim dritten Termin werden die fotografischen Ergebnisse ausgewertet und nach den Gesichtspunkten von Bildaussage und Bildgestaltung ausgewählt. Diese münden dann in eine Ausstellung großformatiger Fotos im Quartier am Markt. Bitte mitbringen: Kamera mit Standardzoom und Weitwinkelobjektiv, Wechselakku, Graufilter (ND64) für Langzeitaufnahmen, Stativ

231-10425 / Diethart Rindermann

Hofgeismar

Quartier am Markt, Markt 9

Sa. 25.3. / 11:00 - 17:00 Uhr

So. 26.3. / 15:30 - 19:30 Uhr

Mi. 29.3. / 18:00 - 21:00 Uhr

Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen der Kooperation „Altstadt erleben“, siehe Seite 6
Anmeldung bis: 8.3.

„Altstadt erleben“: Rückblick mit Ausstellung „Altstadtarchitektur lebendig fotografieren“

vhs-Ausstellung

Die vhs Region Kassel und das Quartier am Markt in Hofgeismar sind eine besondere Art der Kooperation eingegangen und haben zusammen ein Jahresprogramm auf die Beine gestellt. Unter dem Motto „Altstadt erleben – Begegnung und Bildung in Hofgeismar“ fanden monatlich Angebote in und um die Altstadt in Hofgeismar statt. Gemeinsam wollen wir auf die Angebote und die Kooperation zurückblicken. Im besonderen Fokus des Abends stehen dabei die Ergebnisse des Kurses „Altstadtarchitektur lebendig fotografieren“ mit Diethart Rindermann. Es werden ausgewählte Fotos der Teilnehmenden präsentiert und wir lassen die Entstehung der Bilder Revue passieren. Zu diesem Anlass möchten wir Sie ab 18:00 Uhr in das Quartier am Markt herzlich einladen.

232-10426 / Sabine Wassmuth

Hofgeismar

Quartier am Markt, Markt 9

Do. 23.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / Kostenfreie

Veranstaltung im Rahmen der Kooperation „Altstadt erleben“, siehe Seite 6



Abstrakte Fotografie in der Stadt

NEU

Fotowalks mit Nachbearbeitung und -besprechung

Wir erkunden die Stadt und suchen nach abstrakten Motiven. Dabei achten wir insbesondere auf interessante Formen und sich wiederholende Muster. Ziel ist es unter anderem, durch die Suche nach Details und das „um die Ecke denken“, einen anderen Blick auf die gewohnte Stadt zu bekommen und das geistige Auge zu schulen. 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 ganz besonders trainieren. Dieser Kurs umfasst zwei Fotowalks und zwei Termine zur Bildbesprechung und angeleiteten Nachbearbeitung.

Voraussetzungen: Grundlegende Erfahrung mit der Bedienung der eigenen Kamera sollte vorhanden sein. Ein Teleobjektiv (70-200mm) ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Je mehr an der mitgebrachten Kamera manuell eingestellt werden kann, umso besser.

231-10430 / Andreas Göttlinger

Gruppengröße 7 - 10

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Treffpunkt: Haupteingang

Fr. 10.3. / 14:00 - 18:00 Uhr (Fotowalk)

Fr. 17.3. / 14:00 - 18:00 Uhr (Nachbearbeitung)

Fr. 24.3. / 14:00 - 18:00 Uhr (Fotowalk)

Fr. 31.3. / 14:00 - 18:00 Uhr (Nachbearbeitung)

4 Termine / 79 €

Anmeldung bis: 1.3.

231-10431 / Andreas Göttlinger

Gruppengröße 7 - 10

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Treffpunkt: Haupteingang

Sa. 13.5. / 11:00 - 15:00 Uhr (Fotowalk)

Sa. 20.5. / 11:00 - 15:00 Uhr (Nachbearbeitung)

Sa. 27.5. / 11:00 - 15:00 Uhr (Fotowalk)

Sa. 3.6. / 11:00 - 15:00 Uhr (Nachbearbeitung)

4 Termine / 79 €

Anmeldung bis: 3.5.

Fotowalk mit dem Schwerpunkt Bildkomposition

NEU

Tagesseminar

Zuerst besprechen wir in einem Theorie-Teil, welche grundlegenden Kompositionsmöglichkeiten es in der Fotografie gibt und wie diese zu einem harmonischen Bildaufbau führen. Dabei besprechen wir unter anderem die Positionierung des Hauptmotivs und des Horizonts, was „Negative Space“ bedeutet und was ein ausgewogenes Bild ausmacht.

Anschließend setzen wir das Erlernete auf einem Foto-Walk durch die Wolfhager Altstadt um. Dabei achten wir insbesondere auf führende Linien, mögliche Rahmen und Symmetrien. Voraussetzungen: Kamera oder auch Handy. Grundlegende Erfahrungen mit der Kamera wären gut, sind aber nicht zwingend notwendig. Falls vorhanden, bringen Sie ein Stativ mit.

231-10435 / Andreas Göttlinger Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“

Fr. 5.5. / 13:30 - 18:30 Uhr / 25,50 €

Anmeldung bis: 25.4.

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

231-10550 / Christine Ermer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Mo. 13.2. / 15:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine /

77,50 €

+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

231-10554 / Christine Ermer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Mo. 13.2. / 18:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine /

77,50 €

+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

231-10558 / Christine Ermer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Mi. 15.2. / 9:30 - 12:30 Uhr / 5 Termine / 58 €

+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

231-10559 / Christine Ermer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Mi. 26.4. / 9:30 - 12:30 Uhr / 5 Termine / 58 €

Anmeldung bis: 17.4.

+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

Wochenendseminare

231-10560 / Christine Ermer

Hofgeismar

Hervig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt,

Magazinstr. 23

Fr. 9.6. / 17:00 - 20:00 Uhr

Sa. 10.6. / 11:00 - 18:00 Uhr

So. 11.6. / 10:00 - 17:00 Uhr

3 Termine / 89,50 €

Anmeldung bis: 29.5.

+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

231-10561 / Christine Ermer

Hofgeismar

Hervig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt,

Magazinstr. 23

Fr. 16.6. / 17:00 - 20:00 Uhr

Sa. 17.6. / 11:00 - 18:00 Uhr

So. 18.6. / 10:00 - 17:00 Uhr

3 Termine / 89,50 €

Anmeldung bis: 5.6.

+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

231-10562 / Christine Ermer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Fr. 19.5. / 17:00 - 20:00 Uhr

Sa. 20.5. / 11:00 - 18:00 Uhr

So. 21.5. / 10:00 - 17:00 Uhr

3 Termine / 89,50 €

Anmeldung bis: 8.5.

+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

Sommerwerkstatt

231-10567 / Christine Ermer

Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62

Mi. 23.8. / 14:00 - 17:00 Uhr

Do. 24.8. / 10:00 - 17:00 Uhr

Fr. 25.8. / 10:00 - 17:00 Uhr

Sa. 26.8. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 27.8. / 10:00 - 14:00 Uhr

5 Termine / 235 €

Anmeldung bis: 11.8.

+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

Holz ist Kunst-Stoff - Sommerakademie

Holzbildhauerei für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kompaktkurs

Inspiriert von den dynamischen Qualitäten des Naturmaterials Holz kann in der Umgebung des Wasserschlosses Wülmersen der eigenen dreidimensionalen Entdeckerlust nachgegangen werden. Die Bildhauerin Christine Ermer unterstützt Sie in der Umsetzung Ihrer eigenen Ideen und es entstehen abstrakte oder naturalistische Formen, Gesichter oder Reliefs. (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich).

Stammstücke und Arbeitsgeräte sind ausreichend vorhanden. Sie lernen das Arbeiten mit verschiedenen Bildhauerwerkzeugen und erfahren auch Theoretisches über den Wert-Stoff Holz und die Werkzeuge.

Informationen zu Übernachtungsmöglichkeiten: 05675-7210818 oder www.wasserschloss-wuelmersen.de
Verpflegung wird vor Ort organisiert.

232-10568 / Christine Ermer Trendelburg-Wülmersen

Wasserschloss

Sa. 2.9. / 14:00 - 17:30 Uhr

So. 3.9. - Mi. 6.9. / 9:30 - 17:30 Uhr

Do. 7.9. / 9:30 - 14:00 Uhr

6 Termine / 285 €

Anmeldung bis: 19.8.

+ Material und Werkzeugnutzung 20 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).

231-10580 / Ruth Lahrmann

Grundkurs

Kassel

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

Di. 9.5. / 18:15 - 20:45 Uhr / 8 Termine / 116,50 €

Anmeldung bis: 2.5.

+ Material, Werkzeug- und Raumnutzung ca. 42 Euro



© Sylvia Schmuck

231-10582 / Ruth Lahrmann

Gruppengröße 5-7

Kassel

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

Sa. 6.5. und So. 7.5. / 10:00 - 17:00 Uhr / 88 €

Anmeldung bis: 24.4.

+ Material, Werkzeug-/Raumnutzung ca. 35 Euro

Keramik

Lieblingsschale

Keramische Gefäße töpfern

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

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

231-10600 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Mi. 15.2. / 16:00 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 95 €

+ Material

231-10601 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Mi. 15.2. / 18:15 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 95 €

+ Material

231-10602 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Di. 14.2. / 16:00 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 95 €

+ Material

231-10603 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Di. 14.2. / 18:15 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 95 €

+ Material

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.

231-10605 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Sa. 18.2. / 9:30 - 15:00 Uhr

So. 19.2. / 9:30 - 15:00 Uhr

2 Termine / 79 €

Anmeldung bis: 8.2.

+ Materialkosten nach Verbrauch

Bunt geht auch ohne Glasur

Gefäße mit farbigen und selbst gefärbtem Ton

Grund- und Aufbaukurs Töpfern

Wochenendseminar

Ein wunderschöne Art die Oberfläche von Gefäßen zu gestalten, ist das Mischen von unterschiedlichen Tonfarben vor dem eigentlichen Aufbau der Gefäße. Sie lernen Muster zu erstellen, mit der Plattentechnik zu arbeiten, sowie die Nachbearbeitung der Gefäße um die Marmorierungen hervorzuholen. Für die selbst gefärbten Tone entstehen zusätzlich Materialkosten

231-10606 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Sa. 24.6. und So. 25.6. / 9:30 - 15:00 Uhr / 79 €

Anmeldung bis: 12.6.

+ Materialkosten nach Verbrauch



© Sylvia Schmuck

Töpfern was Ihr wollt

Grund- und Aufbaukurs Töpfern

Kompaktkurs

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

231-10607 / Sylvia Schmuck

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mo. 17.7. - Do. 20.7. / 14:30 - 17:30 Uhr / 4
Termine / 70,50 €
Anmeldung bis: 3.7.
+ Materialkosten nach Verbrauch

Porzellangefäß mit Schmuckelement aus Bambusrohr

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Porzellanfolie lässt sich auf viele Arten zu interessanten Objekten verarbeiten. Die Folie kann gestanzt, geschnitten, geknickt oder gefaltet werden. Besonders interessant ist es, ein 3D-Objekt zu formen. In diesem Kurs bauen wir ein graziles Gefäß aus Porzellan und stabilisieren es nach dem Brand mit Bambusrohren. Spaß an feinmotorischem Arbeiten ist Voraussetzung!

Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten.
Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Cuttermesser, Zirkel, Papierbögen, Schere

231-10630 / Susanne Meisl

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Sa. 11.3. / 10:00 - 17:00 Uhr
Sa. 25.3. / 10:00 - 14:00 Uhr
2 Termine / 79 €
Anmeldung bis: 27.2.
+ Material ca. 15-25 Euro

Handwerkstechniken

Goldschmieden

Kreatives Schmuckgestalten

Wochenendseminar

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

231-10650 / Anton Zahradnik

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 18.3. und So. 19.3. / 9:00 - 16:00 Uhr / 82 €
Anmeldung bis: 6.3.
+ Material ca. 30 Euro

231-10652 / Anton Zahradnik

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 13.5. und So. 14.5. / 9:00 - 16:00 Uhr / 82 €
Anmeldung bis: 1.5.
+ Material ca. 30 Euro

Sommerakademie Goldschmieden

Kreatives Schmuckgestalten kompakt vom Feinsten!

Viel Zeiten zum Lernen und Arbeiten!

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

Ohne Vorkenntnisse buchbar!

231-10654 / Anton Zahradnik

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mo. 24.7. - Do. 27.7. / 9:00 - 16:00 Uhr
4 Termine / 160 €
Anmeldung bis: 12.7.
+ Material

231-10655 / Anton Zahradnik

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 28.7. - So. 30.7. / 9:00 - 16:00 Uhr
3 Termine / 120 €
Anmeldung bis: 12.7.
+ Material



© Kristian Marx

Kunst-Schmieden

Grundkurs

Wochenendseminar

Die Faszination des Feuers, das glühende Eisen, der singende Amboss: Das ist Schmieden - Mythos eines uralten Handwerksberufs. Heute ist diese Kunst zu 70% Kopfarbeit, zu 30% Kraft. Im Kurs geht es darum, behutsam mit dem kalten Material Eisen „warm zu werden“. Am Ende können selbstgefertigte Stücke wie Wikingermesser, Schlüsselanhänger und Grillspieß mit nach Hause genommen werden. Für Rückfragen und Wegbeschreibung: Telefon 01757925040

231-10660 / Kristian Marx

Gruppengröße 5 - 6

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 10.3. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 11.3. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 12.3. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 117 €
Anmeldung bis: 27.2.
+ Material 15 Euro

231-10661 / Kristian Marx

Gruppengröße 5 - 6

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 9.6. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 10.6. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 11.6. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 117 €
Anmeldung bis: 29.5.
+ Material 15 Euro

Messer-Schmieden

Aufbaukurs

Wochenendseminar

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

Grundkenntnisse im Schmieden (z.B. durch Teilnahme am Grundkurs) werden vorausgesetzt. Für Rückfragen und Wegbeschreibung: Telefon 0175 7925040

231-10663 / Kristian Marx

Gruppengröße 4

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 31.3. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 1.4. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 2.4. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 150 €
Anmeldung bis: 20.3.
+ Material 25 Euro

231-10664 / Kristian Marx

Gruppengröße 4

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 12.5. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 13.5. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 14.5. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 150 €
Anmeldung bis: 2.5.
+ Material 25 Euro

Schrott-Kreativ: Thema Gartenskulpturen

Grundkurs Schweißen / Schmieden

Wochenendseminar

Skulpturen und Garten-Pflanzstäbe nach eigenen Vorstellungen herstellen. In diesem Kurs lernen Sie, selbständig Teile miteinander zu verschweißen oder im Schmiedefeuer zu verändern und wie man mit der Flex umgeht. Aus diversen Eisenresten, wie Blechstücken, Zahnrädern, Schraubenschlüsseln, Stangen usw. können ganz individuelle Objekte gefertigt werden.

Schrottteile sind in der Werkstatt vorhanden - können aber auch gerne mitgebracht werden. Für Rückfragen und Wegbeschreibung: Telefon 0175 7925040

231-10665 / Kristian Marx

Gruppengröße 4

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 3.3. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 4.3. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 5.3. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 150 €
Anmeldung bis: 20.2.
+ Material 35 Euro



© Stephan Hermes

231-10666 / Kristian Marx

Gruppengröße 4

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 2.6. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 3.6. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 4.6. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 150 €
Anmeldung bis: 22.5.
+ Material 35 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 unter anderem:

- 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

231-10667 / Burkhard B. Wittig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 1.4. / 11:00 - 16:00 Uhr / 32 €
Anmeldung bis: 24.3.
+ 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 Schreibu-

tensilien mitbringen.

231-10668 / Gisela Völkel

Gruppengröße 7 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Do. 9.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 45 €
Anmeldung bis: 1.3.
+ Material 6 Euro pro Abend

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. Zum Beispiel das 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.

231-10710 / Christina Geyer

Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147
Di. 14.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 116 €

Klöppeln - Alte Handwerkskunst beleben

Grundkurs

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

231-10726 / Heidi Tkacz

Gruppengröße 7 - 8

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum
Mo. 27.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 60 €
Anmeldung bitte erst nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418
Anmeldung bis: 22.2.
+ Material

231-10728 / Heidi Tkacz

Gruppengröße 7 - 8

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum
Mi. 1.3. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 60 €
Anmeldung bitte erst nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418
Anmeldung bis: 22.2.
+ 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 Patchwork - 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.

231-10730 / Dagmar Stöcker

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Do. 27.4. / 18:00 - 19:00 Uhr (Infotermin zu

Material und Projekt in Werkraum 2)

Sa. 6.5. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 7.5. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 82 €

Anmeldung bis: 14.4.

Wie aus schnellen Dreiecken ein Kreis wird

Patchworktechnik

Wochenendseminar

Mit schnellen Dreiecken und dem QCR-Lineal (spezielles Lineal für Rundungen) an Kreise herantasten und diese zum Quadrat einfassen ist das Ziel des Kurses. Ein kleiner Läufer oder ein Kissenbezug kann erstellt werden oder die Inspiration für ein großes Werk.

Lassen sie sich bei der Vorbesprechung anregen.

Dieser Patchworkkurs ist gleichermaßen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

231-10732 / Dagmar Stöcker

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Do. 2.3. / 10:00 - 16:00 Uhr (Infotermin zu Mate-

rial und Projekt in Werkraum 2)

Sa. 11.3. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 12.3. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 82 €

Anmeldung bis: 24.2.



Traditionelles Patchwork modern genäht

Patchworktechniken

In Stoffen, Fliesen oder Mosaiken begegnen uns alltäglich eine Vielfalt an geometrischen Mustern. In diesem Kurs können alte Muster neu interpretiert, traditionelle Patchworkblöcke oder eigene Musterentwürfe in einfachen und schnellen Schnitt- und Nähtechniken angefertigt werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Eine Verwendung von unterschiedlichen Stoffqualitäten kann zudem unterschiedliche Wirkungen erzielen. So entstehen je nach Verwendungszweck einzigartige Unikate. Eine Nähmaschine muss mitgebracht werden.

231-10734 / Britta Kohlhaase

Gruppengröße 7 - 8

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Di. 14.2. / 8:45 - 10:45 Uhr / 5 Termine / 52 €

Nähen

Kreatives Nähen

Verwirkliche eigene Projekte, wie zum Beispiel Taschen und Täschen, Kissen mit unterschiedlichen Verschlussvarianten, Tablerunner, Tischsets und vieles mehr.

Einfache Schnitte, Tips und Tricks seitens der Kursleiterin erleichtern die Herangehensweise. Niemand ist perfekt und im Kreis von Nähbegeisterten entstehen viele Ideen und Anregungen. Wie berechne ich die Nahtzugabe, wie wird ein Reißverschluss eingesetzt? Alle diese Fragen möchte der Kurs beantworten. Anfänger*innen sind herzlich willkommen, allerdings sollte der Umgang mit der eigenen Nähmaschine vertraut sein.

Eine Nähmaschine muss mitgebracht werden.

231-10736 / Britta Kohlhaase

Gruppengröße 7 - 8

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Di. 14.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 52 €

Zuschneiden und Nähen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

Ob Kleidung für Erwachsene und Kinder, 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 Kurstermin bringen Sie bitte eine Nähmaschine und das entsprechende Material mit. Modezeitschriften für Erwachsene und Kinder werden am ersten Kurstag zur Anschauung vorgelegt.

231-10755 / Dagmar Engelbrecht-Eggers

Gruppengröße 7 - 10

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Mo. 20.2. / 18:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 92 €

Anmeldung bis: 8.2.

231-10756 / Dagmar Engelbrecht-Eggers

Gruppengröße 7 - 10

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Mo. 22.5. / 18:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 92 €

Anmeldung bis: 10.5.

Nähen leicht gemacht

Für Neubeginnende und Fortgeschrittene

In diesem Nähkurs erhalten Sie individuelle Unterstützung sowohl für den perfekten Umgang mit der Nähmaschine als auch in der Kunst des Zuschneidens nach einem Schnittmuster. Selbst wenn Sie Nähen bisher für schwierig oder unerlernbar hielten: Sie sind herzlich eingeladen, ein schönes Hobby kennenzulernen. 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 15.02.2023, 18-19 Uhr

231-10760 / Sabine Scharffenberg

Gruppengröße 7 - 9

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 15.2. / 17:30 - 19:30 Uhr / 11 Termine /

95,50 €

Anmeldung bis: 5.2.

Individuelle Mode nähen

NEU

Wir nähen Hosen und Blusen!

Sie möchten Ihre eigene, individuelle Mode machen? Dann bekommen Sie professionelle Anleitung von Zuschnitt bis Fertigstellung Ihres Wunschmodells. Gerne helfe ich auch beim Abwandeln oder Anpassen des Modellschnitts. Wir machen zwischendrin eine oder mehrere individuelle Anproben, bei der wir dann die Abänderungen an Stoff und Papierschnitt vornehmen.

Der Kurs ist sowohl für Neubeginnende als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bringen Sie bitte Ihre eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste sowie Stoff und Nähutensilien mit. Bringen Sie, spätestens zum zweiten Termin, den Papierschnitt Ihres Wunschmodells mit.

Der erste Termin dient der Vorbesprechung.

231-10767 / Caroline Otten

Gruppengröße 7 - 10

Kassel

Bürgerhaus Jungfernkopf, Wegmannstr. 50

Mi. 22.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 10 Termine /

92,50 €

Anmeldung bis: 10.2.



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 Nähkurerfahrung begleitet.

Bitte bringen Sie das Material zum ersten Kurs-termin mit. Gerne können Sie auch ihre eigene Maschine mitbringen.

Die Kurse finden alle zwei Wochen statt.

231-10771 / Monika Ramus

Gruppengröße 5 - 6

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Mo. 13.2. / 18:30 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 68 €

Anmeldung bis: 2.2.

231-10772 / Monika Ramus

Gruppengröße 5-6

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Mo. 24.4. / 18:30 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 68 €

Anmeldung bis: 12.4.

231-10773 / Monika Ramus

Gruppengröße 5-6

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Mo. 19.6. / 18:30 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 68 €

Anmeldung bis: 7.6.

Lust am Nähen

Nähen am Samstag in kleiner Runde

Tagesseminare

Sie haben Freude am Nähen oder möchten den Umgang mit Schnitt, Stoff und Nähmaschine lernen? In kleiner Gruppe werden Sie durch eine erfahrene Schneidermeisterin mit 30-jähriger Nähkurerfahrung begleitet.

Bitte bringen Sie das Material zum ersten Kurs-termin mit. Gerne können Sie auch ihre eigene Maschine mitbringen.

231-10781 / Monika Ramus

Gruppengröße 5-6

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Sa. 18.2. / 10:00 - 16:00 Uhr / 42 €

Anmeldung bis: 7.2.

231-10782 / Monika Ramus

Gruppengröße 5-6

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Sa. 22.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 42 €

Anmeldung bis: 11.4.

231-10783 / Monika Ramus

Gruppengröße 5-6

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Sa. 13.5. / 10:00 - 16:00 Uhr / 42 €

Anmeldung bis: 2.4.

231-10784 / Monika Ramus

Gruppengröße 5-6

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Sa. 17.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 42 €

Anmeldung bis: 6.6.



Gesundheit



Forum für Gesundheit

Entspannung und Körpererfahrung

Bewegung und Sport

Essen, Trinken und Genuss

Team

Thomas Günther

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

Anna Jachulke

0561 1003-1685 | anna-jachulke@landkreiskassel.de

Jakob Nose

0561 1003-3203 | jakob-nose@landkreiskassel.de

André Tentrop

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

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.

Bildungsurlaube

Burnout-Prävention

Gesunde Lebensbalance mit Meditation, Yoga und Achtsamkeit

Bildungsurlaub

Immer mehr Menschen leiden unter Stress mit den entsprechenden gesundheitlichen Folgen und fühlen sich von den Herausforderungen des Alltags überfordert. Dinge, die man früher gerne getan hat, werden mit einem Male zur Belastung. Wenn die Lebensfreude verloren geht und wir uns nur noch im Modus des „Funktionieren-Müssens“ befinden, ist es höchste Zeit, einem drohenden „Burnout“ entgegenzusteuern.

Eingebettet in die gesellschaftspolitische Auseinandersetzung der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung erfahren Sie in diesem Bildungsurlaub praktisch und theoretisch, was uns Menschen körperlich, geistig und psychisch gesund hält. Neben einfach anzuwendenden Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung lernen Sie Meditation, Achtsamkeit und sanfte Körperarbeit mit Elementen aus dem Yoga kennen oder können Ihre schon vorhandenen Kenntnisse vertiefen. Orientiert an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erarbeiten Sie Ihr persönliches Ressourcen-orientiertes Gesundheitskonzept.

Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: anna-jachulke@landkresikassel.de, Tel.: 0561-1003-1685, zu den Referenten unter www.gesundewege.org und www.balm4thesoul.de

231-17002 / Anke Conrad; Volker Sütterlin Kassel

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

Mo. 24.7. - Fr. 28.7. / 5 Termine / 273 €
Anmeldung bis: 16.6.

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 Kolleg*innen, Vorgesetzten oder dem sozialen Umfeld führen.

In diesem Bildungsurlaub geht es um die Auseinandersetzung darüber, wie Konflikte entstehen und welche Strategien helfen, diese zu vermeiden. Eingebettet in die gesellschaftspolitische Auseinandersetzung über Konfliktpotentiale im Arbeitsleben erfahren die Teilnehmer*innen einfach anzuwendende Techniken zur Selbstregulation. Mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) wird eine Selbstmanagement-Methode eingeführt, mit der die Bewältigung von Konflikten effektiv und nachhaltig unterstützt wird. Flankierend stärken gesunde Bewegung, Entspannung, Meditation, Resonanztherapie und Achtsamkeit mit Elementen aus dem Yoga. Ziel ist es, Ressourcen zu aktivieren und ein funktionierendes und individuell auf den Arbeitsalltag abgestimmtes Konzept der Work-Life-Balance zu entwickeln, in dem langfristig tragende Konfliktlösungsstrategien ihren Platz haben.

Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: anna-jachulke@landkresikassel.de, Tel.: 0561-1003-1685, zu den Referenten unter www.gesundewege.org und www.balm4thesoul.de

232-17004 / Anke Conrad; Volker Sütterlin Kassel

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

Mo. 23.10. - Fr. 27.10. / 5 Termine / 257,50 €
Anmeldung bis: 8.9.

Vorträge

Säure-Basen-Haushalt in Balance durch Basenfasten

Vortrag

online

Übersäuerung kann oft die Ursache vieler Gesundheitsprobleme sein und steht häufig zu Beginn eines gesundheitlichen Leidensweges. Leider spürt man eine Übersäuerung anfangs nicht.

Sich Zeit nehmen, sich wieder in den Mittelpunkt stellen und sich für eine begrenzte Zeit aus dem Alltag lösen - all das ist mit Basenfasten machbar.

Mit der Methode des Basenfastens ist die Entsäuerung des Körpers nun auch für diejenigen möglich, die nicht völlig auf feste Nahrung verzichten können oder wollen. Basenfasten ist eine verträgliche Form des Fastens und lässt sich besonders gut berufs begleitend durchführen. Erfahren Sie, wie Sie mit Basenfasten den Säure-Base-Haushalt in Balance bringen und wie sich darüber hinaus der erreichte Erfolg erhalten lässt.

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).

231-17005 / Inge Wertgen Online

Di. 21.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 16.2.

Basenfasten als Erlebnis gestalten

Vortrag

Der Winter neigt sich dem Ende entgegen. Unausgewogene Ernährung und Mangel an Bewegung in dieser Jahreszeit können zu einer Übersäuerung des Organismus führen. 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. So eine Kur kann sehr spannend sein, denn die Zutatenliste zwingt Sie dazu, neue Rezepte auf den Teller zu bringen. Der richtige Tee dabei steigert den Erfolg. Sie erhalten am Kursende entsprechende Rezepte zum Mitnehmen.

In Kooperation mit der Stadt Naumburg.

231-17008 / Thomas Otterpohl Naumburg

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10
Mo. 6.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 27.2.

Alternative Methoden rund um die Gesundheit

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Vortrag/Info-Abend

Diese Veranstaltung informiert über alle wichtigen Aspekte des Seminars, das Sie auf die Prüfung zum Heilpraktiker/in für Psychotherapie ab 27.04.2023 vorbereitet.

231-17025 / Thomas Wiebke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 9.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / Eintritt frei
Anmeldung bis: 2.3.

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Intensivkurs zur Vorbereitung auf die Prüfung

Eine Heilpraktikerin oder ein Heilpraktiker für Psychotherapie besitzt eine staatliche Zulassung zur Ausübung der Heilkunde im Bereich der Psychotherapie und damit die Möglichkeit, selbstständig oder evtl. angestellt psychotherapeutisch zu arbeiten, ohne ein Medizin- oder Psychologiestudium absolviert zu haben. Die Zulassung wird nach einer bestandenen Überprüfung der Kenntnisse und Fähigkeiten durch das Gesundheitsamt erteilt. Dieser Intensivkurs vermittelt an 34 Abenden (145 Unterrichtsstunden) das gesamte prüfungsrelevante Wissen. Langjährige Praxis- und Lehrerfahrung des Lehrgangleiters bereichern den theoretischen Prüfungsstoff. Dieses Angebot ersetzt keine Ausbildung in einem psychotherapeutischen Verfahren! Weitere Informationen: 0561-1003-1685.

231-17100 / Thomas Wiebke Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 125
Do. 27.4. / 18:00 - 21:15 Uhr / 34 Termine / 1.030 €
Anmeldung bis: 10.3.

Gesundheit im Gespräch

Eine Kooperation des Gesundheitsamt Region Kassel mit dem Gesundheitsnetz Nordhessen, KISS, der HNA und der Volkshochschule Region Kassel. Diese Reihe ist als eine kontinuierliche Diskussion von Fachleuten mit Betroffenen aus Selbsthilfegruppen und Bürgerinnen und Bürgern konzipiert, die über neueste Ergebnisse und Entwicklungen in der Gesundheitsförderung, Diagnostik und Therapie informiert. Mit Übersetzung in Gebärdensprache und Verstärkeranlage für schwer Hörende.

Endometriose - Auswege für Frauen aus dem Regelschmerz

Vortrag

Starke Schmerzen während der Regelblutung sind nicht normal. In vielen Fällen steckt eine Gewebewucherung der Gebärmutter dahinter, eine Endometriose. Sie ist eine der häufigsten Unterleibserkrankungen bei Frauen. Es werden verschiedene Behandlungsmöglichkeiten und Hinweise zur Selbsthilfe im Umgang mit den Beschwerden vorgestellt.

Vortrag und Podiumsgespräch mit Fachleuten aus Medizin und Selbsthilfe

231-17010 Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 18.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

Osteoporose - Wenn die Knochen mürbe werden

Vortrag

Eine verringerte Knochendichte (Osteoporose) spürt man nicht. Sie macht sich häufig erst bei Stürzen bemerkbar, wenn die Knochen brechen. Bereits ab einem Alter von 30 Jahren nimmt die Dichte der Knochen ab, verschiedene Faktoren wie Lebensstil, chronische Erkrankungen aber auch Medikamente beschleunigen den Abbau. Frauen ab 50, nach der Menopause, sind besonders betroffen. Es werden verschiedene Behandlungsmöglichkeiten und Hinweise zu Vorbeugung und Selbsthilfe vorgestellt.

231-17012 Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 16.5. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

Endlich wieder durchatmen!

NEU

Breath & Vocal Basics bei Long-Covid und Asthma

Wochenendseminar

Sie hatten Corona und das Atmen macht Ihnen immer noch Probleme? Sie haben Asthma und möchten nachhaltig etwas für Ihre Lunge tun? Dieses Seminar richtet sich insbesondere an Menschen, die an Asthma, Post- oder Long-Covid leiden und Ihre Lunge und ihr Herz stärken wollen. Auch nicht Betroffene sind herzlich willkommen. Sie lernen verschiedene Tools zu Atmung, Körperhaltung und Stimme kennen, die die Gesundheit positiv begünstigen können und darüber hinaus auch Spaß bereiten. Bitte ein Kissen oder Yoga-Booster und etwas zum Trinken (ohne Kohlensäure) mitbringen.

231-17104 / Nicole Jukic Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Sa. 6.5. und So. 7.5. / 10:00 - 15:00 Uhr / 55 €
Anmeldung bis: 21.4.

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.

**231-17107 / Carola Alt
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Sa. 29.4. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 30.4. / 11:00 - 15:00 Uhr / 66 €
Anmeldung bis: 14.4.

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 zum Beispiel Verspannungen, Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Migräne, Stress, Gelenkversteifungen, Stimmproblemen und seelischen Disbalancen. Die Alexander-Technik (AT) ermöglicht, unsere Gewohnheiten zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern. Mehr Bewusstheit, natürliche Aufrichtung, Leichtigkeit in der Bewegung und eine dadurch resultierende Gelassenheit sind spürbare Auswirkungen der AT. Grundlegende Informationen und ausgewählte praktische Übungen führen in die Wirkungsweise dieser Methode ein. Bitte 3-4 Taschenbücher zur Regulierung der Kopflege, wärmende Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**231-17110 / Ulrich Bitter
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Sa. 18.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 41 €
Anmeldung bis: 3.3.



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 Anmeldungen erforderlich! Bitte bequeme Kleidung, wärmende Socken, Decke, Kissen und eine Yogamatte mitbringen.

**231-17112 / Karin Metzger
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Sa. 18.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 33 €
Anmeldung bis: 3.3.

Jin Shin Jyutsu

Eine japanische 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. An jedem Kurstermin werden neue Wochenstromgriffe vorgestellt, die bis zum nächsten Termin eingeübt werden können. Vergleichbar ist Jin Shin Jyutsu mit der Akupressur, auch mit der Akupunktur. Mit einfachen Behandlungsabfolgen des Jin Shin Jyutsu, die

die körperliche Regeneration und Stärkung unterstützen können, lernen Sie gleichzeitig achtsam mit sich umzugehen und neue Kraft für den nächsten Tag zu tanken.

Der Kurs ist für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und sorgen Sie dafür, dass eine Decke, eine Unterlage und wärmende Socken bereit liegen.

Der Online-Kurs findet über 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.

**231-17113 / Petra Burghof
Online**

Di. 21.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 14 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 13.2.

Erholsamer Schlaf - Wie geht das?

Tipp

Tagesseminar

Praktische Übungen werden mit theoretischem Wissen über den Schlaf verbunden, um wieder besser schlafen zu können. Dabei hilft zu wissen, wie das Kernprinzip des Schlaftrainings funktioniert: Kleine, langsame und sanfte Körperbewegungen helfen, von einem aktiven, wachen Zustand in einen Zustand tiefer physischer und geistiger Ruhe zu kommen. Dieser Kurs eignet sich zur Prävention und für Menschen die bereits unter einer primären Schlafstörung leiden. Patienten mit einer Narkolepsie, einem Restless-Legs-Syndrom (RLS) oder einem Obstruktiven-Schlaf-Apnoe-Syndrom (OSA), können an dem Kurs nur nach ärztlicher Rücksprache teilnehmen. Vorkenntnisse in Entspannungstechniken sind nicht erforderlich. Bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

**231-17130 / Alexandra Lienhop
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Sa. 25.3. / 11:00 - 16:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 10.3.

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.

231-17133 / Heidemarie Hofmann

Gruppengröße: 5-7

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 18.2. / 10:00 - 18:00 Uhr / 48,50 €

Anmeldung bis: 10.2.

Gemeinsam fasten nach der Buchinger Methode

Das Fasten nach Buchinger ist eine Form der Fastenkur, die inzwischen auf fast 90 Jahre Tradition zurückblicken kann. Während des Fastens nehmen Sie nur flüssige Nahrung zu sich, die aus Kräutertees, Mineralwasser, Obstsaften, Gemüsesäften und Brühen besteht.

Durch das Fasten können Sie eine Reinigung und Regeneration des Körpers erreichen sowie zur inneren Ruhe, zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit kommen. Körperübungen, Phantasiereisen, Meditation sowie gemeinsame Spaziergänge bieten den geeigneten Rahmen für diese Fastenwoche. Am Ende der Woche erfahren Sie, wie Sie die Fastenkur als Neuanfang und Einstieg in eine gesunde und ausgewogene Ernährung nutzen können.

Ca. eine Woche vor Kursbeginn setzt sich die Kursleitung mit Ihnen in Verbindung, um Sie über die Entlastungstage zu informieren.

Bitte setzen Sie sich vor Anmeldung zum Kurs mit Ihrem Hausarzt/Hausärztin in Verbindung und klären Sie ab, ob eine Kursteilnahme aus gesundheitlichen Gründen unbedenklich ist.

231-17144 / Eva Fuchs

Gruppengröße; 6-8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Fr. 3.3. / 18:00 - 19:30 Uhr

So. 5.3. / 10:00 - 12:00 Uhr

Di. 7.3., Mi. 8.3., Do. 9.3. / 18:00 - 19:30 Uhr

Sa. 11.3. / 10:00 - 12:00 Uhr

6 Termine / 59,50 €

Anmeldung bis: 24.2.

+ Materialkosten: 20 Euro (vor Ort zu zahlen)



Gemeinsam Basenfasten vom 18.3. - 25.3.

online

Säure-Basen-Haushalt in Balance bringen

Intensivkurs

Sich Zeit nehmen, neue Energie tanken, den Körper entlasten und sich für eine begrenzte Zeit aus dem Alltag lösen - all das ist mit einer Basenfastenwoche machbar. Basenfasten ist eine verträgliche Form des Fastens und lässt sich auch berufsbegleitend durchführen, dabei unterstützen freie Tage natürlich den Fastenprozess!

In der siebentägigen Basenfasten-Kur essen und trinken Sie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Pilze, Kräuter, Salate, Samen, Säfte, Tee, Wasser und vieles mehr.

Sie erhalten eine Mappe mit Informationen rund um die Basenfastenwoche, Planung und Zubereitung der Mahlzeiten, fastenunterstützende Tipps und einen ausführlichen Rezeptteil. Kursablauf: Die Zeit des Basenfastens umfasst insgesamt sieben Tage. Das Basenfasten erfolgt selbstständig durch Sie. Einführend und begleitend dazu finden insgesamt 4 Online-Termine in der Gruppe statt. Das Basenfasten beginnt nach dem zweiten Online-Treffen.

Es werden folgende Themen behandelt:

1. Treffen – Vorbereitung auf die Basenfastenwoche
2. Treffen – Austausch und Vorbereitung auf die Darmreinigung
3. Treffen – Austausch, Unterstützung, Entspannung
4. Treffen - Abschluss, Gesprächsrunde und Tipps für die Zeit danach

Begleitend können die Teilnehmenden im Chat Fragen stellen. Außerdem findet jeweils eine persönliche Einzelberatung (30 Minuten) nach Vereinbarung im Online-Kursraum statt. Dort sind auch Begleitmaterialien hinterlegt.

Dieses Kursangebot richtet sich an gesunde Teilnehmende. Im Zweifelsfall klären Sie bitte mit Ihrem Hausarzt, ob Sie an einer Basenfastenwoche teilnehmen können.

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).

231-17147 / Inge Wertgen

Gruppengröße; 6-9

Di. 7.3. / 18:30 - 20:30 Uhr

Fr. 10.3. / 18:30 - 20:00 Uhr

Di. 21.3. / 18:30 - 20:00 Uhr

Di. 28.3. / 18:30 - 20:00 Uhr

4 Termine / 71 €

Anmeldung bis: 24.2.

Inklusive Material

Die Kneipp-Therapie - kein alter Hut!

Tagesseminar

Wer sich einmal mit der spannenden Geschichte der Kneipp'schen Therapie beschäftigt hat, bemerkt schnell, dass es sich um ein umfangreiches naturheilkundliches Behandlungsverfahren handelt. Es steckt einiges dahinter, was genau, dass zeigen die fünf Säulen: Lebensordnung, Bewegung, Ernährung, Pflanzentherapie und Hydrotherapie. Die Methoden und Regeln für die körperliche und mentale Gesundheit sind aktueller denn je.

Nach der theoretischen Vorstellung des ganzheitlichen Ansatzes können Sie gleich praktisch verschiedene Methoden, wie Wasseranwendungen zur Belebung der Füße, gymnastische Übungen und anderes selbst im Garten des Hauses des Gastes ausprobieren.

In Kooperation mit der Stadt Naumburg.

231-17150 / Ute Fischenich Naumburg

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10

Sa. 19.8. / 15:00 - 17:15 Uhr / 15,50 €

Anmeldung bis: 7.8.

Kräuterspaziergang

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.

**231-17155 / Astrid Brede
Fuldatal-Simmershausen**

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)
Sa. 24.6. / 10:00 - 13:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 13.6.

**231-17156 / Astrid Brede
Fuldatal-Simmershausen**

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)
Sa. 29.7. / 10:00 - 13:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 17.7.

Kräuterführung durch die Kasseler Aue

Exkursion

Auf einer kleinen Runde durch die Kasseler Aue zeigt und erklärt Kräuterpädagoge Thomas Otterpohl zahlreiche der dort vorkommenden Kräuter. Dabei geht es vorwiegend um die Verwendung in der Küche und für die Gesundheit. Geschichtlich schlagen wir einen Bogen von der Keltzeit, über das Mittelalter bis in die Gegenwart.

Bringen Sie gerne ein Notizheft mit. Dauer ca. 90 min.
Treffpunkt: Am Marmorbad bei der Orangerie

**231-17159 / Thomas Otterpohl
Kassel**

Auepark
Do. 20.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 €
Anmeldung bis: 10.4.

**231-17160 / Thomas Otterpohl
Kassel**

Auepark
Sa. 6.5. / 15:00 - 16:30 Uhr / 8 €
Anmeldung bis: 24.4.

**231-17161 / Thomas Otterpohl
Kassel**

Auepark
Di. 16.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 €
Anmeldung bis: 8.5.



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, ein Snack und Getränk für unterwegs, Gartenhandschuhe und Schere, tiefen Teller, Gabel, Löffel, Tasse, Dosen zum Mitnehmen von eventuellen Resten.

**231-17165 / Tanja Tempel
Zierenberg**

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13
Sa. 10.6. / 14:00 - 20:00 Uhr / 29,50 €
Anmeldung bis: 22.5.
+ Material 15 Euro

**231-17166 / Tanja Tempel
Zierenberg**

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13
Sa. 1.7. / 14:00 - 20:00 Uhr / 29,50 €
Anmeldung bis: 19.6.
+ Material 15 Euro

**231-17167 / Tanja Tempel
Zierenberg**

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13
So. 23.7. / 14:00 - 20:00 Uhr / 29,50 €
Anmeldung bis: 10.7.
+ Material 15 Euro

Gesundheitsreisen

Feldenkrais und Meer

NEU

Wer die Bewegung liebt und seine Beweglichkeit erhalten und verbessern möchte, liegt mit der Feldenkrais Methode® richtig. Sie ist wohltuend, entspannend und ohne Vorerfahrung für jedes Alter geeignet. Einfache Bewegungsabläufe werden bewusst und ohne Anstrengung ausgeführt: „Es darf auch leicht sein“. Die Feldenkrais-Methode® ermöglicht eine verbesserte Körperwahrnehmung sowie Selbstorganisation und hilft, überflüssige Anspannung frühzeitig zu erkennen und loszulassen. Möchten Sie die Feldenkrais Methode ausprobieren oder vertiefen? Sylt bietet hierfür mit seiner einzigartigen Landschaft und Weite einen wunderbaren Ort zum Innehalten und entspannen. Gönnen Sie sich ein paar Tage im Einklang mit der Natur. Waches Erforschen der eigenen Möglichkeiten und Bewegungsfreude stehen im Vordergrund, aber natürlich besteht auch genügend Zeit, um die Insel zu erkunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, bei Bedarf ein kleines Kissen für eine angenehme Kopfposition mitbringen.

**231-17300 / Mirjam Walter
Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Di. 30.5. - Di. 6.6. / 8 Termine
Anreise 30.5. bis 17:00 Uhr - Abreise 6.6. bis 10:00 Uhr / 511,50 €
Anmeldung bis: 14.4.
Leistung:
Seminargebühr, EZ mit Waschgelegenheit, VP



Das Meer ruft

Mit Yoga innehalten und entspannen - Aktivieren und genießen Sie Ihre Lebensfreude

Richten Sie sich aus für mehr Glück, Freude, Zufriedenheit und Gelassenheit im Alltag. Stärken Sie Ihren Körper, Ihre Gesundheit und fühlen Sie sich fit und wohl mit Yoga. Verwöhnen Sie sich und genießen den Strand und das Meer. Morgens und nachmittags stehen entspannende und kräftigende Yoga-Übungen im Verbund mit bewusster Atemführung auf dem Programm. Entspannung entsteht aus Bewegung - zur Ruhe kommen, abschalten, dem Körper etwas Gutes tun. Das gemeinsame Üben verbindet und gibt Raum für neue Erfahrungen. Darüber hinaus lässt dieser Urlaub genügend Raum für Austausch, Gemeinschaft und Zeit für sich selbst.

231-17304 / Nigora Yuldasheva Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 19.2. - Sa. 25.2. / 7 Termine
Anreise 19.2. bis 17:00 Uhr - Abreise 25.2. bis 10:00 Uhr / 470,50 €
Anmeldung bis: 23.12.
Leistung: Seminargebühr, EZ mit Dusche und WC / VP

Mit Yoga zu mehr Gelassenheit

Hatha-Yoga bringt Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht. Unterstützt durch Yin-Yoga, das durch sanfte Haltungen die Faszien dehnt und die Muskeln entspannt. Das meditativ bewegende Element des Kurses stellt der leichte Yoga-Tanz dar. Um Ihr gesamtes Atemsystem zu reinigen und zu stärken, führen wir Atemübungen des Pranajama durch. Mit Meditation/Tiefenentspannung wird Ihre körperliche,

seelische Ausgeglichenheit sowie Ihre innere Ruhe und Gelassenheit gefördert. Genießen Sie den reichhaltigen Inhalt dieses Kurses und der Gemeinschaft! An den freien Nachmittagen können Sie die Insel mit ihren monumentalen Kliffs, endlosen Sandstränden, ausgedehnten Dünenketten, kuscheligen Dörfern und ihrer einzigartigen Flora und Fauna kennen lernen.

231-17338 / Rita Töllner Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 11.02. - Sa. 18.02. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 623 €
Anmeldung bis: 12.12.
Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage)

Mit Yoga zur Inneren Mitte

Yoga und mehr zum Auftanken auf Sylt

Hatha-Yoga, Mantra-Yoga, Kundalini-Yoga und Meditationen sorgen für das Ankommen in Ihrer inneren Mitte für mehr Kraft und Energie in Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich auf etwas Neues ein oder erweitern Sie Ihre Yogakenntnisse im erholsamen, heilenden Sylter Reizklima. Für ausgedehnte Spaziergänge ist ausreichend Raum. Auch für Ungeübte geeignet.

231-17344 / Doris Bouhaka Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa 04.03. - Sa. 11.03. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 623 €
Anmeldung bis: 12.12.
Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage)

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.

231-17347 / Susanne Roth Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 11.03. - Sa. 18.03. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 623 €
Anmeldung bis: 12.12.
Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage)

Meditations- und Yoga Retreat „Sounds of Silence“ auf Sylt

Mit Yoga dem Alltag entfliehen

Auf Sylt lassen sich unberührte Natur, Ruhe und viel frische Luft ungestört erleben. Zudem ist das Luftelement zentral auf der Insel. 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.

232-17301 / Katharina Emde Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 30.9 - So. 6.10. / 9 Termine
Anreise 30.9. bis 17:00 Uhr - Abreise 6.10. bis 10:00 Uhr / 556 €
Anmeldung bis: 12.8.
Leistung: Seminargebühr, EZ mit Waschgelegenheit, VP

Freudvolles Yoga - frische Brise für die Seele

Genießen Sie ausgewählte Yogahaltungen verbunden mit Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung. Mit der Brise des Meers im Gesicht erfahren Sie auf Spaziergängen die Natur, schärfen Ihre Sinne und fördern Ihre Achtsamkeit. So kommen Sie zur Ruhe und tanzen 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.

232-17363 / Thais Moliné Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 4.11. - Sa. 11.11. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 623 €

Anmeldung bis: 4.9.

Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage)

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.

232-17365 / Andrea Sauerwald Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 5.11. - So. 12.11. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 623 €

Anmeldung bis: 4.9.

Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage)

Yoga - Meditation und Mee(h)r

Wir nehmen uns eine Auszeit und lassen uns tief auf die Kraft des Yogas ein.

Die drei Säulen des Yogas - Atem, Körper und Geist - bringen wir ins Gleichgewicht, um in unseren inneren Räumen die Stille neu zu erfahren. Die Asana-Praxis wird in Begleitung des Atems der körperlichen Situation angepasst. Dabei unterstützen uns verschiedene Atemtechniken, der Klang des Mantras, die Meditation und die geführte Entspannung. Es begleiten uns verschiedene Mudra Haltungen und wir werden das Gayatri Mantra erlernen und tönen.

Wir haben ausreichend Zeit, um alleine oder gemeinsam die Insel und das Meer mit allen Sinnen neu wahrzunehmen.

Eine Vorerfahrung im Yoga oder einer verwandten Methode ist hilfreich aber nicht Voraussetzung. Bei körperlichen Einschränkungen halten Sie bitte Rücksprache mit der Kursleitung.

232-17368 / Volker Pimpl Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 11.11. - Sa. 18.11. / 9:00 - 15:00 Uhr / 8 Termine / 623 €

Anmeldung bis: 4.9.

Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage)

Insel-Gymnastik, Pilates und Meer

Der Herbst auf Sylt ist eine Zeit für Genießer. Sie können auf Sylt nicht nur die stürmische Brandung erleben und erholsame Ruhe bei einem Strandspaziergang finden, sondern auch Sport treiben. Das Jugendseeheim - eingebettet in der Natur - bietet hierfür ideale Bedingungen. Es erwartet Sie ein vielseitiges Sport-Programm mit dynamischen Bewegungsflows, Übungen für eine starke Mitte und Pilatesbewegungen, die das Faszien-Netzwerk stimulieren und zur Neuordnung anregen. Spannende Selbstmassagen und achtsame Wahrnehmungsübungen runden das Programm ab. Die sportlichen Angebote finden weitestgehend am Vormittag und Abend statt, so dass genügend Zeit bleibt, die Insel zu erkunden.

232-17370 / Sigrid Wellershaus Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 12.11. - Sa. 18.11. / 7 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 534 €

Anmeldung bis: 4.9.

Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage)



Zurück zu mir selbst - bewegen - Energie schöpfen - entspannen

Erlebniswoche zum Auftanken auf Sylt

Ob Sie genießen, auftanken, entspannen oder Ihr persönliches Wachstum fördern wollen - hier sind Sie richtig. Mit leichten, rhythmischen, körperlogischen Bewegungen zu verschiedener Musik, die Freude bringt, sowie mit Dehnübungen aus dem Yogabereich und gezielter Meditation, finden Sie viel Kraft und Potential in sich selbst. Durch angeleiteten Austausch in der Gruppe können Sie Ihre Erfahrungen bewusst in Ihr weiteres Leben mitnehmen. Und alles im gesunden Reizklima auf Sylt. Auch für Ungeübte geeignet, da ohne Choreografie gearbeitet wird.

232-17375 / Doris Bouhaka Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 19.11. - So. 26.11. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 623 €

Anmeldung bis: 4.9.

Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage)

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. Bitte eine rutschfeste Matte, eine Sitzunterlage, wärmende Socken, eine Trinkflasche und eine Decke für die Entspannung mitbringen.

231-17384 / Mónica Ortiz Vives Nieste

Jugendburg Sensenstein
Fr. 17.3. - So. 19.3. / 3 Termine
Anreise ab 17:00 Uhr / Abreise ab 13:00 Uhr / 215 €

Anmeldung bis: 3.2.

Leistungen: Ü/EZ, VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage)

Gesund mit Yoga

Erlebe die Vielfalt

Unsere Yoga-Angebote vernetzen verschiedene Akteure, führen kreative Themen zusammen und finden an außergewöhnlichen Orten statt! Yoga bietet eine große Vielfalt an Möglichkeiten – hier präsentieren wir eine kleine Auswahl.

vhsvernetzt



Yoga meets Lama 231-18777

Wenn es mal wieder Zeit wird die Natur mit Lamas und Yoga zu erleben! Erst ein Spaziergang mit den sanftmütigen Lamas zu einer Wiese im Ahnatal um Übungen aus dem Hatha-Yoga durchzuführen. Durchatmen und neue Erfahrungen sammeln.



Das Meer ruft 231-17304

Eine Auszeit nehmen und abschalten - umgeben von Meer und Strand! Und dies in Verbindung mit entspannten und kräftigen Yoga-Übungen sowie einer bewussten Atemführung. Zur Ruhe kommen und dem Körper etwas Gutes tun.



Yoga trifft auf Beckenboden 231-18670

Der Beckenboden - die stabile Körpermitte. Mithilfe von gezielten Yoga-Übungen im Zusammenhang mit Beckenbodengymnastik können Beschwerden verringert werden oder erst gar nicht auftreten.



Power Yoga Workout - Power Yoga en Español 231-18423

Die Welt der Sprachen vereint im Yoga. Das ganzheitliche Power-Yoga zeichnet sich durch fitnessorientierte, dynamische und kraftvolle Übungen aus, begleitet durch die beiden Sprachen Spanisch und Deutsch.

vhsvernetzt

Zum Hintergrund:

Vor rund 2000 Jahren wurde Yoga als Teil der traditionsreichen indischen Gesundheitslehre Ayurveda entwickelt. Das Ziel von Yoga besteht darin, dass Seele, Körper und Geist eine harmonische Einheit bilden und eine Balance zwischen Aktivität, Ruhe, Kraft, Konzentration und Entspannung hergestellt wird. Yoga zeichnet sich durch eine Kombination aus Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen aus. So entstanden im Laufe der Entwicklung zahlreiche unterschiedliche Yogastile. Das Spektrum reicht von einfachen, statischen Körperhaltungen (Asanas) mit einem meditativen Schwerpunkt bis hin zu einer körperlich fordernden Aneinanderreihung der Asanas. Eine kleine Auswahl davon sehen Sie hier auf dieser Seite. Auf dieser Weise ergeben sich durch Yoga positive Gesundheitseffekte. Denn Yoga kann:

- ... Gelassenheit und Ruhe im Alltag bringen
- ... die Körperwahrnehmung und die Achtsamkeit stärken
- ... Verspannungen und Blockaden im Körper lösen
- ... die psychische Ausgeglichenheit steigern
- ... die Beweglichkeit und Spannkraft des Körpers fördern



Klingt interessant?
Einen kleinen Einblick
in eine Yoga-Einheit
gibt es hier!



HERABSCHAUENDER HUND



DER KRIEGER



DIE KOBRA



DER BAUM



vhsvernetzt

Nice to meet yourself:
Kleine Yoga-Übungen
für zwischendurch!

Selbständig und kompetent im Alter

Im Rahmen des Projektes „GRIPS“ finden an über 20 Standorten in der Stadt Kassel ehrenamtlich geleitete Gruppenangebote statt.

Kontaktaufnahme über Referat für Altenhilfe Stadt Kassel, Nina Hesemeier, Tel: 0561 787-5024, E-Mail: nina.hesemeier@kassel.de.

Im Landkreis Kassel finden vhs-Kurse oder ehrenamtlich geleitete Angebot statt.

Die nachfolgenden vhs-Kurse sind geplant. Weitere Angebotsorte, bei denen lediglich ein Kostenbeitrag für Material entsteht, da diese ehrenamtlich geleitet werden - entnehmen Sie bitte untenstehender Grafik.

Bitte beachten Sie die lokalen Presseveröffentlichungen zum Kursbeginn oder erfragen ihn unter: 0561-1003-3193 bei Elfriede Schäth.

Bitte beachten Sie auch die Veröffentlichung zum Projekt und zur Gruppenleitungsqualifizierung nach der Methode SimA® auf Seite 142.

Selbständig und kompetent im Alter

Gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

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

231-17400 / Maria Pallinger; Gaby Weyrich

Ahnatal-Heckershausen
Service Wohnen, Café Casselstübchen, Casselbreite 5a
Do. 16.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 64 € + Material

231-17401 / Maria Pallinger; Gaby Weyrich

Ahnatal-Heckershausen
Service Wohnen, Café Casselstübchen, Casselbreite 5a
Do. 27.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 8 Termine / 52 € + Material

231-17402 / Maria Pallinger; Gaby Weyrich

Ahnatal-Heckershausen
Service Wohnen, Café Casselstübchen, Casselbreite 5a
Do. 6.7. / 9:30 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 58 € + Material

231-17405 / Susanna Schminke

Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 13.2. / 14:30 - 16:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

231-17406 / Evelyn Kallenbach-Pedina

Zierenberg
Christophorushaus, Mittelstr.
Di. 14.2. / 15:00 - 16:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

Selbständig und kompetent im Alter - für Jüngere

Jenseits der Berufstätigkeit? Neu in der Region?

NEU

Sie freuen sich die Anforderungen des Erwerbslebens hinter sich gelassen zu haben. Sie wissen: „Wer rastet der rostet!“ Sie möchten sich geistig und körperlich fit halten? Wir laden Sie ein mit viel Spaß ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit zu trainieren, die körperliche Beweglichkeit zu erhalten und sich mit Themen, die im Alter wichtig werden, auseinanderzusetzen.

231-17407 / Erika Lauterbach-Nissen

Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3
Di. 7.3. / 10:00 - 11:30 Uhr / 4 Termine / 26 € Kostenbeitrag für Material

Selbständig und kompetent im Alter

online

Gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

Sie möchten sich gerne gemeinsam mit anderen von zu Hause aus geistig und körperlich fit halten? Sie verfügen über ein Notebook, Tablet, Desktop-PC oder Smartphone und die Internetgeschwindigkeit beträgt mindestens 6 MBit/s Bandbreite?

Unsere Online-Treffen finden über das Konferenztool Big Blue Button statt. Den Teilnehmerlink schicken wir Ihnen im Vorfeld des ersten Treffens zu und beraten und unterstützen Sie, damit die digitale Teilhabe gelingen kann. Bitte melden Sie sich rechtzeitig mit Nennung ihrer E-Mail-Adresse an.

Im Vorfeld der Teilhabe beraten und unterstützen wir Sie gerne! vgl. dazu auch Kurs 231-12190 auf Seite 154 am Montag, 27.2. in Wolfhagen.

231-17408 / Elfriede Schäth

Online
Di. 14.3. / 14:30 - 16:00 Uhr / gebührenfrei



★ Ehrenamtlich geleitete Angebote

Entspannung und Körpererfahrung

Entspannen zu können ist wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit.

Die bekanntesten und ältesten Entspannungsmethoden stammen aus China, Japan oder Indien, wie zum Beispiel Qi-gong, 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.

Outdoor: Achtsam-Sein in der Natur

Wenn wir im Alltag mehrere Dinge gleichzeitig oder automatisch erledigen, sind wir oft nicht achtsam. Immer wenn wir an etwas Anderes denken, als an das, was wir gerade verrichten, sind wir nicht mehr präsent. Wir befinden uns im „Autopilot-Modus“. Sind wir achtsam, beobachten wir innere und äußere Vorgänge mit ungeteilter, entspannter Aufmerksamkeit. Das werden wir üben. Dazu führen wir in der Natur Atemübungen in Verbindung mit leichten Yogaübungen und einer Gehmeditation aus, um in die Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken und die Achtsamkeit zu schulen. Bitte kommen Sie in dem Wetter entsprechender lockerer Kleidung.

231-18116 / Margrit Maxelon-Rother Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus
Di. 25.4. / 16:00 - 17:00 Uhr / 10 Termine / 44 €
Anmeldung bis: 7.4.

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. Ein Aufenthalt in der Natur kräftigt das Immunsystem und bringt Abstand vom Alltag. Die Verbindung zur Natur und zur Erde stärkt die eigene Verwurzelung und Zentrierung, aus der wir neue Kraft schöpfen können.

Inhalte:

- Angeleitete Wahrnehmungsübungen für Körper und Sinne
- Achtsames stilles Gehen
- Verweilen an verschiedenen Plätzen mit unterschiedlichen Qualitäten
- Ausdruck der Kreativität mit Hilfe von Naturmaterialien

Bitte kommen Sie in der Witterung entsprechenden Kleidung und bringen eine Sitzunterlage

sowie zu trinken und zu verspern mit. Bei nassem Wetter kann der Termin ggf. ausfallen. Die Tel.-Nr. des „Ausfall-Wetter-Telefons“ erhalten Sie mit der Anmeldung.

231-18120 / Therese Bühlmann Kassel

Treffpunkt: Kita Firnskuppenstr. 22a
Sa. 13.5. / 14:00 - 18:00 Uhr / 22 €
Anmeldung bis: 28.4.

Regeneration und Entspannung durch vitalisierende Klangreisen

Tagesseminar

Die aktuelle Situation in der Sie leben, beeinflusst Sie privat als auch beruflich sehr unterschiedlich. Diverse Herausforderungen stellen sich Ihnen täglich. Umso wichtiger ist eine ressourcenorientierte ausgewogene Work-Life-Balance. Gehen Sie auf eine Reise wohlklingender Resonanzen von Tönen, gönnen Sie sich eine „Aus-Zeit“ - ein Auffüllen der Energiereserven. Die Klangtherapeutin spielt für Sie auf dem Monochord, auf Klangschaalen, Shanti und der Zimbel. Sie dürfen den Wohlklang und die Heilkraft der Töne liegend genießen. Einfach sein, ohne etwas tun zu müssen, kann Ihr Wohlbefinden stärken und Stress reduzieren. Bitte bringen Sie eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und gegebenenfalls wärmende Socken mit.

231-18110 / Sanne Veltum Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 6.5. / 14:00 - 17:00 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 24.4.

231-18111 / Sanne Veltum Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 24.6. / 14:00 - 17:00 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 12.6.

231-18112 / Sanne Veltum Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 26.8. / 14:00 - 17:00 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 7.8.

Entspannungsoase

Sie arbeiten gemeinsam an Methoden zum Stressabbau und zur Regeneration um neue Lebensfreude und Energie zu tanken. Lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken, wie das Autogene Training, und die Progressive Muskelrelaxation kennen. Außerdem werden wirksame 3-Minuten-Übungen aus Akupressur, Yoga und bewusstem Atem vermittelt, die einfach in den Alltag integriert werden können. Auf diesem Weg erschaffen Sie sich nach und nach Ihre Entspannungsoase.

231-18113 / Susanne Roth Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo. 20.3. / 17:30 - 19:00 Uhr / 6 Termine / 63 €
Anmeldung bis: 13.3.

Wege zur Entspannung

Kraft schöpfen mit Übungen aus Qi-gong, PMR und Achtsamkeit

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.

231-18114 / Inga Zieglmeier

Gruppengröße 6 - 8
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 26.7. und Do. 27.7. / 15:00 - 17:30 Uhr
2 Termine / 29,50 €
Anmeldung bis: 14.7.

Entspannung und Körpererfahrung

In den Flow kommen

Resilienz stärken und Gelassenheit erfahren

Tagesseminar

Die aktuelle Zeit verlangt uns viel ab. Unruhe, Müdigkeit und Erschöpfung können die Folge sein. Wir nehmen uns Zeit und Raum für innere Ruhe und Gelassenheit. Wir nähren unsere Kreativität und füllen unsere Engergiereserven auf. Mit bewährten Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Akupressur, Meditation, Affirmationen und Gesprächen tanken wir auf, inspirieren uns und stärken unsere Widerstandskraft. Wir kommen in den Flow. Bitte Schreibunterlagen, eine Unterlage und eine Decke mitbringen.

231-18125 / Susanne Roth Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 22.4. / 11:00 - 18:00 Uhr / 45 €
Anmeldung bis: 10.4.

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-Euro-Münze für das Schließfach.

231-18140 / Ute Fischenich Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Sa. 11.3. / 9:30 - 19:00 Uhr / 85 €
Anmeldung bis: 1.3.
Leistungen: Seminargebühr, Massage, Saunanutzung, Mittag- und Abendessen

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).

231-18155 / Doris Bouhaka Online

Jeweils montags, 7:00 Uhr, wird ab dem 13.02. bis zum 15.05. eine Kursstunde freigeschaltet. Die 60-minütige Kursstunde kann bis zur Freischaltung der nächsten Kursstunde angesehen werden. / 26,50 €
Anmeldung bis: 6.2.

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

231-18200 / Birgit Winkler

Gruppengröße: 4

Baunatal-Altenbauna

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes, Marktplatz 13
Mo. 13.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 52 €
Anmeldung bis: 6.2.
+ Raumnutzung 10 Euro

231-18211 / Silke Klauenberg Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 15.2. / 20:00 - 21:15 Uhr / 9 Termine / 65,50 €
Anmeldung bis: 6.2.



Grund- und Aufbaukurs

231-18217 / Hilde Duval

Der Kurs findet im Sitzen auf Stühlen statt. Gruppengröße: 6-8

Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28
Di. 7.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 20.2.

Autogenes Training mit Atem- und Körperübungen

Aufbaukurs

Aufbauend auf den Grundlagen des Autogenen Trainings werden ausgewählte Übungen wiederholt und mit verschiedenen Entspannungsübungen kombiniert.

231-18220 / Susanne Roth

Für Frauen

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 20.3. / 19:15 - 20:45 Uhr / 6 Termine / 63 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-3596
Anmeldung bis: 13.3.

Mit Entspannung ins Wochenende

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Erfahrungen mit dem Autogenem Training vertiefen und erweitern wollen, um entspannt ins Wochenende zu kommen. Bitte bequeme Kleidung tragen. Der Kurs findet im Sitzen auf Stühlen statt.

231-18223 / Hilde Duval

Gruppengröße: 5-8

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Fr. 10.3. / 16:00 - 16:45 Uhr / 8 Termine / 42 €
Anmeldung bis: 27.2.



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

231-18250 / Birgit Winkler

Gruppengröße: 4

Baunatal-Altenbauna

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes, Markt-
platz 13

Mo. 13.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 6 Termine / 52 €
Anmeldung bis: 6.2.

+ Raumnutzung 10 Euro

231-18260 / Alexandra Lienhop

Kassel

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

Do. 23.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine /
58,50 €

Anmeldung bis: 13.2.

231-18265 / Silke Klauenberg

Gruppengröße: 7-8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 16.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine /
50,50 €

Anmeldung bis: 9.2.

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, eine Decke oder Yogamatte, bei Bedarf ein kleines Kissen oder ein gefaltetes Handtuch für eine angenehme Kopfposition mitbringen.

231-18300 / Mirjam Walter

Kassel

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

Di. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 58 €

231-18302 / Mirjam Walter

Kassel

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

Di. 14.2. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 58 €

231-18305 / Sabine Chelmis

Gruppengröße 7 - 8

Kassel

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

Mi. 15.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 75 €

231-18315 / Mirjam Walter

Gruppengröße 7 - 9

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Mi. 15.2. / 17:15 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 90 €
incl. 18 Euro Raumnutzung

Tagesseminare

231-18321 / Mirjam Walter

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 4.3. / 14:00 - 17:00 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 24.2.

231-18323 / Sabine Chelmis

Gruppengröße 7-8

Kassel

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

So. 7.5. / 11:00 - 16:00 Uhr / 30 €

Anmeldung bis: 29.4.

231-18325 / Mirjam Walter

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 17.6. / 14:00 - 17:00 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 2.6.

Massage

Ayurvedische Massage - Entspannung und Genuss pur

Tagesseminar

Die ayurvedische Massage ist eine entspannende und zugleich energetisierende Tiefengewebemassage, die den ganzen Körper umfasst. Muskelverspannungen können gelöst, der Energiefluss kann aktiviert werden und die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule kann verbessert werden. Öle und Pulver zur Reinigung unterstützen die Massage. Sie erhalten einen Einblick in die Grundlagen der ayurvedischen Massage in Bezug auf Rücken und Beine; wenn es die Zeit erlaubt auch mit Fokus auf Nacken/ Kopf oder Füße. Für die Rückenbehandlung gibt es ein spezielles Körperpulver.

Bitte Laken, großes Handtuch, Handtuchrolle für Knie, leichte Decke, bequeme Kleidung, Socken und wenn vorhanden, gerne auch eine Massageolie mitbringen. Anmeldung nur zu zweit möglich!

Ayurvedisches gewärmtes Sesamöl und Körperpulver werden gestellt. Die Umlage pro Person beträgt 4 Euro.

231-18350 / Bettina Reusse

Kassel

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

So. 14.5. / 10:00 - 18:00 Uhr / 46,50 €

Anmeldung bis: 1.5.

+ Material 4 Euro pro Person (vor Ort zu zahlen)

Shiatsu

Einführung

Wochenendseminar

Achtsame Berührung ist ein hohes Gut. Shiatsu (jap.: Fingerdruck) ist ein Weg, sich durch eine spezifische Berührungsart in der Tiefe zu spüren und wahrzunehmen, die körpereigenen Kräfte zu aktivieren und damit die Gesundheit zu fördern und zu pflegen. Es ist gleichzeitig Geben und Nehmen - für beide Seiten. Dabei werden durch 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, Unterlage, Decke, Laken, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Wer eine Massageliege hat, kann diese gern mitbringen.

231-18355 / Marion Hennemann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 25.3. / 10:00 - 14:00 Uhr / 28 €
Anmeldung bis: 13.3.

Shiatsu

Vertiefung

Wochenendseminar

Sie können noch mehr in die Tiefe der inneren Begegnung hineinspüren und lernen die eigenen inneren Räume und die Ihrer/Ihres Partner*in kennen. Die unterschiedlichen Qualitäten in der Energie des Körpers Ihres Gegenübers können Sie mit den Händen „erlauschen“ und natürliche Verdichtungen wahrnehmen. Dabei üben Sie sich in der shiatsutypischen Berührungsqualität. Am Ende des Kurses können Sie schon kleine, einfache Shiatsu-Sitzungen im Freundeskreis geben. Teilnehmer*innen mit Massage-Erfahrung bzw. therapeutischem Berufshintergrund können diesen Workshop nutzen, ihre Fähigkeiten und Kenntnisse zu erweitern. Sie arbeiten sowohl am Boden wie an der Liege. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Laken und ein kleines Kissen mitbringen.

231-18358 / Marion Hennemann

Kassel

Seminarhaus Druselgärtchen, Bremelbachstr. 18
Sa. 3.6. / 10:00 - 17:00 Uhr
So. 4.6. / 10:00 - 14:00 Uhr / 76,50 €
Anmeldung bis: 22.5.
+ Raumnutzung 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

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!

231-18370 / Therese Bühlmann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 18.3. / 10:00 - 18:00 Uhr / 45,50 €
Anmeldung bis: 6.3.

231-18375 / Antje Schäfer

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 11.3. / 10:00 - 16:45 Uhr / 39,50 €
Anmeldung bis: 27.2.

Partnermassage mit Aromaölen

Belebt und nährt Zellen und die Sinne

Tagesseminar

Dieses inspirierende Angebot verbindet wohlthuende Massage mit der konzentrierten Heilkraft der Pflanzenöle; es ist ein Geschenk für Körper, Seele und Geist.

Auf der Grundlage von leicht zu erlernenden Streichungen und Massagegriffen beflügelt der Duft ätherischer Öle.

Das angewärmte Öl, ein duftender Raum, warme und massierende Hände, bieten eine einfache und wirkungsvolle Möglichkeit der Erholung und des Innehaltens.

Vor- und Nachmittags gibt es einen Massageaustausch, für Rücken und Beine. Außerdem werden Rückenkompressen angewendet.

Jedes Paar bekommt zwei Aromafaschen zum Massieren, sowie Unterlagen mit Rezepten und Grundlagen zum Ölmischen.

Bitte Laken, großes Handtuch, Handtuchrolle für Knie, leichte Decke, bequeme Kleidung, Socken und wenn vorhanden, gerne auch eine Massageliege mitbringen und dies bei der Anmeldung angeben.

Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!

231-18380 / Bettina Reusse

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
So. 7.5. / 10:00 - 18:00 Uhr / 46,50 €
Anmeldung bis: 17.4.
+ Material 7 Euro pro Person (vor Ort zu zahlen)

Yoga

Kundalini-Yoga

Kundalini Yoga

Diese Kursangebote richten sich an alle, die Kundalini Yoga kennenlernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke und etwas Wasser zum Trinken mitbringen.

231-18402 / Katrin Kruppa

Gruppengröße 7 - 10

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 13.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 90 €

231-18408 / Ines Schüssler

Kundalini Yoga und Meditation am Abend.

Gruppengröße 6 - 10

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Di. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 87 €

231-18410 / Angelika Dörr

Die Online-Zugangsdaten erhalten



Sie nach Ihrer Anmeldung.

Abhängig von der Corona-Entwicklung kann der Kurs in Abstimmung mit den Teilnehmenden auch in Präsenz stattfinden.

Gruppengröße 7 - 8

Online

Do. 16.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 75 €

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.

231-18414 / Christina Pöhls

Gruppengröße 6 - 9

Kassel

Yoga-Raum Kassel, Kölnische Str. 183
Di. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 87 €
+ 17 € Raumnutzung an Kursort (vor Ort zu zahlen)

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 Schlusssentspannung 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.

Power Yoga Workout

Grundkurs

231-18421 / Lena Tiemeyer

Gruppengröße 8 - 9

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mo. 13.2. / 17:15 - 18:30 Uhr / 12 Termine /

66,50 €

231-18425 / Lorena Diaz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.22

Mi. 8.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 87 €

231-18429 / Iris Cuntze

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.26

Mi. 15.2. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 58 €

231-18431 / Iris Cuntze

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.22

Fr. 17.2. / 17:15 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 58 €

231-18433 / Iris Cuntze

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.22

Fr. 17.2. / 18:45 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 58 €

Power Yoga Workout - Power Yoga en Español

Grundkurs - Todos los niveles

Dieser Kurs kann bei Bedarf auf Deutsch und Spanisch stattfinden.

Conecta con tu poder interior a través de una práctica física intensa, dinámica y desafiante.

Cada clase está compuesta por una secuencia

de posturas (Asanas), en donde trabajarás equilibrio, flexibilidad, coordinación y resistencia. Este programa activará tu cuerpo y tu mente y te llenará de energía y bienestar. Para clase necesitarás ropa cómoda, una manta y una toalla. De requerirse, el curso se impartirá simultáneamente en alemán y en español.

231-18423 / Lorena Diaz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.22

Mi. 8.3. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 87 €

Anmeldung bis: 24.2.

Integrales Yoga

Integrales Yoga vereint verschiedene Yoga-Wege, um jeden Aspekt des Individuums zu entwickeln: körperlich, intellektuell und spirituell. Damit soll eine vollkommene und harmonische Entwicklung gefördert werden. Sie können durch Positionen, Atmungen, Konzentration, Tiefenentspannung und Meditation einen Zustand von tiefer Entspannung und ein körperlich, geistiges und emotionales Gleichgewicht erreichen.

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

Grund- und Aufbaukurse

231-18443 / Thais Moliné

Der Onlinekurs findet über das Portal Zoom statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme.

Technische Voraussetzungen: 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. 15.2. / 19:10 - 20:10 Uhr / 18 Termine /

89,50 €

Anmeldung bis: 8.2.

231-18444 / Thais Moliné

Online

Do. 16.2. / 17:45 - 19:00 Uhr / 17 Termine /

92,50 €

Anmeldung bis: 9.2.

231-18447 / Thais Moliné

Gruppengröße: 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Mo. 13.2. / 19:10 - 20:25 Uhr / 17 Termine /

92,50 €

Anmeldung bis: 6.2.

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 ausgeglichenes Zusammenwirken unserer aktiven Kräfte mehr Körperbewusstsein zu erlangen. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen, Pranayama, durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt.

Grundkurse

Diese Kursangebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder die einen Wiedereinstieg suchen. Voraussetzungen: keine Bitte bequeme Kleidung, eine Decke wärmende Socken und eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

231-18465 / Gordana Langhans

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg

12

Di. 14.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 58 €

Anmeldung bis: 6.2.

231-18470 / Gordana Langhans

Gruppengröße: 8

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mi. 15.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine /

65,50 €

Anmeldung bis: 8.2.

231-18471 / Gordana Langhans

Gruppengröße: 8

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mi. 15.2. / 19:05 - 20:35 Uhr / 10 Termine /

65,50 €

Anmeldung bis: 8.2.

231-18474 / Susanne Zinke

Gruppengröße 7 - 8

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.24

Mo. 13.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 90 €

231-18475 / Susanne Zinke

Gruppengröße 7 - 8

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.24

Mo. 13.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 90 €

Entspannung und Körpererfahrung

231-18485 / Tanja Schönhals

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.26
Do. 16.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 13 Termine /
75,50 €

231-18490 / Michaela Raabe

Die Woche hinter sich lassen und sich mit
Yoga und Entspannung auf das Wochenende
einstimmen.

Gruppengröße 7 - 8

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.24
Fr. 24.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 90 €

231-18497 / Denise Möller

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Turnhalle

Di. 14.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 6.2.

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
wärmende Socken mitbringen.

231-18501 / Kerstin Sossna

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mi. 22.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 75 €
Anmeldung bis: 13.2.

231-18502 / Rita Töllner

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Mi. 15.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 53 €
Vierzehntägig

231-18503 / Rita Töllner

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Mi. 8.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 53 €

231-18504 / Rita Töllner

Ahnatal-Kammerberg

Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Di. 7.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 87 €

231-18505 / Tanja Schönhals

Gruppengröße 7-8

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 13.2. / 15:15 - 16:45 Uhr / 12 Termine / 90 €

231-18506 / Tanja Schönhals

Gruppengröße 7-8

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 13.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 90 €



231-18507 / Tanja Schönhals

Gruppengröße 7-8

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 12.6. / 15:15 - 16:45 Uhr / 6 Termine / 45 €

231-18508 / Tanja Schönhals

Gruppengröße 7-8

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 12.6. / 17:00 - 18:30 Uhr / 6 Termine / 45 €

231-18509 / Sybille Hirschmüller

Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1
Mo. 6.2. / 18:00 - 19:20 Uhr / 10 Termine / 52 €

231-18511 / Sybille Hirschmüller

Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1
Mo. 6.2. / 19:40 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 52 €

231-18512 / Christina Lengyel

Calden

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9
Mi. 11.1. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 05674-9235386

231-18513 / Christina Lengyel

Calden

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9
Do. 12.1. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 05674-9235386

231-18516 / Marianne Guiard

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Di. 14.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 70 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 05606-6174

231-18517 / Annika Kraft

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Di. 14.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

231-18519

Gruppengröße: 7-9

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Di. 21.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 75 €
Anmeldung bis: 13.2.

231-18520

Gruppengröße: 7-9

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Di. 21.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 75 €
Anmeldung bis: 13.2.

231-18522 / Gordana Langhans

Gruppengröße: 7-8

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 20.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 75 €
Anmeldung bis: 13.2.

231-18523 / Gordana Langhans

Gruppengröße: 7-8

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 20.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 75 €
Anmeldung bis: 13.2.

231-18525 / Meinolf Ernst

Gruppengröße 7 - 8

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.24
Mo. 13.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 90 €

231-18530 / Kerstin Sossna

Gruppengröße 7 - 10

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.22
Di. 28.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 75 €

231-18536 / Margrit Maxelon-Rother

Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Mi. 15.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 70 €
+ Raumnutzung 12 Euro (vor Ort zu zahlen)

231-18538 / Claudia Tobisch

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 14 Termine / 81,50 €

231-18539 / Rosemarie Hülsmann

Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Do. 16.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 70 € + Raumnutzung 12 Euro (vor Ort zu zahlen)

231-18540 / 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. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 70 €

231-18552 / Isolda Zejter

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 15.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 87 €
Anmeldung bis: 8.2.

231-18555 / Isolda Zejter

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 15.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 87 €
Anmeldung bis: 8.2.

231-18558

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 15.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 87 €
Anmeldung bis: 6.2.

231-18561 / Gabriele Maria Mader

Gruppengröße: 7-8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 15.2. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 75 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05605-70169

231-18562 / Gabriele Maria Mader

Gruppengröße: 7-8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 15.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 75 €

231-18565 / Doris Pflüger

Gruppengröße: 7-8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 15.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 75 €
Anmeldung bis: 8.2.

231-18566 / Doris Pflüger

Gruppengröße 7-8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 15.2. / 19:45 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 75 €
Anmeldung bis: 8.2.

231-18567 / Anna Chroboczek

Schauenburg-Hoof

Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3
Mi. 15.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 87 €

231-18570 / Karolina Saunders-Neumann

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Mo. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 6.2.

231-18571 / Karolina Saunders-Neumann

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Mo. 22.5. / 16:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 46,50 €
Anmeldung bis: 8.5.

231-18576 / Gabriele Lieblein

Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20
Mi. 15.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 70 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

231-18579 / Gabriele Lieblein

Gruppengröße 7

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 16.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 11 Termine / 82,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

231-18582 / Karolina Saunders-Neumann

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Mo. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 6.2.

231-18583 / Karolina Saunders-Neumann

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Mo. 22.5. / 18:15 - 19:45 Uhr / 8 Termine / 46,50 €
Anmeldung bis: 8.5.

231-18588 / Marianne Guiard

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mi. 15.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 70 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174

231-18590 / Annika Kraft

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mi. 15.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

231-18592 / Denise Möller

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Turnhalle
Di. 14.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 58 €

Aufbaukurse

Diese Angebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga bereits kennen und ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden.

Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, und dicke Socken mitbringen.

231-18604 / Tanja Schönhals

Gruppengröße 7-8

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 13.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 90 €

231-18605 / Tanja Schönhals

Gruppengröße 7-8

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 12.6. / 18:45 - 20:15 Uhr / 6 Termine / 45 €

231-18607 / Alexandra de Neufville

Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1
Di. 14.2. / 8:30 - 10:00 Uhr / 12 Termine / 70 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 498 518

231-18610 / Simona Eckhardt

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Fr. 28.4. / 17:00 - 18:30 Uhr / 11 Termine / 64 €

231-18617 / Gabriele Lieblein

Gruppengröße 7

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 16.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 11 Termine / 82,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818124

231-18619 / Gabriele Lieblein

Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20
Mi. 15.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 70 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

231-18623 / Thais Moliné

Vellmar-Niedervellmar

Gemeindezentrum Heilig. Geist, Brüder-Grimm-Str. 9
Mi. 15.2. / 9:00 - 10:15 Uhr / 18 Termine / 87 €

231-18627 / Claudia Tobisch

Die Online-Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

Online

Mi. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 58 €

online



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.

231-18644 / Subash Bajaj

Kassel

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

Fr. 17.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

Yoga-Gymnastik

NEU

Aktivieren Sie Ihre Energie und verbessern Sie Ihre Körperhaltung mit Yoga-Gymnastik. Stretching, dynamische Übungen und angeleitete Entspannung/Meditation aus dem Kundalini Yoga machen Sie fit, verbessern die Gelenkigkeit, stärken Ihre Rückenmuskulatur und klären Ihren Geist. Musik und Mantras unterstützen Sie dabei. Wenn es Ihnen auf der Matte schwerfällt zu sitzen, können Sie auch auf dem Stuhl mitmachen. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Yogamatte, ein Tuch oder Dehnband, eine Decke, eine gefüllte Trinkflasche und ein Sitzkissen (falls vorhanden) mit.

**231-18667 / Stephanie Staszewski
Habichtswald-Ehlen**

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mi. 15.2. / 16:45 - 18:15 Uhr / 10 Termine /
65,50 €

Anmeldung bis: 8.2.

Yoga trifft auf Beckenboden

NEU

Wenn der Beckenboden zu wenig Kraft hat oder zu nachgiebig ist, kommt es häufig zu Senkungen der Gebärmutter oder der Scheidenwände. Auch die Schließmuskeln von Harnröhre und After können geschwächt sein und dadurch ihre Funktion nicht mehr richtig ausüben. So ist Inkontinenz - unfreiwilliger Harn- oder Stuhlabgang - eines der Hauptsymptome eines kraftlosen Beckenbodens.

Mit gezielter Beckenbodengymnastik sowie mit Körperhaltungen aus dem Yoga lässt er sich so gut stärken, dass die Beschwerden verschwinden oder sich zumindest erheblich verbessern können.

Dieser Kurs ist präventiv geeignet für alle Frauen zwischen 40 und 65 Jahren ohne Beschwerden. Er ist auch geeignet für Frauen mit bereits bestehender Inkontinenz und/oder Organsenkung. Bitte mitbringen: eine Decke, einen Yogaklotz oder ein festgebundenes dickes Buch, einen langen Bademantelgürtel oder Yogagurt und gegebenenfalls ein Sitzkissen.

231-18670 / Kordula Gerlach

Gruppengröße: 6-8

Kassel

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

Di. 6.6. / 9:30 - 11:00 Uhr / 8 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 22.5.

Faszien-Yoga

NEU

verbindet bewusstes Faszientraining mit Yogaelementen. Dehnen, Federn, Schwingen und Faszienrollen helfen dabei die Faszienbahnen zu öffnen und den Körper wieder geschmeidiger zu machen

Bitte mitbringen: Faszienrolle und -ball, Yogamatte, Sitzkissen und gegebenenfalls eine Decke.

**231-18672 / Karolina Saunders-
Neumann**

Gruppengröße: 7-8

Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Mi. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine /
64,50 €

Anmeldung bis: 8.2.

Inklusive Raumnutzungsgebühr

**231-18673 / Karolina Saunders-
Neumann**

Gruppengröße: 7-8

Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Mi. 17.5. / 18:00 - 19:00 Uhr / 8 Termine / 52,50 €
Anmeldung bis: 8.5.

Inklusive Raumnutzungsgebühr

Moon Hatha Yoga

NEU

Diese Yogapraxis wirkt wie Medizin für Körper und Geist in unserer bewegten Welt. Ihr Schwerpunkt liegt darin, Ruhe und Stabilität zu kreieren. Der Atemfokus findet sich in der Asana Praxis wieder und liegt auf der bewussten Verlängerung der Ausatmung, um jenen Raum der Stille zu berühren, der jenseits des denkenden Geistes existiert.

231-18674 / Katharina Emde

Kassel

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

Do. 16.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

231-18675 / Katharina Emde

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Mo. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 6.2.

Achtsames Yoga

Vini-Yoga in der Tradition von Sri Krishnamacharya - Aufbaukurs

Die einfachen Körperübungen sind darauf ausgerichtet, die individuelle Beweglichkeit zu fördern und einen achtsamen Umgang mit sich und seinem Körper zu schulen. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung lernen Sie die wohltuende Wirkung aufeinander abgestimmter Übungen kennen. Auf sanfte, achtsame Weise können Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst werden. Im Verbund mit dem bewussten Wahrnehmen des Atems ermöglichen die Übungen einen guten Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Geeignet für Personen mit und ohne Yogaerfahrung - es gibt die Möglichkeit, vom Hocker aus zu üben.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

231-18684 / Bettina Worm

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Mi. 3.5. / 18:15 - 19:45 Uhr / 8 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 17.4.

Yoga zum Wohlfühlen - Harmonie für Körper, Geist und Seele

Grund- und 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. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Socken mitbringen.

231-18700 / Thais Moliné

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Mo. 13.2. / 17:45 - 19:00 Uhr / 17 Termine /
92,50 €

Anmeldung bis: 6.2.

Yoga zum Wohlfühlen - Harmonie für Körper, Geist und Seele

Aufbaukurs

online

Der Onlinekurs findet über das Portal: Zoom statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme. Anschließend können Sie im Portal über eine Webkonferenz am Kurs teilnehmen.

231-18701 / Thais Moliné

Online

Mi. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 18 Termine /

89,50 €

Anmeldung bis: 8.2.

Relaxed Yoga

NEU

Tagesseminar

Relaxed Yoga, auch als Business Yoga bekannt, bietet sanfte Yogaübungen im Stehen, mit Hilfe eines Stuhls und auf der Matte. Alle Übungen werden in bequemer und wärmender Bekleidung, aber barfuß durchgeführt und bewegen den ganzen Körper behutsam. Ziel ist es den Körper durch schonungsvolle Übungen zu spüren und dem Geist durch Traumreisen und Meditationen Auszeiten zu gönnen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte eine eigene Matte mitbringen.

231-18704 / Julia Schmitt

Gruppengröße: 6 - 8

Kassel

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

Sa. 29.4. / 14:30 - 17:30 Uhr / 17,50 €

Anmeldung bis: 17.4.

231-18705 / Julia Schmitt

Gruppengröße: 6 - 8

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Saal

Sa. 25.2. / 14:30 - 17:30 Uhr / 17,50 €

Anmeldung bis: 13.2.

Relaxed Yoga

NEU

Relaxed Yoga, auch als Business Yoga bekannt, bietet sanfte Yogaübungen im Stehen oder mit Hilfe eines Stuhls. Alle Übungen werden in Alltagsbekleidung, aber barfuß durchgeführt und bewegen den ganzen Körper behutsam. Ziel ist es den Körper durch schonungsvolle Übungen zu spüren und dem Geist eine Auszeit zu gönnen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

231-18708 / Julia Schmitt

Gruppengröße: 6 - 8

Kassel

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

Fr. 17.3. / 12:30 - 13:15 Uhr / 8 Termine / 35 €

Anmeldung bis: 6.3.

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.

231-18710 / Karolina Saunders-Neumann

Gruppengröße: 7-8

Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Mi. 15.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine /

96,50 €

Anmeldung bis: 6.2.

inklusive Raumnutzungsgebühr

231-18711 / Karolina Saunders-Neumann

Gruppengröße: 7-8

Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Mi. 17.5. / 19:30 - 21:00 Uhr / 8 Termine / 77,50 €

Anmeldung bis: 8.5.

inklusive Raumnutzungsgebühr

231-18713 / Bettina Mila Smit

Gruppengröße: 7-8

Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Do. 2.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 8 Termine / 77,50 €

inklusive Raumnutzungsgebühr

231-18716 / Bettina Mila Smit

Gruppengröße: 7-8

Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Do. 2.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 77,50 €

inklusive Raumnutzungsgebühr

231-18722 / Sabine Ide

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Mo. 13.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 70 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-9320

231-18723 / Sabine Ide

Für Frauen

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Mi. 15.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 70 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-9320

Anmeldung bis: 8.2.



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

231-18702 / Thais Moliné

Online

Do. 16.2. / 19:10 - 20:25 Uhr / 17 Termine /

92,50 €

Anmeldung bis: 10.2.

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 wärmende Socken und eine Decke mitbringen.

231-18725 / Rosemarie Hülsmann

Gruppengröße 6 - 9

Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a

Mo. 24.7. - Fr. 28.7. / 18:00 - 20:15 Uhr /

5 Termine / 65,50 €

Anmeldung bis: 14.7.

+ Raumnutzung 5 Euro

Entspannung und Körpererfahrung

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.

231-18726 / Thais Moliné

Gruppengröße 7 - 11

Kassel

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

Di. 14.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 50 €

Yoga für eine gute, eigene Wertschätzung

In unserem Alltag verschieben wir vieles, was uns wichtig ist, auf später, weil zuerst die „Pflicht ruft“. Dann ist es jedoch oft zu spät und wir und unsere Wünsche bleiben auf der Strecke. Oft ist es das Bedürfnis, sich körperlich zu bewegen, etwas für sich und seinen Körper zu tun, um sich z.B. besser konzentrieren zu können und sich wieder fit zu fühlen. Dieser Yoga-Kurs bietet die Möglichkeit, einen festen wöchentlichen Termin mit sich selbst zu haben und sich damit mehr wertzuschätzen. Die langsamen und achtsamen Bewegungen des Yogas, in Verbindung mit effektiven Atemübungen, ermöglichen Schritt für Schritt ein gutes, ganzheitliches Körpergefühl und Entspannung zu entwickeln. Bitte eine Matte, Decke und wärmende Socken mitbringen.

231-18727 / Thais Moliné

Gruppengröße 7 - 11

Kassel

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

Di. 14.2. / 11:15 - 12:15 Uhr / 10 Termine / 50 €

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 Zoom statt.

231-18729 / Thais Moliné

Gruppengröße 7-8

Online

Do. 16.2. / 8:30 - 9:15 Uhr / 10 Termine / 37,50 €

Yoga für ein lebendiges Leben online

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. Der Kurs findet über die Online-Plattform Zoom statt. Den Zugangs-Link erhalten Sie per E-Mail.

231-18728 / Thais Moliné

Gruppengröße 7-8

Online

Do. 16.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 50 €

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.

231-18738 / Simone Prager

Gruppengröße 7 - 9

Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32

Di. 7.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 75 €

Anmeldung bis: 27.2.

Yin Yoga mit Klangschalen

Yin Yoga ist eine tiefgehende Arbeit mit dem Körper. Im Fokus steht das Yin, das Loslassen, das Leben im Hier und Jetzt und das Annehmen aller im Moment erlebten Empfindungen. Die Asanas werden 3-10 Minuten lang gehalten und mit Kissen und Decken unterstützt. Durch das lange Halten entspannen die Muskeln, Faszien, das Bindegewebe und die Bänder nach und nach. Die Klänge der Klangschalen unterstützen den Geist, Gedanken loszulassen und zu entspannen. Bei regelmäßiger Praxis dieses Yoga-Stils kann der Körper mit der Zeit flexibler und geschmeidiger werden. Auch der Geist kommt immer mehr zur Ruhe und ein Ankommen bei sich selbst wird gefördert. Innere Unruhe und Anspannung kann sich lösen. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

231-18740 / Susanne Heyer

Kassel

Yoga-Raum Kassel, Kölnische Str. 183

Do. 23.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 65,50 €

Anmeldung bis: 13.2.

+ 17 Euro Raumnutzung (vor Ort zu zahlen)

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. Zudem geht es nicht um den Einsatz von Kraft, sondern der Atem und das Gewahrsein werden genutzt, um sich sanft bis in die verschiedenen Bindegewebschichten (Faszien) hinein zu öffnen und zu dehnen. Die achtsame und sanfte Übungspraxis ist ein besonderer Weg für körperliches Wohlbefinden und zur Prophylaxe von Migräne, bzw. Spannungskopfschmerz als auch zur Vorbeugung von Stimmungsschwankungen und Prämenstruellem Syndrom (PMS) gut geeignet. Durch den verbesserten Chi-Fluss, unsere Lebensenergie, bietet dieser Yogastil zudem eine gute Möglichkeit, innere Ruhe und tiefe Verbundenheit zu erfahren. Voraussetzungen: keine.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, wärmende Socken und ein Yogabolster mitbringen.

Bei Rückfragen zum Material bitte die Kursleiterin kontaktieren.

231-18742 / Doris Pflüger

Kaufungen-Oberkaufungen

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16

Mo. 13.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 87 €

Anmeldung bis: 6.2.

Yin Yoga

Einführung

Tagesseminar

Nach einer kurzen Einführung in die Grundprinzipien des Yin Yoga können Sie die vielschichtige Wirkung dieses Yoga-Stils selbst erfahren. Beim Yin Yoga werden die einzelnen Asanas länger als in anderen Yoga-Stilen gehalten (circa 3-6 Minuten). Das lange Halten in den Positionen - unterstützt von Kissen und Decken - sollte für Sie so angenehm und entspannt wie möglich sein. Dies führt dazu, dass tiefere Muskel- und Gewebeschichten erreicht werden können. Dadurch hat Yin Yoga neben entspannenden zugleich sehr tiefgreifende Effekte, da auch tiefere Muskelschichten und Faszien erreicht werden. Abgerundet wird die Praxis am Ende von einer Tiefenentspannung.

Bitte bequeme Kleidung, Kissen und Decken mitbringen.

231-18744 / Annika Kraft

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Sa. 25.3. / 17:00 - 19:00 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 13.3.

Yin-Yoga

Grundkurs

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

231-18745 / Denise Möller

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Turnhalle

Mo. 20.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der sich durch fließende, ineinander übergehende Asanas auszeichnet, wodurch die Konzentration, Achtsamkeit, der Kraftaufbau und die geistige und körperliche Balance gefördert werden.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Grundkurse

231-18748 / Nigora Yuldasheva

Kassel

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

Mo. 13.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 70 €

231-18750 / Lena Tiemeyer

Gruppengröße 8 - 9

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mo. 13.2. / 18:45 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 66 €

231-18752 / Maike Lange

Kassel

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

Mo. 13.2. / 19:45 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 60 €

231-18754 / Jacqueline Schwind-Schraeder

Gruppengröße 8 - 10

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Mi. 15.2. / 20:15 - 21:15 Uhr / 10 Termine /

60,50 €

231-18756 / Nigora Yuldasheva

Gruppengröße 7 - 8

Kassel

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

Do. 16.2. / 19:45 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 75 €

231-18759 / Annika Kraft

Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal

Do. 16.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

Grund-und Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Vinyasa-Yoga kennen lernen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen sowie sich gerne im „Flow - im Fluss“ bewegen möchten. Beim Vinyasa Flow werden über die Atmung Bewegungsabläufe bzw. Asanas fließend miteinander verbunden. Atmung und Bewegung kommen in Einklang. Hierbei wird der ganze Körper gedehnt, gekräftigt und mobilisiert. Im Flow können Konzentration, Achtsamkeit, Kraftaufbau sowie die geistige und körperliche Balance gut gefördert werden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und wärmende Socken mitbringen.

231-18760 / Anna Chroboczek

Gruppengröße 7 - 8

Kassel

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

Do. 16.2. / 19:45 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 75 €

Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich speziell an alle, die Vinyasa-Yoga bereits kennen, ihre Kenntnisse vertiefen oder einfach in kraftvoller Bewegung bleiben wollen.

Voraussetzung: Grundkurs oder gute Yoga Kenntnisse

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und wärmende Socken mitbringen.

231-18762 / Maike Sonntag

Gruppengröße 7 - 10

Kassel

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

Do. 16.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 90 €

Traumasensitives Yoga

Einführung

Tagesseminar

Wenn ein Mensch traumatische Erfahrungen gemacht hat, kann es eine große Herausforderung sein, im Körper zu „bleiben“, da überwältigende Erinnerungen unkontrollierbare Körperreaktionen auslösen, die sehr beängstigend sein können. Auf diesem Hintergrund empfiehlt es sich, die Annäherung an Körperempfindungen auf sanfte Weise zu gestalten.

Diesem Ansatz folgt das Traumasensitive Yoga (TSY®) - eine therapeutische Methode -, die Haltungen (Asanas) und Atemkontrolle (Pranayama) aus dem Yoga nutzt. Das achtsame Wahrnehmen körperlicher Empfindungen unterstützt dabei, emotionale und körperliche Reaktionen beobachten zu können, ohne von ihnen überwältigt und überwältigt zu werden. TSY® ist ein ganzheitlicher Ansatz, der es ermöglicht, über den Körper Gefühle, Empfindungen und Gedanken zu verändern. Neben den speziellen Yogaübungen erhalten Sie Informationen und Erklärungsmodelle zum traumatischen Geschehen, dessen Folgen und seiner Verarbeitung.

NEU

Vor Ihrer Anmeldung ist ein Gespräch mit der Kursleitung erforderlich. Die Kontaktdaten erhalten Sie auf Anfrage bei der vhs. Sollten Sie in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung sein oder gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, sollten Sie vor Ihrer Anmeldung mit Ihrem Arzt/Therapeuten abklären, ob Ihre Teilnahme sinnvoll ist. Diese Veranstaltung ist eine Einführung in die Wirkungsweise des Traumasensitiven Yoga und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. Voraussetzungen: Erfahrungen beim Durchführen von Yoga.

231-18766 / Maike Sonntag

Kassel

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

So. 19.3. / 10:00 - 13:00 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 3.3.

Yoga meets Lama

Tagesseminar

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

231-18777 / Claudia Scheffler; Petra

Birnkrant

Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Claudia Scheffer, Harleshäuser
Str. 8

So. 7.5. / 10:00 - 13:00 Uhr / 31,50 €

Anmeldung bis: 24.4.

231-18778 / Claudia Scheffler; Petra

Birnkrant

Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Claudia Scheffer, Harleshäuser
Str. 8

So. 25.6. / 10:00 - 13:00 Uhr / 31,50 €

Anmeldung bis: 12.6.

231-18779 / Claudia Scheffler; Petra

Birnkrant

Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Claudia Scheffer, Harleshäuser
Str. 8

So. 3.9. / 10:00 - 13:00 Uhr / 31,50 €

Anmeldung bis: 21.8.

Entspannung und Körpererfahrung

„Zeit für mich“

Yoga - Entspannung - Meditation

Tagesseminar

Sich einen Tag Auszeit nehmen und aus dem bewegten Alltag zur inneren Ruhe kommen, Kraft tanken und Zeit für sich selbst finden. Yoga unterstützt diesen Prozess. Wir üben die Körperbewegungen (asana) im individuellen Atemfluss, stärken und flexibilisieren den Körper, kommen mit den Atemübungen (pranayama) in die Entspannung und zur inneren Ruhe in der Meditation. Ungeübte im Yoga sind herzlich willkommen.

Für einen kleinen Imbiss stehen Obst und Getränke zur Verfügung.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Strümpfe mitbringen.

231-18780 / Rosemarie Hülsmann Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Sa. 24.6. / 11:00 - 15:30 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 9.6.

+ Raumnutzung 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

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 die Umsetzung im Alltag geeignet. - Bei Interesse und bei Neueinstieg bitten wir um Rücksprache mit der Kursleitung, Tel. 0561-7392754.

231-18800 / Inga Zieglmeier

Gruppengröße 8 - 9

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Do. 16.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 90 €

Das „Gesundheit schützende Qigong“

Grund- und Aufbaukurs

Dieses Qigong kann - auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) - alle Funktionen des Organismus stärken. Typische Resultate können spürbare Entspannung, tiefer Atem, verbesserte Durchblutung und Verdauung sowie allgemeine Beruhigung sein. Das „Gesundheit schützende Qigong“ ist ein wirkungsvolles, vorbeugendes Qigong und für Menschen in jedem körperlichen Zustand geeignet. Dieser Kurs beginnt im Februar als Präsenzkurs. Sollten zu Beginn oder während der Kurslaufzeit erneut Einschränkungen wie in den Vormonaten aufgrund der Pandemie-Situation erforderlich sein, wird er online über die Plattform Zoom weitergeführt.

231-18802 / Brigitte Walter

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 13.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 16 Termine / 94 €

231-18804 / Brigitte Walter

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 13.2. / 16:45 - 18:15 Uhr / 16 Termine / 94 €

Qigong zum Wochenausklang

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 das Portal 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.

231-18805 / Brigitte Walter

Online

Do. 16.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 18 Termine / 70 €

Seidenfaden Qigong - ChanSi Gong

Qigong ist eine der ältesten Praktiken in der traditionellen chinesischen Medizin TCM, die Körper und Geist als Einheit kultiviert. In der Seidenfaden-Bewegungsform hat es eine Analogie zur harmonischen Bewegung beim Spinnen des Fadens ohne Unterbrechung. Durch die geschmeidigen, fließenden Übungen, werden das Gewebe mit Muskeln, Faszien und Sehnen sowie die Gelenke stimuliert. In Verbindung mit sanfter, ruhiger Atmung kann sich eine harmonische Wirkung auf Körper und Geist entwickeln, die hilft, das natürliche Gleichgewicht, sowie geistige Entspannung und innere Ruhe zu finden. Bei guten Wetter kann der Kurs auch im Freien stattfinden.

231-18809 / Frank Barnack

Gruppengröße 7 - 8

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 16.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 60 €

Qigong der Mitte

Taiji Qigong - 15 Ausdrucksformen und Acht Brokate

In der Hektik des Alltags zur eigenen Mitte finden, Bodenfühlung behalten trotz viel Kopfarbeit, den eigenen Körper bewusst bewohnen und bewegen, sind die Ziele. Auf der Basis von Übungen aus den 15 Ausdrucksformen und acht Brokate bewegen wir uns in der Balance zwischen gemeinsamen Üben und Erholen. Den Prinzipien des Qigong entsprechend lernen Sie, sich ausgewogen und entspannt in Körper und Geist zu bewegen. Der Kurs bietet sowohl einen leichten Einstieg in das Daoyin-Qigong als auch einen geeigneten Raum, die bereits bekannten Grundlagen zu vertiefen und zu verfeinern. Solange es das Wetter zulässt, wird in Abstimmung mit den Teilnehmenden im Freien geübt. Treffpunkt Outdoor: Gottesdienst-Platz in der Karlsau (Eine genaue Wegbeschreibung mit Lagenplan erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.)

231-18811 / Vera Mennemeier

Gruppengröße 6

Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2

Mo. 8.5. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine /

87,50 €

Anmeldung bis: 21.4.

231-18813 / Vera Mennemeier

Gruppengröße 6

Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2

Mi. 10.5. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine /

87,50 €

Anmeldung bis: 28.4.

Qigong nach den fünf Elementen

Die Lehre der fünf Elemente (Wandlungsphasen) zeigt, wie die Natur sich in unserem Körper widerspiegelt. Alle Elemente - entsprechend des Ansatzes der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) - Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - sind in uns vertreten und sollten sich idealerweise im Gleichgewicht befinden. Die Übungen können die Funktion der inneren Organe stärken und harmonisieren sowie unsere Konstitution und Grundvitalität kräftigen. Die sanften Bewegungen sind den Hauptorganen der chinesischen Medizin zugeordnet: Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Stunden ab.

231-18814 / Barbara Evers

Gruppengröße 6

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14

Di. 21.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

+ Raumnutzung 25 Euro (vor Ort zu zahlen)

231-18816 / Barbara Evers

Gruppengröße 6

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14

Mi. 22.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

+ Raumnutzung 25 Euro (vor Ort zu zahlen)



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.

231-18817 / Barbara Evers

Gruppengröße 6 - 9

Kassel

Stadthallengarten, Baumbachstr.

Mo. 24.7. - Fr. 28.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5

Termine / 40 €

Anmeldung bis: 7.7.

Lungen-Qigong des Daoyin Yangsheng Gong

Das Qi der Lunge ist aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dafür zuständig sowohl die Akupunktur-Meridiane wie auch die Blutgefäße offen zu halten. Dies kann die Austausch-Vorgänge an Oberflächen wie Haut und Schleimhäuten begünstigen. Damit ist ein reibungsloser Ablauf aller Bewegungen innerhalb des Organismus möglich, was die Reduzierung

von Blockaden unterstützen und zu einem Empfinden von Leichtigkeit führen kann. Außerdem zielt es auf die Entkrampfung vorrangig der vegetativen (Bronchial-)Muskulatur, wovon auch alle anderen Muskeln profitieren und somit die Anti-Stress-Wirkungen wesentlich begünstigt werden. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung. Dieser Kurs beginnt im Februar als Präsenzkurs. Sollten zu Beginn oder während der Kurslaufzeit erneut Einschränkungen wie in den Vormonaten aufgrund der Pandemie-Situation erforderlich sein, wird er online über die Plattform Zoom weitergeführt.

231-18818 / Brigitte Walter

Kassel

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

Mo. 13.2. / 10:45 - 12:15 Uhr / 16 Termine / 94 €

231-18820 / Brigitte Walter

Kassel

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

Mo. 13.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 16 Termine /

62,50 €

Qigong um die Mitte zu stärken

online

Magen-Milz-Form des Daoyin Yangsheng Gong

Magen-Milz-Form des Daoyin Yangsheng Gong Die Organe der Mitte - Magen, Milz, Lymphsystem - gelten in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als die „ausgleichende Kraft“. Ihre Stärkung unterstützt Genesungsprozesse, kann die Abwehrkräfte stärken und helfen, Verdauung wie Stoffwechsel zu regulieren. Eine Stärkung der Mitte unterstützt die Stabilität und Standfestigkeit auf körperlicher und mentaler Ebene. Die Akzeptanz der eigenen Grenzen und Bedürfnisse ermöglicht zudem eine klare soziale Orientierung im Miteinander. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung, um die „Mitte“ deutlich wahrzunehmen, zu entspannen.

Der Kurs findet über das Portal 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, 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.

231-18823 / Brigitte Walter

Online

Do. 16.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 18 Termine / 70 €



Stress Management mit Qigong

(Daoyin Yangsheng Gong)

Ein Konzept des Daoyin Qigong zum Stressabbau und zur Stressabwehr. Insgesamt 14 Bewegungsbilder in aufeinander abgestimmten, Stress lösenden und Stress vorbeugenden Übungen. Atemregulierung, Stimulierung wichtiger Energiepunkte, Selbstmassage und geistige Fokussierung, dienen sowohl der Harmonisierung der körperlichen und der Stärkung der geistigen Energien.

231-18828 / Norbert Frank

Gruppengröße 6 - 9

Kassel

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

Di. 21.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 58 €

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 aus der TCM-Sicht die entsprechenden Heilpflanzen und deren Zubereitungsformen sowie Ernährungsempfehlungen kennen. Mit Qigong-Übungen/-Massagen und Akupressur kann die Körper-Reinigung zusätzlich aktiviert werden. Die seelisch-geistige Haltung hat dabei einen starken Einfluss.

231-18830 / Jutta Elisa Kägeler

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Sa. 25.3. / 10:00 - 15:00 Uhr / 30 €

Anmeldung bis: 17.2.

Qigong und traditionelle chinesische Medizin I (TCM)

Ruhepunkt inmitten allen Wandels

Tagesseminar

Qigong ist ein grundlegender Bestandteil der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ (TCM) und eine wirksame Methode zur Gesunderhaltung. Körper, Seele und Geist werden gleichermaßen angesprochen. Kraft, Vitalität, Beweglichkeit und Gelassenheit werden gefördert. Um ein tieferes Verständnis der Wirkungsweisen und Zusammenhänge von Qigong zu erhalten, werden Grundlagen der TCM in Bezug auf Qigong vermittelt. Dieses Basiswissen wird in Qigong-Übungen, die Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise miteinander verbinden, erfahrbar. Dabei stehen die fünf Wandlungsphasen der TCM am Beispiel von

- Leber/Gallenblase (Frühling)
- Herz/Dünndarm (Sommer)

mit Meridian- Verlauf, Energiepunkten und entsprechenden Qigong-Übungen im Vordergrund. Die Übungen sind einfach und leicht erlernbar, so dass sie zuhause weiter geübt werden können. Das Seminar ist sowohl als Einstieg als auch Vertiefung in das Qigong geeignet. Bitte eine Decke und ein Kopfkissen mitbringen.

231-18832 / Jutta Elisa Kägeler

Kassel

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

Sa. 29.4. / 10:00 - 15:00 Uhr / 30 €

Anmeldung bis: 24.3.

Duft-Qigong

Tagesseminar

Duft-Qigong ist eine buddhistische Übungseinheit und umfasst 15 sehr einfache dynamische Bewegungen, die leicht zu erlernen und jederzeit anwendbar sind. Der ganze Organismus wird in Schwingungen versetzt, während gleichzeitig Körper und Geist zur Ruhe kommen. Diese Übungen lockern besonders gut Schultern, Nacken und Rücken und benötigen so gut wie keinen Platz und keinerlei Gerät. Sie sind daher besonders gut geeignet für den Einsatz im Büro, zumal sie nur ca. 15 Minuten Zeit benötigen. Kleine Sequenzen mit Meditation und Selbst-Shiatsu lockern das Programm auf. Bitte eine eigene Matte, wärmende Jacke und gute Schuhe mitbringen. Bei gutem Wetter findet der Kurs teilweise draußen statt.

231-18837 / Marion Hennemann

Kassel

Seminarhaus Druselgärtchen, Bremelbachstr. 18

Fr. 24.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 17,50 €

Anmeldung bis: 3.3.

+ Raumnutzung 3 Euro (vor Ort zu zahlen)

Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Diese chinesische Bewegungskunst wird auch als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet. Langsame, fließende Bewegungen, im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Möglichkeiten des Körpers, können zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und konzentrierter Entspannung führen. Durch den „Fluss der Bewegung“ wird der gesamte Organismus harmonisiert und damit das geistige und körperliche Wohlbefinden gesteigert. Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet. In diesen Kursen wird primär die Taijiquan-Form des Yang-Stil nach Yang Cheng Fu geübt (Cheng-Man-Ching-Tradition/Kurze Form). Taijiquan ermöglicht Ihnen:

- abzuschalten und Abstand zu gewinnen
- zur Ruhe zu kommen
- Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden
- Ihre Körperhaltung zu verbessern
- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden
- Ihre Gesundheit zu stärken
- Ihre Energie und Lebensfreude zu steigern
- Ihre Konzentration auf eine Sache zu richten, zu fokussieren
- Ihre Präsenz und Durchsetzungsfähigkeit zu erhöhen.

Bitte Bewegungsbekleidung und Socken oder Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.

Grundkurs

Einführung in die Basisübungen und Soloform 1. Teil Yang-Stil. Dieses Angebot richtet sich an alle, die einen Neu- oder Wiedereinstieg suchen. Schwerpunkte: Grundprinzipien und 1. Teil der Form. Geeignet für Taiji-Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen

231-18854 / Achim Rache

Gruppengröße 7 - 8

Kassel

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

Mi. 22.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 75 €



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, kleines Kissen und Socken mitbringen.

231-18904 / Carola Justo
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Di. 28.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 70 €

Meditative Besinnung im Kloster

Wochenendseminar

Fern von Ablenkungen üben wir im Bonifatiuskloster Hünfeld täglich mehrmals die stille Sitzmeditation, die sich abwechselt mit Meditationen der Gebärde und der Bewegung, Entspannungsübungen, Imaginationen, Naturmeditation und Kurzvorträgen. Die Übungen können zu größerer Klarheit und Achtsamkeit sowie zu einem sensibleren Umgang mit dem eigenen Körper und den Gefühlen führen. Sie erleichtern den Zugang zu einer tieferen Ebene der Begegnung mit uns selbst und der uns umgebenden Welt. Es wird die Bereitschaft vorausgesetzt, während der Kursdauer im Schweigen zu verweilen. Die Kurse sind für Teilnehmende mit und ohne Meditationserfahrung geeignet.

231-18910 / Carola Justo
Hünfeld

St. Bonifatiuskloster, Klosterstr. 5
Fr. 2.6. - So. 4.6. / 3 Termine
Anreise bis 17:30 Uhr / Abreise ab 13:00 Uhr / 260 €
Anmeldung bis: 12.5.
Leistungen:
Seminargebühr, Ü/EZ mit Bad, VP

Aufbaukurs II

Basisübungen und Soloform. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten oder einen Wiedereinstieg suchen. Schwerpunkte sind: Grundprinzipien des Yang-Stil sowie der 2. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich. Voraussetzung: Grundkurs

231-18856 / Achim Rache
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 22.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 58 €

Aufbaukurs III

Schwerpunkte sind die Wiederholung der kleinen Formen wie: „8 Brokate“, „5 Elemente“, sowie der Pekingform mit 24 Bildern und der Beginn beziehungsweise die Wiederholung und Vertiefung der „Langen Form, Yang-Stil“. Voraussetzungen sind Kenntnisse der 24-er Pekingform oder einer anderen langen Handform.

231-18860 / Inge Formann
Gruppengröße 7-8

Baunatal-Großenritte
Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mo. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 18 Termine / 104,50 €

Aufbaukurs VII

Basisübungen und Soloform. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Schwerpunkt: 2. Teil Übergang zum 3. Teil Yang-Stil-Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

231-18865 / Achim Rache
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 23.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 58 €

Intensivkurs

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: Korrektur und Vertiefung der ganzen Form. Voraussetzungen: Gute Übungspraxis der ganzen Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

231-18870 / Achim Rache
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 23.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 58 €

Taijiquan - Schwertkunst

Grund- und Aufbaukurs

Die besondere Qualität der Schwertform des Yang-Stils besteht darin, über die Verlängerung des Armes die Energie in den aktiven Abschnitt der Schwertklinge hineinfließen zu lassen. Diese Bewegung aus der Körpermitte fördert die aktive, entspannte Aufrichtung der Wirbelsäule sowie die Aufmerksamkeit für einen ungehinderten Bewegungsfluss. In diesem Übungsweg des Taijiquan können bisherige Erfahrungen der Energie-Entwicklung (z. B. aus Taiji und Qigong) mit eingebracht, aber auch ohne Vorkenntnisse neu entdeckt und entwickelt werden. Schwerpunkt sind die Basisübungen und 1. Teil der Schwertform des Yang-Stil. Quereinstieg ist möglich. Bitte ein Übungsschwert oder einen geeigneten ähnlichen Gegenstand mitbringen.

231-18875 / Norbert Frank
Gruppengröße 6 - 10

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Di. 21.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 58 €

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 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 anderem 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/Ihrer Ärztin.

Bewegung und Sport machen Spaß, probieren Sie es aus!

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. Bitte ein Handtuch und eine Iso-Matte mitbringen.

231-19100 / Ute Fröhlich

Für Frauen

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Mo. 13.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

231-19102

Für Frauen

Bitte ein Handtuch und eine Isomatte mitbringen.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Di. 14.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 44 €

231-19110 / Birgit Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 13.2. / 10:15 - 11:15 Uhr / 18 Termine / 70 €

231-19111 / Birgit Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 15.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 19 Termine / 73,50 €

231-19113

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 16.2. / 14:15 - 15:15 Uhr / 12 Termine / 60 €



231-19115 / Birgit Ewald

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

Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Kursstart.

Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

Online

Di. 14.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 75 €

online

231-19119 / Andrea Seidel

Für Frauen

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

Vellmar-West

Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12

Di. 14.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 75 €
Anmeldung bis: 6.2.

BMW.....Bauch muss weg!

Ausgleichstraining für Männer 40 plus

Nach einem aktiv dynamischen Warm Up aus Mobilisations-, Konditions-, und Koordinationsübungen folgt ein Kurs-Kern 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.

231-19121 / Tobias Tasch

Kassel

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

Do. 16.2. / 10:15 - 11:15 Uhr / 12 Termine / 60 €

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.

231-19131 / Stephanie Josten

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mi. 15.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0176-75331965

231-19132 / Harald Ehrhardt

Für Frauen

Schauenburg-Hoof

Grundschule, Wahlgemeinde 17

Mo. 23.1. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 53 €

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.

231-19141 / Sandra Gretz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 14.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 18 Termine / 70 €

231-19142 / Sandra Gretz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 14.2. / 11:15 - 12:15 Uhr / 18 Termine / 70 €



Koordination & Stabilität

NEU

Die koordinativen Fähigkeiten des Körpers sowie die tiefe Muskulatur, die für die Stabilisation und Körperhaltung enorm wichtig sind, werden trainiert. Sie arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten, z.B. mit der Koordinationsleiter, dem Balancekissen, Pezzibällen und ähnlichem.

231-19147 / Maciek Kaluzny Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 23.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 60 €

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.

231-19148 / Nadine Knappe Kassel

Gruppengröße: 7-10
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 17.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 75 €

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.

231-19149 / Jasmin Seehafer Kassel

Gruppengröße: 7-8
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 14.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 19 Termine / 95 €
Anmeldung bis: 7.2.

231-19150 / Jasmin Seehafer Kassel

Gruppengröße: 7-8
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 14.2. / 18:55 - 19:55 Uhr / 19 Termine / 95 €
Anmeldung bis: 7.2.

Fit bis ins hohe Alter auf dem Stuhl

Im Alter fit bleiben. Mit Spaß und Freude die Beweglichkeit erhalten, die eigenen Stärken aufbauen und einen verletzungsfreien Alltag unterstützen. Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts!

231-19160 / Sigrid Wellershaus Fuldabrück-Dörnhausen

Dorfgemeinschaftshaus, Dönhäuser Str. 26
Di. 17.1. / 10:30 - 11:30 Uhr / 19 Termine / 84 €
Anmeldung bis: 9.1.

Locker vom Hocker

NEU

Gymnastik auf dem Stuhl

Rückenschonende Gymnastikübungen werden im Sitzen für den gesamten Bewegungsapparat durchgeführt. Dabei werden die verschiedenen Gelenke mobilisiert und wichtige Muskelgruppen gekräftigt. Auch werden die verkürzten Muskeln gedehnt, Techniken zur Entspannung erlernt und die Koordination wird geschult.

231-19163 / Lubov Zufall-Korsakowa Kassel

Gruppengröße: 7-8
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 20.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 10 Termine / 50 €

Fit und gesund mit funktioneller Gymnastik

Für Frauen

Mit effektiven und gelenkschonenden Übungen, mit Kleingeräten im Stand und auf der Matte, werden die wichtigsten Muskelpartien gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert und die körperliche Fitness gesteigert. Koordinationsübungen und Gleichgewichtstraining verbessern die Haltung, stärken die Tiefenmuskulatur und stabilisieren die Wirbelsäule. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

231-19170 / Marianne Helbich Vellmar-Obervellmar

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54
Mo. 13.2. / 14:45 - 15:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

231-19171 / Marianne Helbich Vellmar-Obervellmar

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54
Mo. 13.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

Fitness für Frauen und Männer 60 PLUS

Fit bleiben und werden mithilfe von Atem-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Die Körperwahrnehmung fördern und zum Abschluss die Entspannungsübungen genießen und alles mit der Freude an der Bewegung und Entspannung.

231-19176 / Petra Kreuter Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Di. 14.2. / 11:00 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

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. Außerdem 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.

231-19180 / Bärbel Scholz-Bornhardt Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Do. 16.2. / 8:45 - 10:15 Uhr / 12 Termine / 79,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0160-7828937

231-19181 / Bärbel Scholz-Bornhardt Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Do. 15.6. / 8:45 - 10:15 Uhr / 12 Termine / 79,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0160-7828937

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.

231-19196 / Bettina Ringleb Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 27.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 50,50 €
Anmeldung bis: 20.2.

231-19197 / Bettina Ringleb

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 27.2. / 17:55 - 18:55 Uhr / 10 Termine / 50,50 €
Anmeldung bis: 20.2.

231-19198 / Bettina Ringleb

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 15.5. / 16:45 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 50,50 €
Anmeldung bis: 19.5.

231-19199 / Bettina Ringleb

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 15.5. / 17:55 - 18:55 Uhr / 10 Termine / 50,50 €
Anmeldung bis: 19.5.

231-19202 / Bettina Ringleb

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 31.7. / 16:45 - 17:45 Uhr / 4 Termine / 20 €
Anmeldung bis: 24.7.

231-19203 / Bettina Ringleb

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 31.7. / 17:55 - 18:55 Uhr / 4 Termine / 20 €
Anmeldung bis: 24.7.

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt, die von Menschen jeden Alters erlernt und ausgeübt werden können. Bitte eine Gymnastikmatte und rutschfeste Socken mitbringen.

Pilates Einführung

231-19210 / Heike Huth Naumburg-Elbenberg

Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger Str. 4
Mo. 13.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 39 €

231-19211 / Silvia Krug

Das Training wird live über die Online-Plattform Zoom angeboten. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Kursstart.

Online

Mo. 16.1. / 17:15 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 11.1.

online

Pilates

231-19212 / Bettina Ringleb

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2
Do. 2.3. / 9:00 - 10:00 Uhr / 10 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 20.2.

231-19218 / Kim Maxine Mehler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastik- raum
Di. 14.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 18 Termine / 70 €

231-19219 / Szahel Kumke

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 16.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

231-19220 / Szahel Kumke

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 16.2. / 17:15 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

231-19225 / Heike Huth

Naumburg-Elbenberg

Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger Str. 4
Mo. 13.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 39 €

Pilates

Grundkurs

231-19230 / Irina Heinrich

Gruppengröße: 7-10
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 15.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 60 €

Pilates

Aufbaukurs

231-19242 / Silvia Krug

Das Training wird live über die Online- Plattform Zoom angeboten. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Kursstart.
Online
Mo. 16.1. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 12.1.

online

231-19243 / Christina Schweiger

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastik- raum
Mi. 15.2. / 12:45 - 13:45 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

231-19249 / Christina Schweiger

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 14.2. / 18:05 - 19:05 Uhr / 12 Termine / 46,50 €



Pilates kompakt

Grund- und Aufbaukurs

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.

231-19252 / Ute Fischenich

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mo. 13.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 53 €
Anmeldung bis: 6.2.

Pilates kompakt

Aufbaukurs

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

231-19253 / Ute Fischenich

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mo. 13.2. / 19:05 - 20:05 Uhr / 12 Termine / 53 €
Anmeldung bis: 6.2.

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.

231-19259 / Kim Maxine Mehler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastik- raum
Mo. 13.2. / 20:15 - 21:15 Uhr / 16 Termine / 62 €

231-19260 / Kim Maxine Mehler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastik- raum
Di. 14.2. / 20:15 - 21:15 Uhr / 17 Termine / 66 €

Gesundheits-Pilates

Die Pilates Trainingsmethode, entwickelt von Joseph Hubertus, ist für jedes Alter und Fitnesslevel gut geeignet.

Jede Übung bezieht den ganzen Körper vom Scheitelpunkt bis zu den Fußspitzen mit ein und ist als ein effektives Ganzkörpertraining anzusehen.

Grundlegend sind sechs gleichwertige Prinzipien, die festlegen, wie die einzelnen Übungen durchzuführen sind. Im Fokus stehen Bauch-, Hüft-, Becken- und Rückenmuskulatur, die so genannte Körpermitte, auch „Powerhouse“ genannt.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Kleidung, Stoppersocken, Handtuch, eventuell ein flaches Kissen.

231-19268 / Irina Heinrich

Gruppengröße: 7-10

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 15.2. / 17:50 - 18:50 Uhr / 12 Termine / 60 €

Pilates - Core - Faszien

Im Sinne der ursprünglichen Pilates-Idee entsteht ein abwechslungsreiches Training. Sie erfahren dabei, wie sich das fasziale Netzwerk und das Kraftzentrum gegenseitig unterstützen. Es erwarten Sie dynamische Bewegungsflows, entspannende Selbstmassagen und achtsame Wahrnehmungsübungen.

231-19283 / Sigrid Wellershaus Lohfelden

ASB-Kindergarten, Bewegungsraum, Sandweg 1

Di. 17.1. / 18:30 - 19:30 Uhr / 19 Termine /

73,50 €

Anmeldung bis: 9.1.

Fitness für die Faszien online

Ein gut funktionierendes Fasziennetzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, macht straff und beweglich! Vielfältige und ungewohnte Trainingsimpulse erwarten Sie. Übungsmaterialien: Unterlage, 2 FASZIO® Bälle allround (Tennisbälle), 1 FASZIO® Ball local (Flummi).

Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme.

Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet oder Handy mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webkamera (sind zumeist schon integriert).

231-19286 / Sigrid Wellershaus

Online

Do. 19.1. / 19:35 - 20:35 Uhr / 18 Termine / 70 €

Anmeldung bis: 12.1.

231-19287 / Sigrid Wellershaus

Online

Do. 27.7. / 19:35 - 20:35 Uhr / 6 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 17.7.

Rückengymnastik

Durch Atem-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen wird die Rückenmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule entlastet. Schulung der Körperwahrnehmung und allgemeine Entspannungsübungen führen zu einem verbesserten Bewegungsverhalten im Alltag. Bitte eine Isomatte, Theraband, Kleinhanteln ggfs. einen Pezziball mitbringen.

231-19310 / Ursula Homburg Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mo. 13.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

231-19311 / Ursula Homburg Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Di. 14.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

231-19322 / Birgit Ewald Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Di. 14.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 66 €

231-19326 / Lubov Zufall-Korsakowa Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a

Di. 14.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 75 €

Gruppengröße: 7-8

231-19330 / Petra Kreuter Naumburg

Ab 50 Jahre

Elbetalschule, Am Kuhberg 13

Mo. 13.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 12 Termine /

46,50 €

231-19332 / Brigitte Walter online

Das Training findet live über die Plattform Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Start per Email.

Online

Di. 14.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 19 Termine /

77,50 €

Anmeldung bis: 9.2.

231-19335 / Majk Mamojka Trendelburg

Grundschule, Zur Abgunst

Mo. 13.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine /

46,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0173-2 779 068

231-19338 / Ramona Roch Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Do. 16.2. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

231-19340 / Kerstin Czimmeck Wolfhagen-Niederelsungen

Haus des Gastes, Johann-Wachenfeld-Str. 2

Di. 14.2. / 9:00 - 10:00 Uhr / 8 Termine / 35,50 €

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 eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen.

231-19342 / Petra Bublak Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Di. 14.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

Anmeldung bis: 6.2.

231-19344 / Silvia Walter Calden-Meimbressen

Turnhalle

Mo. 13.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

→ siehe auch Kundalini Yoga für den Rücken, Kursnr. 231-18414, Seite 74

Rückengymnastik und Qigong online

Zum klassischen Rückenprogramm mit Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule kommen ergänzend Qigong-Übungen hinzu, die gezielt die Rückenproblematik aufgreifen und durch Stress bedingte Rückenstörungen mildern können. Ihre Körperwahrnehmung wird verbessert, und Sie lernen einen bewussteren Umgang mit Ihrem Körper.

Das Training findet live über die Plattform Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Start per Email.

231-19346 / Brigitte Walter Online

Do. 16.2. / 8:30 - 9:45 Uhr / 18 Termine / 87 €

Rückenpower mit Stretching - Sturzprophylaxe

Eine Kombination aus einem rhythmischen Herz-Kreislauftraining zur Musik und Kräftigungsübungen speziell für die Rücken- und Bauchmuskulatur mit einer Entspannung nach jeder Übung. Abgerundet wird das Programm mit einer längeren Entspannungsphase, in der unterschiedliche Entspannungsverfahren eingesetzt werden. Bitte eine Iso-Matte, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

231-19348 / Birgit Wald Helsa

Gemeindezentrum, Berliner Str. 20

Mi. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine /

79,50 €

Outdoor:Rückenfitness

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.
Kursort: Sport- und Freizeitzentrum Ahnatal,
Rasenallee 2, Wiese hinter der Sporthalle an der
Stahlbergkampfbahn.

231-19351 / Anastasia Schöbel

Ahnatal

Freigelände, Sporthalle an der Stahlbergkampfbahn
So. 19.3. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 13.3.

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.

231-19352 / Anastasia Schöbel

Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2
Di. 14.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 6.2.

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.

231-19354 / Martina Hesse

Grebenstein

Hospitalsaal, Bahnhofstr. 19
Mi. 15.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-6096537

Rücken-Fit und gute Haltung

Aufwärm- und Koordinationstraining mit Musik, funktionelles Training, Haltungs- und Bewegungsschulung, Lockerungs- und Entspannungsübungen führen zu Wohlbefinden, mehr Kraft und mehr Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Training für die Kräftigung des Rückens und die Verbesserung der Haltung.

Bitte eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen.

231-19360 / Heidi Hopf

Für Frauen

Grebenstein-Udenhausen

Dorfgemeinschaftshaus, Borneweg 5
Mo. 6.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 46,50 €



RückenFit

Aufwärm- und Koordinationstraining mit Musik, funktionelles Training, Haltungs- und Bewegungsschulung, Lockerungs- und Entspannungsübungen führen zu Wohlbefinden, mehr Kraft und mehr Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Training für die Kräftigung des Rückens und die Verbesserung der Haltung.

231-19363 / Sandra Gretz

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 15.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 18 Termine / 70 €

231-19364 / 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-Knippling-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle
Mi. 15.2. / 18-19 oder 19-20 Uhr / 15 Termine / 58 €

231-19366 / Eva Maria Balkenhol

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 16.2. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 65,50 €

231-19367 / Tobias Tasch

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 16.2. / 8:50 - 9:50 Uhr / 12 Termine / 60 €

231-19368 / Nicole Schäfer

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zechenweg 1
Mo. 13.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 6.2.

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.

231-19374 / Nicole Schäfer

60 Plus

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zechenweg 1
Mi. 15.2. / 17:10 - 18:10 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 6.2.

231-19375 / Nicole Schäfer

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zechenweg 1
Mi. 15.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 6.2.

Neue Rückenschule

Präventionskurs nach KddR (Konföderation der deutschen Rückenschulen)

Die neue Rückenschule 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 Kuschelecke.

231-19378 / Irina Heinrich

Gruppengröße: 5

Kassel

Pilates-Studio, Altenbaunaer Str. 86
Do. 16.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 95,50 €

Anmeldung bis: 9.2.

inklusive Raumnutzungsgebühren



Ausdauer- und Kraftorientiertes Ganzkörper-Workout

Die beiden Hauptbeanspruchungsformen Kraft und Ausdauer werden trainiert. Neben einer stabilen Basis, einem kräftigen Rumpf, soll auch das Herz-Kreislaufsystem verbessert werden. Ein optimales Verhältnis zwischen Belastung und Entlastung wird angestrebt, wodurch Überlastungen vermieden werden. Den Teilnehmenden werden Methoden und Techniken vermittelt, die für die Gesunderhaltung elementar sind, wie vor allem Kraft und Ausdauer aber auch Koordination und Beweglichkeit kommen nicht zu kurz. Gut geeignet für Wiedereinsteiger*innen, Menschen mit Bewegungsmangel oder mit einseitiger Belastung im Alltag, wie zum Beispiel bei überwiegend sitzender Tätigkeit.

231-19379 / Irina Heinrich

Gruppengröße: 5

Kassel

Pilates-Studio, Altenbaunaer Str. 86

Do. 16.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 95,50 €

Anmeldung bis: 6.2.

inklusive Raumnutzungsgebühren

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.

231-19380 / Heidrun Richter-Peter

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Di. 14.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

Osteoporosegymnastik/ Rückenschule

Übungen für den Halte- und Bewegungsapparat unter den Gesichtspunkten der Vorbeugung, Korrektur der Fehlhaltung, Verbesserung der Beweglichkeit und der Schmerzlinderung. Bitte eine Isomatte mitbringen.

231-19400 / Heidrun Richter-Peter

Gruppengröße: 7-8

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mo. 13.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 60 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780 326

231-19401 / Heidrun Richter-Peter

Gruppengröße: 6-8

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mo. 13.2. / 10:40 - 11:40 Uhr / 12 Termine / 70 €
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.

231-19411 / Kerstin Czimmeck

Gruppengröße: 6-8

Wolfhagen-Niederelsungen

Haus des Gastes, Johann-Wachenfeld-Str. 2

Di. 14.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 8 Termine / 46,50 €
Anmeldung bis: 6.2.

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 Plattform Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Start per Email.

231-19430 / Brigitte Walter

Online

Di. 14.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 20 Termine / 77,50 €

Start in den Tag mit Faszientraining und Rückenfit

online

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

Das Training findet live über die Plattform Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Start per Email.

231-19431 / Brigitte Walter

Online

Mi. 15.2. / 8:45 - 9:45 Uhr / 20 Termine / 77,50 €

Stretching zum Wochenausklang

online

Dehnungen/Stretching hält Gewebe, Muskeln und Geist beweglich, jung und gesund. Die Übungen können eine bessere Regeneration, verbesserte Durchblutung und eine sprichwörtliche „Entspannung“ von Alltags-Verkrampfungen bewirken; Sie schaffen einen Abstand zu den Alltags-Themen. Gedeht wird mithilfe unterschiedlicher Konzepte, statisch, dynamisch, HKRS-Methode, Faszien-Dehnungen und Qigong-Dehnungen. Den Abschluss bildet eine kleine Ruhephase. Sie benötigen einen ruhigen Platz zum Üben auf einer Matte oder einem Teppich, bequeme Kleidung, eine Decke, ein/ zwei Kissen und einen Igel- oder Tennisball für Massagen. Das Training wird live über die Plattform Zoom angeboten. Den Zugangslink erhalten Sie 2 Tage vor dem Kursstart.

231-19432 / Brigitte Walter

Online

Do. 16.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 18 Termine / 70 €

Faszinierende Faszien

In der Sport- und Trainingswissenschaft neu entdeckt: Faszienewebe ist trainierbar, und das am besten in ganzen Netzen und langen Ketten. Faszien umhüllen Muskeln, Gelenke und Organe, aber sie können noch viel mehr. Gemeinsam wollen wir mit und ohne Rolle und anderen Hilfsmitteln auf Entdeckungsreise durch unseren Körper gehen, unsere Flexibilität und Dynamik verbessern, Verspannungen lösen und dabei die vier Grundprinzipien des Faszientrainings anwenden. Bitte eine Isomatte mitbringen.

231-19435 / Heidrun Richter-Peter

Gruppengröße: 6-8

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54, Musikraum
Di. 14.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 6.2.

Fitness

Funktionelle Gymnastik

Grund- und Aufbaukurs

Um den Körper für den Alltag oder sportliche Belastungen fit zu machen, ist ein ganzheitliches Training wichtig. Bei allen Bewegungsabläufen sind immer mehrere Muskelgruppen oder eine ganze Muskelkette beteiligt. Der Körper soll trainiert werden, sich in der Bewegung immer wieder auszugleichen und zu stabilisieren. Eine wesentliche Rolle spielen dabei die Rumpf- und Tiefenmuskulatur. Das Training soll durch gezielte Übungen Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Stabilität, Dehnfähigkeit und die Beweglichkeit insgesamt verbessern.

231-19438 / Nicole Anedda-Kempff

Breuna

Braunsbergsschule, Schulstr. 10
Di. 14.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

Functional Training

...ist ein effektives Ganzkörper-Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten vereint. Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Schnelligkeit. Alles in nur einer Stunde. Dieses extrem mitreißende Training ermöglicht durch verschiedene Schwierigkeitsstufen, dass jedes Fitnesslevel zu „Höchstleistungen“ gepusht wird.

231-19440

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mo. 13.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 6.2.

→ Fit durch Rudern auf dem Rudergerät,
Kurs Nr. 231-19762, Seite 98

ALL IN

Die Mischung von Cardio-Kicks, Stabilität und Entspannung macht's! Im ersten Teil trainieren Sie kurz und knackig zu peppiger Musik das gesamte Herzkreislaufsystem, die tieferliegende Core-Muskulatur, Rücken, Bauch, Brust und Arme - kurz: den gesamten Körper. Der zweite Teil widmet sich dem Cool-Down, dem ausgedehnten Stretching und Entspannungsübungen, und rundet so das absolut effektive und ausgeglichene Ganzkörper-Workout ab.

Achtung! Eine solide Grundfitness muss vorhanden sein!

231-19441 / Elena Plantera

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 7.3. / 17:45 - 18:45 Uhr / 10 Termine / 39 €

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!

231-19444 / Stephanie Schatka

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 14.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 19 Termine / 73,50 €

231-19445 / Stephanie Schatka

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 14.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 19 Termine / 73,50 €

Konditions- und Fitnessgymnastik

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

231-19453 / Birgit Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 16.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 16 Termine / 62 €

231-19456 / Annette Baumann

Für Frauen

Kaufungen-Niederkaufungen

Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10
Mi. 15.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

231-19457 / Annette Baumann

Für Frauen

Kaufungen-Niederkaufungen

Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10
Mi. 15.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

Crossover Fitness

Effektives Ganzkörpertraining mit Kleingeräten oder auch nur mit dem eigenen Körpergewicht, das Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Koordination fordert und fördert. Hier kommt keine Langeweile auf. Ein abwechslungsreiches Workout zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Auf geht's!

231-19462

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Do. 23.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 13.2.

Fitness light

Das wohltdosierte Herz-Kreislauf-Training erhöht Ihre Ausdauer und verbessert Ihre Kondition.

Sanft und doch zielgerichtet wird in diesem Bewegungstraining Ihre Koordination, Kraft und Beweglichkeit - kurz Ihre Fitness - gesteigert. Aufwärmen und Lockern, Kräftigen und Dehnen - Ihre Muskulatur wird systematisch aufgebaut.

231-19463

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 14.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 6.2.

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!

231-19465 / Stephanie Schatka

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 16.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 17 Termine / 66 €

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.

231-19468 / Marina Tabares Bodherth

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 13.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 75 €

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.

231-19471 / Heike Schutta

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Do. 16.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

231-19472 / Birgit Heinemann

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mo. 13.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 17 Termine / 66 €

231-19475 / Esra Özkartal

Gruppengröße: 7-9

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Di. 21.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 13 Termine / 65 €

Anmeldung bis: 13.2.

Fit und gesund 50 Plus

Ein gelenkschonendes Trainingsprogramm für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

231-19483 / Alexander Hofmann

Wolfhagen

Walter-Lübcke-Schule, Neue Großsporth.,

Kurfürstenstr. 20

Do. 16.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 87 €

Anmeldung bis: 9.2.

Muskelaufbau an elektronischen Geräten ab 16 Jahre

Muskelaufbau am elektronischen Zirkel. Ein Ganzkörpertraining mit persönlicher Einweisung unter Berücksichtigung verschiedener körperlicher Beeinträchtigungen.

231-19485 / Rolf Blauert

Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Di. 14.2. / 9:00 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 66 €

+ Gerätenutzung 25 Euro

231-19486 / Rolf Blauert

Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Di. 14.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 66 €

+ Gerätenutzung 25 Euro

231-19487 / Rolf Blauert

Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Do. 16.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 66 €

+ Gerätenutzung 25 Euro



Fitness - Mix

Es erwartet Sie eine Stunde voller Musik und Freude. Nach dem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus der Aerobic sowie Elemente aus dem Jazz-Dance vielfältig kombiniert. Abgerundet wird das Programm durch Kräftigungs- und Dehnübung für Bauch, Beine, Po und Rücken. Ziel ist es, die eigene Fitness zu verbessern und körperlich belastbarer zu werden. Bitte eine Iso-Matte und evtl. Getränk mitbringen.

231-19489 / Elke Ries

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3

Do. 12.1. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine /

46,50 €

231-19490 / Elke Ries

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3

Do. 27.4. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 39 €

Aroha

Grund- und Aufbaukurs

Aroha ist ein effektiver Gesundheitskurs im $\frac{3}{4}$ 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.

231-19492 / Nicole Andernach

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13

Di. 7.3. / 16:50 - 17:50 Uhr / 10 Termine / 39 €

Anmeldung bis: 27.2.

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.

231-19500 / Kim Maxine Mehler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 13.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 16 Termine / 62 €

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

231-19505 / Eva Maria Balkenhol

Gruppengröße 5-8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Sa. 18.3. und So. 19.3. / 11:00 - 14:00 Uhr / 40 €

Anmeldung bis: 7.3.



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.

231-19509 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 17.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 18 Termine / 70 €

231-19510 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 18 Termine / 70 €

231-19511 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 17.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 18 Termine / 70 €

231-19512 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 16.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 18 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 8.2.

231-19513 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 13.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 18 Termine / 70 €

Latino Dance

Intensives Fitnesstraining für Tanzbegeisterte zu lateinamerikanischen Rhythmen. Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen für den Körper sowie ein Training zur Verbesserung der Koordination. Ein Warmup und ein Cooldown runden das Angebot ab.

231-19514 / Ebony Doctor Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Mo. 13.2. / 18:35 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 43 €
Anmeldung bis: 6.2.

PowerMoves

Trainieren Sie Ihren ganzen Körper und Ihre Ausdauer, stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und erleben so ein Gefühl von PARTY! Ohne komplizierte Choreografie, mit leichten Grundschritten tanzen sich alle fit - querbeet durch alle Pop-Rock-Latin-Jazz-Genres. Achtung: Es geht richtig zur Sache!

231-19516 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 15.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 18 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 8.2.

Fit Dance

NEU

Fit bleiben ohne sich zu quälen und mit jeder Menge Spaß. Mit rhythmischen Tanzschritten zu moderner Musik, wie Radio-Highlights, Latino Songs und anderes, erlernen Sie die Grundschritte aus Cha Cha Cha, Salsa, Hip-Hop, Samba und vielem mehr.

Fit Dance - harmonisch eingepasst zwischen Tanz und Fitness - bietet die Gelegenheit „den eigenen Schweinehund“ zu überwinden. Ohne Vorerfahrungen im Tanz können Sie gleich durchstarten.

231-19522 / Jasmin Seehafer Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Do. 16.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 9.2.

Zumba®

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

231-19528 / Marina Tabares Bodhert Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 13.2. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 75 €

231-19530 / Esra Özkartal

Gruppengröße: 7-9
Vellmar-Obervellmar
Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Di. 21.2. / 19:10 - 20:10 Uhr / 13 Termine / 65 €
Anmeldung bis: 13.2.

Zumba® Fitness

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

231-19536 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 17.2. / 17:15 - 18:15 Uhr / 18 Termine / 50,50 €

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 Fitnesstrainings!

231-19542 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 15.2. / 11:30 - 12:30 Uhr / 18 Termine / 70 €

231-19543 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 17.2. / 11:45 - 12:45 Uhr / 70 €

231-19550 / Esra Özkartal

ab 50 Jahren
Lohfelden
Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Mo. 13.2. / 17:30 - 18:25 Uhr / 12 Termine / 43 €
Anmeldung bis: 6.2.

Dance im Flow



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.

231-19558 / Doris Bouhaka

Online
Di. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 8.2.



Energy Dance®

Durchbewegung und Flow total

Nach intensivem Flow-Erlebnis in der Energy Dance®-Stunde fühlen Sie sich belebt und leicht, in Balance gebracht, entspannt und sind in guter Stimmung. Sie lassen den Alltag hinter sich. Spannungen können „weggetanzt“ werden und der ganze Körper wird durchtrainiert.

231-19560 / Patricia Kranz Breuna

Braunsbergsschule, Schulstr. 10
Do. 16.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

231-19561 / Patricia Kranz Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 87 €
Anmeldung bis: 6.2.

231-19562 / Patricia Kranz Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Fr. 17.2. / 8:00 - 9:00 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 10.2.

Bodyforming

HIIT-Workout - High Intensity Interval Workout

Beim HIIT-Training wird der Körper bis an die Belastungsgrenze gepusht. Hochintensitäts-Intervalltraining gilt als echtes Fatburner-Workout, denn die kurzen, intensiven Intervalle bringen den Körper an seine Grenzen und der Nachbrenneffekt fällt besonders groß aus.

231-19571 / Anastasia Schöbel

Gruppengröße 7 - 10
Ahnatal-Heckershausen
Gemeindezentrum, Dorfplatz 2
Di. 14.2. / 17:15 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 50 €
Anmeldung bis: 6.2.

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 die Figur.

231-19572 / Sandra Gretz Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 15.2. / 18:15 - 19:30 Uhr / 18 Termine / 87 €

Body Styling

Gezieltes Fatburning durch effektives Ganzkörpertraining nach peppiger Musik. Durch abwechslungsreiche Übungen, auch mit diversen Handgeräten, werden alle Muskelpartien (Bauch, Beine, Po, Arme, Brust) angesprochen und gestylt. Ein rundum gutes Bodyfeeling ist das Resultat. Nicht warten! Mitmachen!

231-19574 / Eva Maria Balkenhol Kassel

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50, Turnhalle
Mi. 15.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

231-19575 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 15.2. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 8.2.

Curvy Fitness

Bei diesem Fitness Training sind Kurven nicht tabu, sondern werden nur in die richtige Form gebracht. Fatburning - na klar! Aber mit gutem Gefühl und angepasstem Training. Mit viel Spaß und Motivation werden Ausdauer und Kraft aufgebaut. Und wer einmal den Anfang gemacht hat, wird dieses gute Gefühl, das sich nach dem Training einstellt, nicht mehr missen wollen. Power Aerobic inklusive Bauch-Beine-Po for lovely curves.

231-19576 / Eva Maria Balkenhol

Kassel

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50, Turnhalle
Mi. 15.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

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.

231-19579 / Birgit Heinemann

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 15.2. / 11:00 - 12:00 Uhr / 17 Termine / 66 €

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!

231-19580 / Marina Tabares Bodhert

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 22.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 60 €

Pump and Shape

Ist Ihr Ganzkörperworkout mit Ausdauer- und Kräftigungsübungen in Kombination mit Hanteln, Brasils, Kurzbändern oder dem Eigengewicht. Durch gezielte Fettverbrennung und Straffung aller großen Muskelgruppen holen Sie sich Power und einen durchtrainierten Body. Machen Sie sich fit für den Alltag! Lust? Dann kommen Sie und starten Sie durch.

231-19582 / Martina - Beate Seidel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 15.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 16 Termine / 62 €



Salsa Aerobic

Motivierendes Ganzkörpertraining zu lateinamerikanischen Rhythmen. Nach kurzem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus dem Salsa und Latin Dance mit Aerobic-Elementen vielfältig kombiniert. Ein entspannendes Cool-Down beendet die Stunde.

231-19584 / Stephanie Schatka

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 16.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 17 Termine / 66 €

Bodyforming

Ganzkörpertraining speziell für Bauch, Beine, Po, Brust, Rücken und Schultergürtel. Muskelstraffung durch gezielte Kräftigungsübungen, mit und ohne Handgeräte, aber immer mit Spaß und Musik. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Alle Übungen werden gelenkschonend und rückengerecht ausgeführt. Bitte eine Unterlage, ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

231-19588 / Dorothee Nitsche

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Do. 16.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 8.2.

231-19590 / Petra Bublak

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 16.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 46,50 €
Anmeldung bis: 9.2.

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.

231-19592 / Petra Bublak

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 16.2. / 18:35 - 19:35 Uhr / 12 Termine / 46,50 €
Anmeldung bis: 9.2.

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 zur Wehr zu setzen. In der Praxis bedeutet das, in jeder Gefahrensituation so zu handeln, dass ein Verletzungsrisiko für die eigene Person minimiert wird. Die Techniken orientieren sich an den individuellen persönlichen Möglichkeiten und geben so Personen mit unterschiedlichem Alter, Gewicht, Körperbau, Geschlecht und Fitness die für sie passenden Maßnahmen an die Hand. Bitte bequeme Sportkleidung, Badelatschen oder ähnliches sowie etwas zu trinken mitbringen. Trainiert wird barfuß.

231-19655 / Heidi Hoffmann; Andreas Winkel

Baunatal-Großenritte

Alliance Akademie, Hamburger Str. 20
So. 19.2. / 13:00 - 17:00 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 6.2.
+ Raumnutzung 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

Schwimmen und Aqua-Fitness

Wie ein Fisch im Wasser

Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen! Lernen Sie, mit dem Element Wasser angstfrei umzugehen, die Scheu vor dem „Tiefen“ zu verlieren, sich vom Wasser tragen zu lassen, und genießen Sie das Gefühl von Leichtigkeit - ob beim Brust-, Rückenschwimmen oder beim Kraulen.

231-19702 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 24.1. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel.: 05671-50 00 79
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Schwimmen für Frauen

„Trau dich!“

Sich spielerisch ans Wasser gewöhnen und Schritt für Schritt mit diesem Element vertraut werden. Bitte eine Bademütze mitbringen.

231-19706 Gruppengröße 8-9 Kassel

Wilhelmsgymnasium, Kunoldstr. 51, Schwimmbad
Do. 16.2. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 68 €
Anmeldung bis: 6.2.

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-Fitnesstraining besonders gelenkschonend und entlastet die Wirbelsäule.

231-19710 / Anna Gesine Neuber Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 13.2. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 37,50 €
Anmeldung bis: 6.2.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

231-19711 / Anna Gesine Neuber Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 13.2. / 18:10 - 18:55 Uhr / 12 Termine / 37,50 €
Anmeldung bis: 6.2.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

231-19714 / Ute Fischenich Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 14.2. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 37,50 €
Anmeldung bis: 6.2.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)



231-19715 / Ute Fischenich Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 14.2. / 18:10 - 18:55 Uhr / 12 Termine / 37,50 €
Anmeldung bis: 6.2.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

231-19716 / Laura Wagner Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 14.2. / 19:05 - 19:50 Uhr / 12 Termine / 37,50 €
Anmeldung bis: 6.2.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

231-19717 / Laura Wagner Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 14.2. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 37,50 €
Anmeldung bis: 6.2.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

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, und eventuell zweite Badebekleidung.

231-19720 / Sharon Welker; Anna Gesine Neuber Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Fr. 24.3. / 20:00 - 22:00 Uhr / 12,50 €
Anmeldung bis: 13.3.
+ Eintritt und Getränke (vor Ort zu zahlen)

Aquacise Fitness

Spüren Sie beim Eintauchen in die Welt der Aquacise Fitness die Kraft und die wohltuende Wirkung des Lebenselixiers Wasser. Angeboten werden die Trainingselemente: Aqua Tabata (hochintensives Intervalltraining), Aqua-Zirkel und ein großes Repertoire an Übungen mit verschiedenen Kleingeräten im tiefen und flachen Wasser.

231-19725 / Sharon Welker Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 13.2. / 19:05 - 19:50 Uhr / 12 Termine / 37,50 €
Anmeldung bis: 6.2.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

231-19728 / Sharon Welker Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 13.2. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 37,50 €
Anmeldung bis: 6.2.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

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!

231-19730 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Mi. 15.2. / 18:00 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 55,50 €
Anmeldung bis: 8.2.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

231-19732 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Mi. 15.2. / 19:15 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 55,50 €
Anmeldung bis: 8.2.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Wassergymnastik

Kräftigende und ausgleichende Gymnastik im Wasser zur Verbesserung der körperlichen Befindlichkeit und des Lebensgefühls.

231-19740 / Maciek Kaluzny Kassel

Auebad, Auedamm 21
Fr. 17.2. / 11:15 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 81 €
Anmeldung bis: 6.2.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Indoor- | Outdoorsport

Nordic Walking

Mit diesem Ganzkörperbewegungsprogramm schulen Sie Koordination, Ausdauer und Kraft. Bis zu 90 % der gesamten Körpermuskulatur können bei korrekter Ausführung angesprochen werden. Der Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem werden angeregt. Geeignet für Menschen aller Altersklassen und Fitnessstände. Stöcke können ausgeliehen werden.. Bitte tragen Sie bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung.

231-19755 / Maciek Kaluzny

Baunatal-Großenritte, Treffpunkt: Vor der Burg, Parkplatz am Wald
Mo. 20.3. / 10:00 - 11:15 Uhr / 8 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 6.3.

Tennis-Fitness

Tennisplatz statt Fitness-Studio!

Spezielle Übungen für Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbunden mit viel Tennispiel.
Schläger, Schuhe und Bälle können auch vor Ort ausgeliehen werden.
Auch für Tennisanfänger*innen geeignet.

231-19756 / Manfred Dockhorn Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62
Sa. 18.2. / 13:00 - 14:30 Uhr / 9 Termine / 140 €
Anmeldung bis: 6.2.
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.

231-19758 / Claudia Kisling Kassel

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.
Mo. 8.5. / 18:00 - 19:00 Uhr / 7 Termine / 27,50 €

231-19759 / Claudia Kisling Kassel

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.
Mo. 13.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 8 Termine / 31 €

Fit durch Rudern auf dem Rudergerät

Grundkurs: Indoor-Rowing

Sie lernen die Grundlagen der Rudertechnik auf dem Rudergerät kennen; ein gesundes, effektives Ganzkörpertraining erwartet Sie. Sie erfahren, wie sich der Körper durch das Training verändern kann:

- Muskulaturaufbau
- Rückenbeschwerden können gelindert oder überhaupt vermieden werden
- das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt
- die Ausdauerleistungsfähigkeit kann verbessert werden

Darüber hinaus bietet der Kurs ein gruppendynamisches Erlebnis mit dem gemeinsamen Zusammenspiel bei den rudertechnischen Bewegungsabläufen.

In jeder Einheit haben Sie die Möglichkeit, Ihre Rudertechnik zu korrigieren und sich zu neuen Leistungen zu motivieren. Für Interessierte besteht dazu auch die Möglichkeit, erste Erfahrungen in einem Ruderboot auf dem Wasser zu machen.

231-19762 / Stefan Pless

Gruppengröße: 6-8

Kassel

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V., Auedamm 27
Di. 14.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 7 Termine / 41 €
Anmeldung bis: 6.2.

KAthelics Outdoor Fitness

Ein funktionelles, abwechslungsreiches und von Teamgeist geprägtes Ganzkörpertraining an der frischen Luft. Egal ob die Sonne scheint, es regnet oder schneit, wir trainieren immer draußen! Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht. Aber auch einige Kleingeräte (zum Beispiel Seile, Gummibänder, Hürden) kommen zum Einsatz.

Für alle Altersgruppen und Fitnesslevel!

231-19763 / Maciek Kaluzny Baunatal

Grundschule am Stadtpark, Friedrich-Ebert-Allee 4
Di. 14.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 7 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 7.2.

231-19764 / Maciek Kaluzny Baunatal

Parkplatz am Parkstadion, Friedrich-Ebert-Allee
Di. 25.4. / 17:00 - 18:00 Uhr / 7 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 10.4.



Spinning - Grund- und Aufbaukurs

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling (Fahrradfahren) zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Gesamtkondition.

Bitte feste Turnschuhe, Sportkleidung, ein Getränk und ein Handtuch mitbringen.

231-19770 / Olaf Käding Ahnatal

Deltha-Fitness-Club, Rasenallee 8
Mi. 22.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 44 €
Anmeldung bis: 15.2.
+ Raum- und Gerätenutzung: 30 € (vor Ort zu zahlen)

Indoor-Cycling

Grund- und Aufbaukurs

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Kondition.

231-19774 / Rolf Blauert Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Fr. 17.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €
+ Gerätenutzung 25 Euro (vor Ort zu zahlen)

231-19776 / Christian Nuber Espenau

Fitness- und Wellnessstudio Multipoint, Heinestr. 4
Mi. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 6.2.
+Raum- und Gerätenutzung: 20 € (vor Ort zu zahlen)

→ Muskelaufbau an Geräten für Senioren und Seniorinnen, Kurse: 231-19485, 231-19486, 231-19487, Seite 93

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.

231-19777 / Stefan Pless

Lohfelden

Söhreschule, Lange Str. 51

Mo. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 6.2.

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- oder eine enganliegende Bekleidung.

231-19786 / Stefan Pless

Gruppengröße: 5-6

Kassel

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V.,
Auedamm 27

Fr. 28.4. / 15:15 - 19:15 Uhr

Sa. 29.4. / 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine / 62,50 €

Anmeldung bis: 17.4.

231-19788 / Rahel Krause

Gruppengröße: 5-6

Kassel

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V.,
Auedamm 27

Fr. 5.5. / 15:15 - 19:15 Uhr

Sa. 6.5. / 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine / 62,50 €

Anmeldung bis: 24.4.

231-19789 / Rahel Krause

Gruppengröße: 5-6

Kassel

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V.,
Auedamm 27

Fr. 12.5. / 15:15 - 19:15 Uhr

Sa. 13.5. / 10:00 - 15:00 Uhr

2 Termine / 62,50 €

Anmeldung bis: 1.5.



Kajak-Schule - Flusspaddeln

Grundkurs

Wochenendseminar

Auf den Flüssen der Umgebung die Natur pur erleben, ausspannen, vom Alltag entschleunigen und dabei den richtigen Umgang mit dem Einer-Kajak erlernen. Vom Einsteigen - über die Lenkpaddelschläge - bis zum Sicherheitsverhalten und das Einschätzen von Gefahrensituationen auf Flüssen, an Wehren, Büschen, Hindernissen und in der Strömung. Am Samstag paddeln Sie zunächst auf einem ruhigen Fluss wie der Fulda, Werra oder der Weser. Am Sonntag geht es auf einen kleinen Fluss in der Umgebung.

Die Boote, die Ausrüstung und die Schwimmwesten werden gestellt, können aber auch selbst mitgebracht werden. Bitte bringen Sie Wechselkleidung, eine Regenjacke, Essen und eine Decke für die Pause mit und kommen Sie mit dem Auto zum Flusstraining, gegebenenfalls können auch Mitfahrgelegenheiten vermittelt werden.

Treffen, Einweisung und Vorbesprechung finden am Samstag ab 9.00 Uhr, in Hann. Münden, am Iserberg 3, statt. Anschließend fahren Sie gemeinsam los. Bei Fragen und für die Wegbeschreibung wenden Sie sich an die Kursleitung, Tel. 0175 - 7925040.

231-19796 / Kristian Marx

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

Hann. Münden

Iserberg 3

Sa. 1.7. und So. 2.7. / 9:00 - 18:00 Uhr / 145 €

Anmeldung bis: 19.6.

+ Leihgebühren für Boot und Material 20 Euro
(vor Ort zu zahlen)

231-19797 / Kristian Marx

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

Hann. Münden

Iserberg 3

Sa. 9.9. und So. 10.9. / 9:00 - 18:00 Uhr / 145 €

Anmeldung bis: 28.8.

+ Leihgebühren für Boot und Material 20 Euro
(vor Ort zu zahlen)

Bogenschießen

Einführung

Wer hat sich schon einmal vorgestellt, die Kunst des Bogenschießens zu erlernen? Mit diesem Kurs bekommt man einen kompletten Einstieg in den Bogensport. Bogenschießen fördert die Konzentration und das körperliche Wohlbefinden; es stabilisiert den Bewegungsapparat und unterstützt die körperliche und psychische Fitness. Empfohlen werden eng anliegende Oberbekleidung, bequeme feste Schuhe und bei langen Haaren ein Haargummi. Je nach Wetterbedingungen wird drinnen oder draußen geschossen. Bögen und Material werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden.

231-19798 / Lars Prager

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

Fuldatal-Ihringshausen

Schützenverein, Grebenstr. 50

Mi. 15.3. / 17:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

Anmeldung bis: 6.3.

+ Leihgebühr 7 Euro (vor Ort zu zahlen)

Unterwegs mit der Kraft des Windes - Segeln auf dem Edersee

Intensivkurs

Erleben Sie an zwei Wochenenden, gemeinsam mit anderen, eine jahrhundertealte Art der Fortbewegung in und mit der Natur auf dem Edersee. Am ersten Wochenende erfahren Sie die theoretischen Grundlagen des Segelns in Wolfhagen bevor Sie am zweiten Wochenende diese neu erworbenen Kenntnisse praktisch auf dem Edersee umsetzen.

Am Ende des Kurses erhalten Sie noch eine Einweisung in ein komfortables Kajütboot (beneteau first 235).

Zu Beginn erhalten Sie ein Grundscheinheft. Wer möchte, kann nach Kursende eine Prüfung zum Erwerb des Segelgrundscheins machen. Bitte bringen Sie zum ersten Wochenende Schreibunterlagen mit.

231-19799 / Arthur Elert

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 10.6. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 11.6. / 10:00 - 16:00 Uhr

Sa. 17.6. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 18.6. / 10:00 - 16:00 Uhr

4 Termine / 298 €

Anmeldung bis: 23.5.

+ Materialkosten 15 Euro

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.

Backen

Süßes und Herzhaftes aus der Backstube

NEU

Tagesseminar

Sie backen Quiche Lorraine, Käsegebäck, Käsewindbeutel und andere Leckerbissen, sowie Blechkuchen mit Hefeteig, wie Schmandkuchen, Schokoladenkuchen und einiges mehr.

Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie anschließend die selbstgebackenen Köstlichkeiten in gemeinsamer Runde.

231-20105 / Dieter Brenne

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Schalterraum

Sa. 4.3. / 10:00 - 15:00 Uhr / 27 €

Anmeldung bis: 20.2.

+ Lebensmittelumlage 15 Euro (vor Ort zu zahlen)



Das erste Grün

NEU

Tagesseminar

Der Frühling ist endlich da und schenkt Bärlauch, Radieschen und Spinat. Ob auch das Dessert farblich passen wird, ist noch nicht entschieden. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

231-20110 / Esther Eck

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mo. 24.4. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 17.4.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Huhn und Ei

NEU

Tagesseminar

Wer zuerst da war, wird auch hier im Kurs nicht entschieden, aber feine Frühlingsspeisen mit beidem füllen die Teller. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

231-20125 / Esther Eck

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mo. 13.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 6.3.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Regional - Saisonal

Ostsee-Urlaub-Küche

NEU

Tagesseminar

Feines von der Küste macht Vorfreude auf den Sommer dort. Da darf der Matjes nicht fehlen, aber auch die schwedischen Köttbullar sind mit dabei. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

231-20107 / Esther Eck

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mo. 15.5. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 8.5.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Frühling im Topf

Endlich! Eröffnen Sie die warme Jahreszeit mit Spargel, Erdbeeren und vielen lang nicht mehr ersckemten saisonalen und regionalen Produkten. Starten Sie in den Frühling mit knackfrischen Lebensmitteln und leckeren, einfach zuzubereitenden Menüs.

231-20121 / Thomas Gerecke

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 4.5. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 58 €

+ 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.

231-20202 / Thomas Gerecke

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 16.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 58 €

Anmeldung bis: 9.2.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

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.

231-20203 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 22.6. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 58 € + Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Da, wo die Sonne aufgeht

Tagesseminar

NEU

Bunte Gemüseküche mit fantastischen Gewürzen aus der Türkei, Palästina und dem Libanon zaubern ein bisschen 1001 Nacht herbei. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

231-20204 / Esther Eck Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mo. 5.6. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 22.5.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

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.

231-20205 / Ali Moshiri Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)

Sa. 4.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 31,50 €

Anmeldung bis: 20.2.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

231-20206 / Ali Moshiri Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 25.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 31,50 €

Anmeldung bis: 13.3.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)



Türkische Küche

Die Reise der Genüsse fängt mit folgenden Vorspeisen an: Kichererbsenpüree mit Sesamsauce (Humuz) und Zitronensuppe mit Fleischbällchen (Eksili köfte). Als Hauptspeise gibt es gedünstetes Lammfleisch mit Pepperonis und Zwiebeln (Saç kavurma) und Weizengrütze nach Istanbulier Art (Meyhane pilavi) darf dabei nicht fehlen.

Wenn Sie einen besonderen Koch-Wunsch haben, so schreiben Sie uns, spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

231-20207 / M. Babur Cagatay Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 3.6. / 14:00 - 18:00 Uhr / 23,50 €

Anmeldung bis: 22.5.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Die indische Küche und ihre Gewürze

online

Neue Gewürze - Neue Rezepte

Seit Jahrhunderten wissen Menschen um die gesundheitsfördernde Wirkung von Gewürzen. Kurkuma wirkt entzündungshemmend. Kreuzkümmel, Koriander und Kardamom verleihen den Gerichten der indischen Küche nicht nur ihr unverwechselbares Aroma, sondern wirken unter anderem appetitanregend und verdauungsfördernd.

Im Online-Kurs erfahren Sie alles Wissenswerte über die typischen Gewürze der indischen Küche, sowie deren Verwendung in ausgesuchten Rezepten.

Vor Kursbeginn bekommen 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).

231-20216 / Regina Gurram Online

Fr. 24.2. / 19:00 - 20:30 Uhr

Fr. 3.3. / 19:00 - 19:45 Uhr

2 Termine / 26 €

Anmeldung bis: 13.2.

+ Gewürze und Versand 7,50 Euro

Rund um Paneer & indischem Käse

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 zum Beispiel 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.

231-20217 / Arjan Pal Singh Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 24.6. / 10:30 - 16:15 Uhr / 26,50 €

Anmeldung bis: 12.6.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

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 allgemeine ayurvedische Essensempfehlungen.

Sie entdecken und lernen, wie Butterreinfett, Ghee, ein Lebenselixier des Ayurveda, zubereitet wird. Gewürze, wie zum Beispiel 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.

231-20220 / Franz Homann

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 3.5. / 17:45 - 21:30 Uhr / 19 €

Anmeldung bis: 25.4.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Ayurvedische Frühjahrsküche

Tagesseminar

Gesund und genussvoll essen aus Lebenslust und Liebe zu sich selbst!

Ayurvedisches Kochen ist immer auch ein Fest für die Sinne: Gewürze - Juwelen der ayurvedischen Küche, Teeräume, individuelle Kräutertees für Körper, Geist und Seele.

In diesem Kurs werden Sie bekannt gemacht mit einigen Grundlagen der indischen und ayurvedischen Küche.

Es werden leichte Frühjahrmenus vorgestellt, mit denen man gut durch den Frühling kommt und allerlei Krankheiten vorbeugen kann (zum Beispiel Arthrose, Rheuma, Schleimbildung). Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

231-20223 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 18.3. / 10:30 - 16:15 Uhr / 26,50 €

Anmeldung bis: 6.3.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)



Ayurvedisches Sommermenü

Tagesseminar

Im Sommer steigt mit der äußeren Wärme auch das innere Pitta (Hitze) 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!

231-20224 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 8.7. / 10:30 - 16:15 Uhr / 26,50 €

Anmeldung bis: 19.6.

+ Lebensmittelumlage 10 Euro

Küchen der Welt: Asian Streetfood

Tagesseminar

So sollte Fastfood sein: gesund, schnell und lecker! Und ganz ehrlich, das Beste kommt aus den Küchen Asiens. Bei Gyozas oder der Suppe Tom Ga Kai werden Sie das Fleisch nicht vermissen. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

**231-20226 / Esther Eck
Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mo. 27.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 13.2.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Vegane und vegetarische Küche

Gesund und lecker - Wildkräuter auf den Tisch

Tagesseminar

Viele Wildpflanzen sind essbar und enthalten meist mehr Vitalstoffe als angebautes Obst und Gemüse. Trotzdem schenken wir diesen Pflanzen meist keine Beachtung oder bekämpfen sie als störende „Unkräuter“. Auf einer Exkursion lernen Sie viele von ihnen an ihren natürlichen Standorten kennen, sammeln sie in Körben und bereiten anschließend aus ihnen ein gesünderes Kräutermenü zu.

Bitte Gartenhandschuhe und eine Schere mitbringen.

231-20301 / Tanja Tempel

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Küche, Zum Steinborn 1

Sa. 13.5. / 10:00 - 15:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 1.5.

+ Lebensmittelumlage und Skript 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

Schwein gehabt

NEU

Tagesseminar

Hier soll niemand bekehrt, aber gern davon überzeugt werden, dass fleischlos richtig lecker sein kann. Bei Herzhaftem und Süßem wird keiner das Schwein vermissen. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

231-20303 / Esther Eck

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mo. 13.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 6.2.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Rund um die Welt: Vegane Klassiker mit Hülsenfrüchten

Tagesseminar

Rund um die Welt sind Hülsenfrüchte beliebt und werden ganz unterschiedlich verarbeitet. Wir werden internationale Klassiker, wie zum Beispiel Humus, griechische Bohnen und türkische Linsen zubereiten. Der Kurs richtet sich sowohl an 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.

231-20305 / Ester Ava Höhle

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mo. 20.3. / 18:00 - 21:30 Uhr / 22,50 €

Anmeldung bis: 13.3.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)



Veganer Aufstrich, Aufschnitt und Dip

Tagesseminar

Vom pürierten Aufstrich, Wurst-, Fisch- und Käsealternativen bis zu Summerroles mit Erdnussdip widmen wir uns den selbstgemachten veganen Soßen und Pasten. Diese können zum Beispiel aus Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten, Obst, Gemüse, Algen, Tofu sowie frischen Kräutern und Gewürzen bestehen. Damit sind wir sowohl auf den veganen Alltag als auch auf gesellige Anlässe bestens vorbereitet. Wenn vorhanden, bringen Sie bitte einen Pürierstab sowie ausreichend Tupperbecher mit.

231-20306 / Ester Ava Höhle

Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkeforte 4, Küche

Fr. 24.2. / 16:00 - 19:45 Uhr / 23,50 €

Anmeldung bis: 13.2.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)



Vegane Variationen mit Hülsenfrüchten

Tipp

Tagesseminar

Hülsenfrüchte als „grüne Proteinquelle“ sind ein unerlässlicher Bestandteil der pflanzenbasierten Ernährung und laden in der Küche zu vielfältigen Variationsmöglichkeiten ein. Sie sind von sich aus schon aromatisch und man kann ihnen mit verschiedenen Würzrichtungen unterschiedliche Gesichter verleihen. Neben Suppe und Salat bereiten wir auch Aufstriche und Bratlinge zu.

Der Kurs richtet sich sowohl an erfahrende als auch an unerfahrene Köchinnen und Köche und eignet sich auch für Menschen mit Laktose- oder Glutenunverträglichkeit.

Falls der Kurs coronabedingt nicht in Präsenz durchgeführt werden kann, wird er online angeboten.

231-20312 / Ester Ava Höhle

Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mo. 24.4. / 18:00 - 21:30 Uhr / 22,50 €

Anmeldung bis: 17.4.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Vegane indische Küche

Tagesseminar

Sie entdecken neue Produkte und Zubereitungsarten und lernen, auf welche Nährstoffe Sie bei veganer Zubereitung achten müssen. Wir kochen gemeinsam schmackhafte und gesunde Gerichte, die sich im Alltag leicht zubereiten lassen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die 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!

231-20315 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 10.6. / 10:30 - 16:15 Uhr / 26,50 €

Anmeldung bis: 22.5.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Vegetarische indische Küche

Tagesseminar

Die indische Küche ist von einer Vielzahl von vegetarischen Gerichten geprägt, sowohl von Gemüsegerichten als auch von den populären Dal-Gerichten (Hülsenfrüchte), die mit unterschiedlichen Linsensorten, Bohnen oder Kichererbsen auf verschiedene Weise zubereitet werden. Mit typisch indischen Kräutern und Gewürzen werden wir einige Gerichte gemeinsam zubereiten und verzehren. Auch die Herstellung von Milchprodukten als Eiweißergänzung wird gezeigt. Sie backen auch typisch indische Brotsorten, passend zu den Gerichten. Es werden fast ausschließlich Bio-Produkte verarbeitet. Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

231-20410 / Arjan Pal Singh

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 22.4. / 10:30 - 16:15 Uhr / 26,50 €

Anmeldung bis: 10.4.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)



Sprachen



Team

Jenny Giambalvo Rode

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

Nils Torbohm

0561 1003-1698 | nils-torbohm@landkreiskassel.de

Kerstin Wetzel

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

Bernhard Wolff

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

Entdecken Sie die Welt der Sprachen – lernen Sie die Sprachen der Welt!

Wir alle wissen, dass das Lernen einer Sprache nicht nur darin besteht, neue Wörter und Grammatik zu lernen. Sprachenlernen gleicht vielmehr einer Entdeckungsreise und bedeutet auch das Kennenlernen einer anderen, zunächst vielleicht etwas fremden Kultur und ihrer Bräuche. Was auch immer Ihre Gründe sind, eine neue Sprache zu lernen, in unserem umfangreichen Angebot werden Sie fündig. Ob Sie sich kurzfristig auf eine Urlaubsreise vorbereiten und nur die notwendigsten sprachlichen Mittel hierfür lernen möchten, sich längerfristig Sprachkenntnisse systematisch erarbeiten wollen oder beispielsweise Englischkenntnisse für Ihren Beruf benötigen – auf den folgenden Seiten finden Sie bestimmt den für Sie passenden Kurs.

Beratung, Einstufung und Kursauswahl – So finden Sie den richtigen Kurs!

Unsere Sprachkurse und unser mehrstufiges Sprachkurssystem sind nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für das Lehren und Lernen von Sprachen (GeR) ausgerichtet. Ziel dieses 2001 vom Europarat entwickelten GeR ist es, Sprachkenntnisse vergleichbar zu machen und mehr Transparenz beim Sprachenlernen in Europa zu schaffen. Der GeR unterscheidet sechs Kompetenz- bzw. Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2) und beschreibt, was Lernende auf jeder Stufe ausdrücken und verstehen können. Der GeR dient auch als Basis für die Entwicklung von Lehrplänen und Kursen sowie von Lehrwerken und Prüfungen.

Was bedeuten die Niveaustufen bzw. die Kursbezeichnungen A1 bis C2?

In der Tabelle auf der nächsten Seite sehen Sie, was Lernende auf den einzelnen Niveaustufen beim Hören und Lesen verstehen bzw. beim Sprechen und Schreiben selbst ausdrücken können. Anhand dieser „Kann“-Beschreibungen können Sie auch eine erste Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkenntnisse vornehmen.

Welcher Kurs ist nun der richtige?

Unser vielfältiges Angebot an Sprachkursen reicht von aufeinander aufbauenden Kursen, die mit einem Lehrwerk arbeiten, über freie und themengebundene Konversationskurse, Kompakt- und Wochenendkurse sowie Auffrischkurse und Kurse für Wiedereinsteiger*innen bis hin zu Kursen, die zur Vorbereitung auf verschiedene Prüfungen besucht werden können.

Um den für Sie passenden Kurs zu finden, empfehlen wir Ihnen einen Selbsteinstufungstest zu machen, sofern Sie bereits über Vorkenntnisse in einer Sprache verfügen: <https://vhs-region-kassel.de/start/sprachen-einstufungstests>

Wir beraten Sie gern persönlich und unterstützen Sie dabei, auch während des laufenden Semesters den für Sie passenden Kurs zu finden.

Ganz besonders möchten wir Ihnen in den Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch unser kostenloses Angebot **Auf die Plätze, fertig, los!** empfehlen. Nutzen Sie diese schöne Gelegenheit für einen Wiedereinstieg in Ihre Lieblingssprache! Sie finden diese Kurse hier im Programmheft auf den Seiten der jeweiligen Sprache. Waschbär Wolke hilft Ihnen, die Kurse im Programm zu finden.

Lehrwerke

In vielen Kursen arbeiten wir mit Lehrwerken verschiedener Verlage, die speziell für die Erwachsenenbildung entwickelt wurden. Am ersten Kurstag können Sie ohne Lehrbuch zum Kurs gehen, Ihre Kursleitung berät Sie zu dem verwendeten Unterrichtsmaterial.

Die Übersicht der in unseren Kursen verwendeten Lehrwerke finden Sie auf unserer Website im Download-Bereich:



	A1 Elementare Sprachverwendun	A2 Elementare Sprachverwen	B1 Selbstständige Sprachverwendung	B2 Selbstständige Sprachverwendung	C1 Kompetente Sprachverwendung	C2 Kompetente Sprachverwendung
Hören	Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, die sich auf mich selbst, meine Familie oder auf konkrete Dinge um mich herum beziehen, vorausgesetzt es wird langsam und deutlich gesprochen.	Ich kann einzelne Sätze und die gebräuchlichsten Wörter verstehen, wenn es um für mich wichtige Dinge geht (z. B. sehr einfache Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Aussagen.	Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann vielen Radio- oder Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse und über Themen aus meinem Berufs- oder Interessensgebiet die Hauptinformation entnehmen, wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird.	Ich kann längere Redebeiträge und Vorträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn mir das Thema einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und aktuellen Reportagen verstehen. Ich kann die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird.	Ich kann längeren Redebeiträgen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind und wenn Zusammenhänge nicht explizit ausgedrückt sind. Ich kann ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.	Ich habe keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache zu verstehen, gleichgültig ob "live" oder in den Medien, und zwar auch, wenn schnell gesprochen wird. Ich brauche nur etwas Zeit, mich an einen besonderen Akzent zu gewöhnen.
Lesen	Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.	Ich kann ganz kurze, einfache Texte lesen. Ich kann in einfachen Alltagstexten (z. B. Anzeigen, Prospekten, Speisekarten oder Fahrplänen) konkrete, vorhersehbare Informationen auffinden und ich kann kurze, einfache persönliche Briefe verstehen.	Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind, die mich persönlich interessieren oder die sich auf Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse beziehen.	Ich kann Artikel und Berichte über Probleme der Gegenwart lesen und verstehen, in denen die Schreibenden eine bestimmte Haltung oder einen bestimmten Standpunkt vertreten. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.	Ich kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und Silunterschiede wahrnehmen. Ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in meinem Fachgebiet liegen.	Ich kann praktisch jede Art von geschriebenen Texten mühelos lesen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind, z. B. Handbücher, Fachartikel und literarische Werke.
An Gesprächen teilnehmen	Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn meine Gesprächspartner bereit ist, etwas langsamer zu wiederholen oder anders zu sagen, und mir dabei hilft zu formulieren, was ich zu sagen versuche. Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt.	Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen, direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber normalerweise nicht genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten.	Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind, die mich persönlich interessieren oder die sich auf Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse beziehen.	Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einer Muttersprachlerin oder einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Ich kann mich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen.	Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennen nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann meine Gedanken und Meinungen präzise ausdrücken und meine eigenen Beiträge geschickt mit denen anderer Personen verknüpfen.	Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und bin auch mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut. Ich kann fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken. Bei Ausdruckschwierigkeiten kann ich so reibungslos wieder ansetzen und umformulieren, dass man es kaum merkt.
Sprechen	Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.	Ich kann mit einer Reihe von Sätzen und mit einfachen Mitteln z. B. meine Familie, andere Leute, meine Wohnsituation, meine Ausbildung und meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben.	Ich kann in einfachen zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen und Ereignisse oder meine Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben. Ich kann kurz meine Meinungen und Pläne erklären und begründen. Ich kann eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und meine Reaktionen beschreiben.	Ich kann zu vielen Themen aus meinen Interessengebieten eine klare und detaillierte Darstellung geben. Ich kann einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.	Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und dabei Themenpunkte miteinander verbinden, bestimmte Aspekte besonders ausführen und meinen Beitrag angemessen abschließen.	Ich kann Sachverhalte klar, flüssig und im Stil der jeweiligen Situation angemessen darstellen und erörtern; ich kann meine Darstellung logisch aufbauen und es so den Zuhörenden erleichtern, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken.
Schreiben	Ich kann eine kurze einfache Postkarte schreiben, z. B. Feiertagsgrüße. Ich kann auf Formularen, z. B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.	Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z. B. um mich für etwas zu bedanken.	Ich kann über Themen, die mir vertraut sind oder mich persönlich interessieren, einfache Texte zusammenhängende Texte schreiben. Ich kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen und Eindrücken berichten.	Ich kann über eine Vielzahl von Themen, die mich interessieren, klare und detaillierte Texte schreiben. Ich kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen. Ich kann Briefe schreiben und darin die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen.	Ich kann mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansichten ausführlich darstellen. Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben und die für mich wesentlichen Aspekte hervorheben. Ich kann in meinen schriftlichen Texten den Stil wählen, der für die jeweiligen Leserinnen und Leser angemessen ist.	Ich kann klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. Ich kann anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte oder Artikel verfassen, die einen Sachverhalt gut strukturieren und so dem Leser helfen, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken. Ich kann Fachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen.

Bildungsurlaube

English Refresher B1

Bildungsurlaub

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen zur Auffrischung und Vertiefung. Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt. Schriftliche Anmeldung und Einstufungsberatung erforderlich.

231-13000 / Isolde Linton

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Mo, 8.5. - Fr, 12.5. / 9:00 - 16:00 / 235 €
Anmeldung bis: 24.3.

231-13002 / Isolde Linton

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo, 26.6. - Fr, 30.6. / 9:00 - 16:00 / 235 €
Anmeldung bis: 12.5.

Altgriechisch

Altgriechisch A1

Kanthalos bietet von Anfang an Texte antiker Autoren, die zunächst behutsam adaptiert sind, im Laufe des Kurses aber immer stärker im Original belassen werden. Zu jedem Lektionstext wird eine kurze Einführung in den Textzusammenhang gegeben. Das Lehrwerk ermöglicht damit einen direkten Zugang zur griechischen Kultur, zur griechischen Literatur und Philosophie, aber auch zur gesellschaftlichen und politischen Realität des antiken Griechenlands.

Lese- und Arbeitsbuch: Text- und Übungsband mit 50 Basislektionen und 9 Zusatzlektionen; Anhang mit Textvorschlägen zur Ergänzungs- oder Übergangslektüre; vielfältiges Übungsmaterial; Informationskapitel zu Sachthemen; Verzeichnis des Lernvokabulars; zahlreiche Abbildungen.

Grammatik: In dieser Kurzgrammatik wird versucht, den Grammatikstoff schwerpunktmäßig zu differenzieren. Die Syntax ist der funktionalen Grammatikbetrachtung verpflichtet. Ziel der Zusammenfassung ist eine Hilfestellung um das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen.

Schülerarbeitsheft: Bietet für die meisten Lektionen einen Einstieg nach der traditionellen Methode der „A-Stücke“. Diese „A-Texte“ arbeiten mit den Vokabeln und Inhalten der Texte des Lese- und Arbeitsbuches. Darüber hinaus bietet das Schülerarbeitsheft Übungen aus dem Schulbuch „zum Hineinschreiben“ sowie zusätzliche Übungen zur Vertiefung, insbesondere der Formenlehre und zentraler Syntaktika.

Lehrbuch: Kantaros

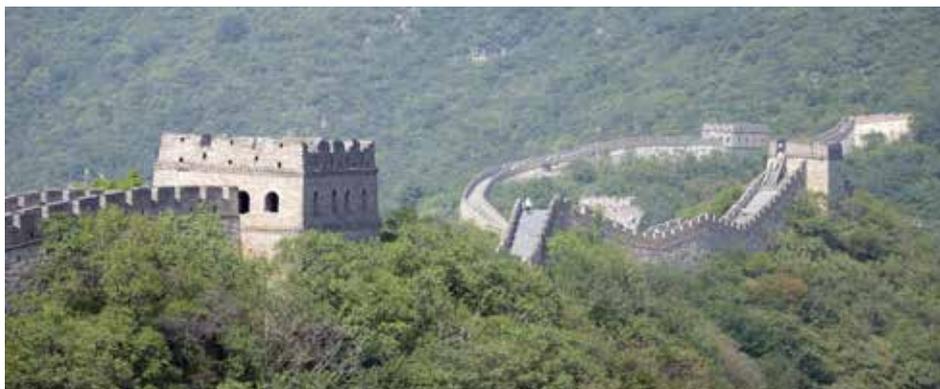
231-13050 / Dr. Andreas Mohr

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Fr. 17.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

Anmeldung über: www.vhs-region-kassel.de



Arabisch

Arabisch A1.2

Salam! Neugierig auf Arabisch? Schrecken Sie nicht vor der Andersartigkeit dieser faszinierenden Sprache zurück. Sie werden langsam, aber stetig an die fremde Schrift herangeführt, trainieren Ihre Aussprache, führen erste Alltagsdialoge und erfahren nebenbei viel Interessantes über den vielseitigen arabischsprachigen Kulturraum. Ein sanfter, motivierender Einstieg in das Hocharabische.

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

231-13052 / Nagwat Hafez

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mi. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13054 / Nagwat Hafez

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

Chinesisch

Chinesisch A1.2

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die geringe Vorkenntnisse haben und die Grundregeln der Aussprache, des Schreibens und des Satzbaus lernen möchten.

231-13064 / Xiaoyan Tang

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 17.2. / 14:45 - 16:15 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13065

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 17.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

Chinesisch HSK 5

Zhongwen 6

231-13069 / Hong Fan-Hofmeister

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 17.2. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

Chinesisch HSK 1 - Prüfungstraining

Der Workshop dient zur Vorbereitung der Prüfung HSK 1. Im ersten Teil des Workshops wird die wichtigste Grammatik der HSK 1 besprochen und es werden die Vokabeln und Zeichen aufgefrischt. Im zweiten Teil des Workshops wird eine Probeklausur geschrieben und die Lösungen besprochen. Alle Fragen und Unklarheiten rund um HSK 1 können abgearbeitet werden.

231-13070

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
So. 23.4. / 14:00 - 17:30 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 9.4.

Chinesisch HSK 2 - Prüfungstraining

Der Workshop dient zur Vorbereitung der Prüfung HSK 2. Im ersten Teil des Workshops wird die wichtigste Grammatik der HSK 2 besprochen und es werden die Vokabeln und Zeichen aufgefrischt. Im zweiten Teil des Workshops wird eine Probeklausur geschrieben und die Lösungen besprochen. Alle Fragen und Unklarheiten rund um HSK 2 können abgearbeitet werden.

231-13071

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Sa. 22.4. / 14:00 - 17:30 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 16.4.

Weltsprache Chinesisch

Vom ersten Wort bis zum Zertifikat

Chinesisch ist die Muttersprache von weit mehr als einer Milliarde Menschen auf dieser Welt, und im Lichte der Globalisierung ist die Bedeutung Chinas als Handelspartner unbestritten. Geht es aber um unsere Kenntnisse der chinesischen Sprache, kommen die meisten von uns schnell an ihre Grenzen. Es ist daher erfreulich zu beobachten, dass in den letzten Jahren immer mehr Menschen Chinesisch lernen, sowohl aus beruflichen als auch privaten Gründen. In unserem Angebot finden Sie neben Kursen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene auch Kursangebote zur gezielten Vorbereitung auf die HSK-Prüfung der Stufen 1-6.

HSK
Chinese Proficiency Test



Kurs



Lernen können Sie bei uns im Klassenraum oder mit der Online-Variante. Voraussetzungen für die Teilnahme an unseren Onlinekursen sind lediglich ein PC oder Notebook mit Webcam und Mikrofon oder Headset sowie eine gute Internetverbindung. Die Sprachkurse unserer Grund-, Mittel- und Oberstufe führen systematisch hin zur HSK-Prüfung der Stufen 1-4.

Prüfungsvorbereitung



Für Teilnehmende mit entsprechenden Sprachkenntnissen gibt es Spezialkurse zur gezielten Prüfungsvorbereitung auf die HSK Stufen 5 und 6. Weitere Sonderkurse setzen das Sprachniveau von HSK Stufe 5 oder 6 voraus.

Zertifikat



Das Konfuzius-Institut Frankfurt ist autorisiert, die HSK (Hanyu Shuiping Kaoshi, auch: Chinese Proficiency Test), die offizielle, standardisierte Prüfung zum Nachweis von chinesischen Sprachkenntnissen, abzuhalten. Sie wird weltweit nur in zertifizierten Prüfungszentren abgehalten und schließt mit dem HSK-Zertifikat Stufe 1-6 ab.

vhsvernetz

Netzwerk Hessen-China

Heute ist das Netzwerk Hessen-China eines der größten Netzwerke dieser Art zwischen Deutschland und China. Die vhs Region Kassel ist Mitglied in diesem Netzwerk und verfolgt die Ziele der Förderung der kulturellen Zusammenarbeit. Die Sprachvermittlung ist ein wichtiger Teil und wird sowohl in Bezug auf die chinesische als auch auf die deutsche Sprache in der Region praktiziert. In China genießt das Netzwerk großes Vertrauen, wenn es darum geht, gegenseitige Interessen zu vermitteln und zwischen einzelnen Partnern zu moderieren. In Deutschland haben sich namhafte Unternehmen, Universitäten und wissenschaftliche Institute dem Netzwerk angeschlossen. Das Netzwerk Hessen-China ist gut darin, Ansprechpersonen zu finden und Lösungen für individuelle Ansprüche zu erarbeiten.



Chinesisch HSK Prüfung des Konfuzius Institutes

Das Konfuzius-Institut Frankfurt ist autorisiert, die HSK (Hanyu Shuiping Kaoshi, auch: Chinese Proficiency Test), die offizielle, standardisierte Prüfung zum Nachweis von chinesischen Sprachkenntnissen, abzuhalten. Sie wird weltweit nur in zertifizierten Prüfungszentren abgehalten und schließt bei erfolgreich abgelegter Prüfung mit dem HSK-Zertifikat Stufe 1-6 ab. Die HSK-Prüfung entspricht dem deutschen TestDaF oder dem englischen TOEFL.

Bitte beachten Sie: Das Konfuzius-Institut Frankfurt führt ausschließlich die schriftliche, papierbasierte HSK-Prüfung durch. Die mündliche HSK-Prüfung (HSKK) ist eine eigene Prüfung, die wir derzeit nicht durchführen.

Bitte beachten Sie, dass nach Anmeldeabschluss eingegangene Anmeldungen nicht mehr berücksichtigt werden. Die Anmeldung zur HSK-Prüfung erfolgt direkt über das Konfuzius-Institut Frankfurt. Bitte nutzen Sie hierfür ausschließlich das Anmeldeformular unter <https://www.konfuzius-institut-frankfurt.de/hsk-pruefung/>

Anmeldeschluss: Freitag, 20.10.2023

Bei Fragen zur HSK-Prüfung wenden Sie sich bitte an:

Herrn Joachim Ziebe

Tel: 069 798 23296

jjz@konfuzius-institut-frankfurt.de

231-13077

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

So. 3.12. / 12:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei



Business English A2

Sie brauchen Englisch im Beruf, haben aber schon länger nicht mehr Englisch gelernt und möchten Ihre Grundkenntnisse erweitern? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! Wir erarbeiten die Grundlagen für den schriftlichen und mündlichen Gebrauch in alltäglichen Situationen am Arbeitsplatz. Der ideale Kurs für Wiedereinsteiger*innen und Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13092 / Irina Vdovenko

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Do. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 144 €

Anmeldung bis: 11.2.

Doing a Good Job - Business English Summer Course A2

NEU

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. Der Kursleiter stellt Lehrmaterial zur Verfügung.

231-13093 / Bernhard Wolff

Gruppengröße 4 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 24.7. - Do. 27.7. / 16:30 - 18:00 Uhr

4 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 7.7.

Business English B1

online

Aside from using our English book, this course will also be your Business English Club B1, where you can talk, discuss and have fun. The group decides on the reading material.

231-13096 / Emma Runkel

Online

Do. 27.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

Anmeldung bis: 12.4.

Doing a Good Job - Business English Summer Course B1

Tipp NEU

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.

231-13097 / Bernhard Wolff

Gruppengröße 4 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 31.7. - Do. 3.8. / 16:30 - 18:00 Uhr

4 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 14.7.

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.

231-13099 / Emma Runkel

Online

Do. 27.4. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

Anmeldung bis: 12.4.

Englisch für Seniorinnen und Senioren

Englisch für Seniorinnen und Senioren A1.1

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13101

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 6.3. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

Anmeldung bis: 27.2.

Englisch

Business English

Business English A1

Für Teilnehmende, die im Beruf Englisch brauchen, aber nur geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache haben. Dieser Kurs bietet einen ebenso systematischen wie durch die kleine Lerngruppe intensiven Einstieg in die englische Berufssprache.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13090 / Hans-Jürgen Schomburg

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Do. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 115 €

Englisch für Seniorinnen und Senioren A1

online

Dieser Kurs ist ideal zum Wiedereinstieg nach einer längeren Lernpause geeignet und ermöglicht es Ihnen als Online-Kurs, bequem von zu Hause oder von überall her mitzumachen. Für Teilnehmende mit sehr geringen bis geringen Vorkenntnissen, die systematisch und in kleinen Schritten Englisch von Grund auf lernen möchten. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13104 / Irina Vdovenko

Gruppengröße 5 - 7

Online

Do. 2.3. / 14:00 - 15:30 Uhr / 12 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 23.2.

Englisch für Seniorinnen und Senioren A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.2, ab Lektion 5

231-13108 / Isolde Linton

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 14.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13109 / Emma Runkel

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Die Gruppe lernt die grundlegende Grammatik und übt sich in der englischen Konversation, indem alle Teilnehmenden ausreichend Gelegenheit haben, über ihre Aktivitäten im Alltag und ihre Erlebnisse im Urlaub zu berichten und darüber zu diskutieren.

Speakout Elementary, ab Lektion 3

Kassel

Kirchengemeinde Oberzwehren, An der Kirche 2
Di. 25.4. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

231-13111 / Isolde Linton

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.2, ab Lektion 9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 14.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

Englisch für Seniorinnen und Senioren A2.1

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre erweitern und vertiefen möchten.

Easy English A2.1, ab Lektion 12

231-13114 / Jeanette Bahnmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 16.2. / 14:30 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 99 €



Englisch für Seniorinnen und Senioren A2.2

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre erweitern und vertiefen möchten.

Easy English A2.2, ab Lektion 8

231-13115 / Jeanette Bahnmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 13.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13116 / Klaus Echtermeyer

In diesem Kurs frischen wir das bereits Gelernte in entspannter Atmosphäre auf und wenden vorhandenes Können an. Der Kurs ist ideal für Teilnehmende, die bereits die Niveaustufe A2 erreicht haben oder nach einer Lernpause wieder einsteigen möchten.

Easy English A2.2, ab Lektion 8

Gruppengröße 5 - 7

Vellmar-Obervellmar

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Mo. 20.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

Take it Easy! Englisch Refresher A2 für Seniorinnen und Senioren

NEU

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

231-13118 / Dorothea Lütticke-Metasch

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 17.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

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.

231-13119 / Dorothea Lütticke-Metasch

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 17.2. / 10:45 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 99 €

English Refresher B1 für Seniorinnen und Senioren

Dieser Kurs ist ideal zur Wiederholung und Festigung des bereits Gelernten, sowie zum Wiedereinstieg nach einer längeren Lernpause. Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

Network Refresher B1, Klett Verlag, ab Lektion 4

231-13123 / Emma Runkel

Gruppengröße 5 - 7

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 24.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 115 €

Englisch B1/B2 für Seniorinnen und Senioren

Für Teilnehmende, die schon recht gut Englisch können und in entspannter Atmosphäre ihre sprachlichen Fertigkeiten in Englisch erweitern möchten. Das Lehrbuch bietet spannende Themen aus aller Welt und wird uns über mehrere Semester begleiten.

Life Intermediate, Second Edition, Student's Book (ISBN 978-1-337-28591-9), ab Lektion 2

231-13125 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 13.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

Englisch A1

Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13129 / Dorina Vladescu

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 15.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

Englisch A1 zum Auffrischen und für Reiselustige

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die ihren Wortschatz aus der Schulzeit auffrischen möchten, eine Reise planen und gern mit Menschen anderer Nationen kommunizieren.
Easy English Upgrade A1.1, ab Lektion 1

231-13130 / Maiken Bindemann

Gruppengröße 5 - 7

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3

Di. 14.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

Englisch A1.1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.
Easy English A1.1, ab Lektion 5

231-13131 / Heinz-Jürgen Weber

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13134

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 8/9

Gruppengröße 5 - 7

Baunatal-Großenritte

Alte Schule, Grüner Weg 31a

Di. 21.2. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

Anmeldung bis: 7.2.

Englisch A1 zum Auffrischen und für Reiselustige

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die ihren Wortschatz aus der Schulzeit auffrischen möchten, eine Reise planen und gern mit Menschen anderer Nationen kommunizieren.

Easy English Upgrade, A1.1, ab Lektion 11

231-13135 / Maiken Bindemann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Di. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

Englisch A1 Refresher

NEU

Der ideale Kurs für Wiedereinsteiger*innen mit etwas Schulenglischkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe Grundkenntnisse erarbeiten oder auffrischen und vertiefen wollen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13136 / Dorina Vladescu

Gruppengröße 5 - 7

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 15.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 144 €

Brush up Your Travel English A1

Sie reisen gerne und interessieren sich für andere Kulturen? Sie würden gerne mit Menschen anderer Nationalitäten sprechen, aber Sie können kein oder nur noch ganz wenig Englisch? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs werden Sie grundlegend in die Sprache eingeführt. Anhand von ansprechenden und interessanten Themen und Materialien lernen Sie, sich sprachlich einzubringen und erzielen schnell Ihre ersten Erfolge.

NEU

231-13138 / Sylvia Poschmann

Gruppengröße 5 - 7

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103

Do. 23.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

231-13139 / Sylvia Poschmann

Gruppengröße 5 - 7

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1

Turnhalle

Di. 21.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

231-13140 / Sylvia Poschmann

Gruppengröße 5 - 7

Breuna

Braunbergerschule

Fr. 24.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

Englisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (ca. 2 Semester), die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.2, ab Lektion 1

231-13141 / Tatjana Apraksina

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Di. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 79 €

231-13142 / Jeanette Bahnemann

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Der Kurs ist auch zur Vorbereitung auf einen Urlaub geeignet.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Baunatal-Altenbauna

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

Mi. 15.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13143 / Jeanette Bahnemann

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Der Kurs ist auch zur Vorbereitung auf einen Urlaub geeignet.

Easy English A1.2, ab Lektion 7

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13

Di. 14.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13144 / Dr. Eva Oppermann

Wenn Sie bereits etwas Englisch können, z.B. aus der Schule, und nach längerer Pause wieder einsteigen möchten, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir werden in diesem Semester den Schritt zu A.2.1 machen und die bereits erworbenen Kenntnisse weiter ausbauen.

Easy English A1.2, ab Lektion 11/12

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Do. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 99 €



Auf die Plätze, fertig, los! Englisch A1

Sie haben schon ein bis zwei Jahre Englisch gelernt und möchten nun wieder einsteigen und weiterlernen? An diesem Freitagnachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs nach den Osterferien oder im Herbstsemester vor. Alle Materialien, die Sie an diesem Nachmittag benötigen, stellen wir Ihnen vor Ort zur Verfügung. Nur Mut, wir freuen uns auf Sie!

231-13146

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Fr. 31.3. / 16:30 - 18:45 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 25.3.

Brush up Your Travel English A1/A2

NEU

Sie sind gerne auf Reisen und interessieren sich für andere Länder und Kulturen? Sie möchten gerne Englisch besser verstehen und in typischen Situationen sicherer anwenden können? Dieser Kurs ist richtig für Sie, wenn Ihr letzter Englischunterricht schon etwas zurückliegt oder wenn Sie Ihre Kenntnisse noch einmal systematisch auffrischen möchten.

231-13147 / Sylvia Poschmann

Gruppengröße 5 - 7

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103

Do. 23.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 115 €

Englisch A1/A2 zum Auffrischen und für Reiselustige

Der Kurs eignet sich für alle, die bereits einige Vorkenntnisse besitzen, ihren Wortschatz aus der Schulzeit auffrischen möchten, eine Reise planen und gern mit Menschen anderer Nationen kommunizieren.

Easy English Upgrade A1.2, ab Lektion 7

231-13149 / Maiken Bindemann

Gruppengröße 5 - 7

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Mi. 15.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

A New Taste of English - Einstiegskurs für Reisende ab A1

Der entspannte Einstiegskurs für Reisende - die ideale Vorbereitung für den Urlaub. Für Teilnehmende mit sehr geringen bis geringen Vorkenntnissen.

A new taste of English, ab Lektion 1

231-13150 / Hans-Jürgen Schomburg

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mi. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

English Refresher A1 in den Sommerferien

Nutzen Sie die Sommerferien und tauchen Sie ein in die englische Sprache. Mit dem täglichen Unterricht bietet Ihnen dieser Kurs eine wunderbare Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse in nur einer Woche effektiv aufzufrischen. Der ideale Kurs für den gelingenden Wiedereinstieg oder zur gezielten Vorbereitung auf einen Urlaub.

231-13151 / Theo Joseph O'Keane

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo, 24.7. - Fr, 28.7. / 9:00 - 12:00 / 79 €

Anmeldung bis: 7.7.

+ Material circa 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

Englisch A2

Englisch A2.1

Für Teilnehmende, die schon ein wenig Englisch können und in entspannter Atmosphäre Neues dazulernen möchten.

Easy English A2.1, ab Lektion 1

231-13164 / Jeanette Bahnemann

Baunatal-Altenbauna

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

Mi. 15.2. / 15:45 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13168 / Emma Runkel

Die Gruppe lernt die grundlegende Grammatik und übt sich in der englischen Konversation, indem alle Teilnehmenden ausreichend Gelegenheit haben, über ihre Aktivitäten im Alltag und ihre Erlebnisse im Urlaub zu berichten und darüber zu diskutieren.

Easy English A2.1, ab Lektion 5

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 24.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

231-13170 / Heinz-Jürgen Weber

Dieser Kurs lädt Sie dazu ein, in einer freundlichen Atmosphäre Ihre Grundkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Die übersichtliche Struktur des Lehrwerks bietet viele Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen des Wortschatzes und der Grammatik. Anhand lebensnaher Dialoge erlernen Sie die wichtigsten Sprachmittel, um in Alltagssituationen und auf Reisen kommunizieren zu können.

Easy English A2.1, ab Lektion 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mi. 15.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

Englisch A2.2

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre ihre sprachlichen Fertigkeiten in Englisch erweitern möchten.

Wir machen meist eine Lektion pro Unterrichtsstunde, so dass Sie auch dann wissen, wo wir gerade sind, wenn Sie einmal nicht kommen können. Wer mag, kann zuhause die zugehörigen "Home Study"-Aufgaben machen, das ist aber kein Muss. Zu Beginn jeder Stunde gibt es die Gelegenheit, Fragen zu den "Home Study"-Aufgaben zu besprechen. Durch die Themen des Lehrbuchs kommen wir oft auf eigene Erfahrungen und Erlebnisse zu sprechen, die im Kurs ebenfalls Raum finden.

Easy English A2.2, ab Lektion 1

231-13174 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Di. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13186 / Jeanette Bahnemann

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre erweitern und vertiefen möchten.

Easy English A2.2, ab Lektion 6

Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20

Do. 16.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13191 / Jeanette Bahnemann

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre erweitern und vertiefen möchten.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Mo. 13.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 99 €



Englisch A2 Wiederholung, Auffrischung und Wiedereinstieg

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. In diesem Kurs geht es nicht darum, jede Woche etwas Neues zu lernen, sondern bereits erworbene Kenntnisse entspannt aufzufrischen und wieder anzuwenden. Auch zur Vorbereitung auf einen Urlaub geeignet.

Take it easy A2 Extra, ab Lektion 2

231-13198 / Jeanette Bahnemann

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13

Di. 14.2. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

Talking English A2

In entspannter Atmosphäre trainieren wir das freie Sprechen und frischen in kleinen Schritten unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13200 / Jeanette Bahnemann

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Fr. 17.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13201 / Jeanette Bahnemann

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 14.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13202 / Jeanette Bahnemann

Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20

Do. 16.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

Englisch entspannt A2

Vorhandene Kenntnisse auffrischen, Neues dazu lernen und Spaß haben!

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13204 / Gabriela Babel

Calden

Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9

Mo. 13.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

Englisch A2 Auffrischkurs NEU

Sie haben früher einmal Englisch gelernt und möchten nach längerer Pause wieder einsteigen? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie! Mit abwechslungsreichen Texten und Übungen aktivieren wir unsere Kenntnisse und erfahren dabei auch etwas über die englischsprachige Welt. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13205 / Jeanette Bahnmann
Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 15.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

English Refresher A2 an zwei Wochenenden

Wochenendseminar

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen zur Auffrischung und zum Wiedereinstieg geeignet. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

231-13206 / Isolde Linton
Gruppengröße 5 - 7

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 24.3. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 25.3. / 14:00 - 17:00 Uhr
So. 26.3. / 10:00 - 13:00 Uhr
Fr. 28.4. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 29.4. / 14:00 - 17:00 Uhr
So. 30.4. / 10:00 - 13:00 Uhr
6 Termine / 115 €
Anmeldung bis: 9.3.

Englisch Wiedereinstieg und Refresher A2

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre weiter ausbauen oder nach einer längeren Pause auffrischen möchten. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13208 / Isolde Linton
Bad Emstal-Sand

Christine-Brückner-Schule, Pestalozzistr. 1
Do. 16.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

English Refresher A2 online

This course is designed for participants who wish to build their confidence in speaking with relevant, communicative tasks, aside from practising grammar and vocabulary.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13210 / Nilda Daniel-Christ
Gruppengröße 5 - 7

Online
Di. 14.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 144 €
Anmeldung bis: 10.2.

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.

Life Elementary, Second Edition, ab Lektion 5

231-13211 / Brigitte Müller-Greif
Gruppengröße 5 - 7

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 144 €



Auf die Plätze, fertig, los! Englisch A2

Sie haben schon zwei bis drei Jahre Englisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse auffrischen und ausbauen? An diesem Freitagnachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs nach den Osterferien oder im Herbstsemester vor.

Alle Materialien, die Sie an diesem Nachmittag benötigen, stellen wir Ihnen vor Ort zur Verfügung. Nur Mut, wir freuen uns auf Sie!

231-13212
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Fr. 31.3. / 16:30 - 18:45 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 25.3.

English for Everyday Communication ab A2 NEU

Let's talk about anything that interests the group. We read short stories, newspaper articles, have lots of conversations, do some grammar whenever we feel the need.

Plus, travel to any country with peace of mind! This course offers a simple approach to improving your travel English. You will learn the basics of everyday English, e.g. making hotel reservations, booking city tours or renting a car, making a complaint, going out to eat, asking for help. Also talk or read about current topics, e.g. business, geography, history, sports, cultural issues, your hobbies, etc.

If you're looking forward to feeling free and improving your English in a stress-free environment, this course is for you.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13213 / Theo Joseph O'Keane
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 16.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

English Refresher A2 in den Sommerferien

Nutzen Sie die Sommerferien und tauchen Sie ein in die englische Sprache. Mit dem täglichen Unterricht bietet Ihnen dieser Kurs eine wunderbare Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse in nur einer Woche effektiv aufzufrischen. Der ideale Kurs für den gelingenden Wiedereinstieg oder zur gezielten Vorbereitung auf einen Urlaub.

231-13216
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo, 31.7. - Fr, 4.8. / 9:00 - 12:00 / 79 €
Anmeldung bis: 14.7.
+ Material circa 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

Englisch A2/B1 online

This course is designed to give learners the specific language training they need in order to progress. An extensive range of engaging and relevant materials will be provided to make lessons enjoyable.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13218 / Nilda Daniel-Christ
Gruppengröße 5 - 7

Online
Mo. 13.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 144 €
Anmeldung bis: 9.2.

English Relaxed A2/B1

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse mit Schwerpunkt Konversation, aber auch Basisgrammatik und Lese-/Rechtschreibvermögen in entspannter Atmosphäre trainiert. Great A2 (second edition), Klett Verlag, ab Lektion 6

231-13222 / Gabriela Babel

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 13.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

Spoken English with Spice A2/B1

NEU

Idioms (Redewendungen) can add color and spice (Würze) to your spoken and written English! In this course, you can learn a variety of interesting and colorful English idioms and practice how to use them when you speak and write in English. Come and join us!

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13224 / Paul Heinemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

Englisch B1

Englisch B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Englisch. In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Der Wechsel zwischen Real-Life-Situationen und fiktiven Handlungen als Texte, verarbeitet u.a. durch eigene Rollenspiele, Textproduktionen und spielerischer Wortschatzarbeit, ermöglicht ein nachhaltiges Sprachenlernen in entspannter Atmosphäre. Kursbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13230

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 21.2. / 14:00 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 144 €
Anmeldung bis: 9.2.

231-13234 / Dr. Eva Oppermann

The main objective of this course is to help you develop the ability to communicate in everyday situations. Readings on topics of general interest and basic grammar are also integrated into the course.

Easy English B1.1, ab Lektion 5

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13235 / Tatjana Apraksina

Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmende, die über gute Vorkenntnisse verfügen oder nach einer Pause wieder in die englische Sprache einsteigen möchten. Wir wiederholen entspannt und wohl dosiert Grammatik und Wortschatz und vertiefen Ihre Sprachkenntnisse und Ihr Wissen über Land und Leute.

At your leisure B1, Hueber Verlag, ab Lektion 6/7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

Why not Talk in English? - Conversation B1

Are you interested in trying out your conversation skills at 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.

231-13240 / Alison Schaeffer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

English Workshop B1

We practise conversation, revise parts of the grammar, read a book and/or watch a film. We also work with a lesson book.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13243 / Isolde Linton

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Mo. 13.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13244 / Isolde Linton

We practise conversation, revise parts of the grammar, read a book and/or watch a film. We also work with a lesson book.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

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.

Life Intermediate, Second Edition, ab Lektion 5

231-13245 / Brigitte Müller-Greif

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

Englisch B1

online

This course is designed for students who recognize that every learner is unique and interested in practising their specific language skills using new and varied materials.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13246 / Nilda Daniel-Christ

Gruppengröße 5 - 7

Online

Di. 14.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 144 €
Anmeldung bis: 10.2.

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.

231-13248 / Gabriela Babel

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 13.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

English Conversation B1/B2

We talk about anything that is of interest to the group, but we sometimes read short stories, newspaper articles and do grammar whenever we feel the need to do so.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13249 / Susan Freitag

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo. 13.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

Let's Go Even Higher B1/B2

Would you like to begin expanding your knowledge of English beyond the intermediate level in the area of conversation (small talk and discussion), reading, listening, vocabulary, and grammar?

This course will give you the chance to take that step by offering you a variety of discussion topics and other language activities based on tasks found on internationally-recognized B2-level Cambridge examinations. Such examinations include B2 First (The First Certificate in English/ FCE) and Business English (BEC) Vantage. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13250 / Paul Heinemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

Englisch B2

„With a little help from my friends“ - Conversation B2

In this course the focus will be on oral participation and the practice of grammar skills while speaking. We'll talk about own topics of interest and make use of conversation skills such as how to „join in“ or to „keep the ball rolling“. We want to enjoy widening our scope of expression. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13260 / Alison Schaeffer

Kassel

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

Mo. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

English with Fun B2

This course is aimed at learners who want to work on improving their speaking skills thus feeling comfortable in conversation. Together in a friendly and relaxed atmosphere, we will read a variety of texts discovering new words, sentence structures and interesting grammar acquiring material that will enable us to talk about and discuss coming up topics.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13262 / Marianne Hurst

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Di. 14.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

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.

231-13263 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mi. 15.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

English Fun Station B2

Come and have fun while reading and discussing short stories and other topics of interest. The group decides on the easy-to-read version of their chosen novel.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13264 / Emma Runkel

Kassel

Kirchengemeinde Oberzwehren, An der Kirche 2

Di. 25.4. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 79 €

Englisch B2/C1

This course is ideal for learners who are around level B2 and want to progress towards a free language usage on level C1. The students are invited to enjoy learning in a friendly atmosphere and improve their skills in speaking, listening, reading, and writing through stunning global contents with grammar and vocabulary for adult learners.

In a special critical thinking section learners are encouraged to develop their own well-informed and reasoned opinions and to express themselves effectively.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13268 / Heinz-Jürgen Weber

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Mo. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

„That's right, isn't it? - What a good way to say it!“ Conversation B2/C1

We will talk about everyday topics of interest, but let's also include interesting stories, poems or song-lyrics we come across and thus improve and enrich our conversation skills at the same time.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13269 / Alison Schaeffer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Do. 16.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 79 €

Let's talk about Things that matter: Flow, Conversation B2/C1

In this short course we want to talk about the interesting concept of „Flow“ as presented by the psychologist Mihaly Csikszentmihaly. Join us and find out what makes us happy while improving your speaking skills!

231-13270 / Bernhard Wolff

Gruppengröße 4 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Do. 16.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 2 Termine / 26 €

Anmeldung bis: 9.3.

Let's talk about Things that matter: The Good Life, Conversation B2/C1

In this short course we want to talk about an interesting long-term Harvard study dealing with „The Good Life“. Join us and find out what makes us happy while improving your speaking skills!

231-13271 / Bernhard Wolff

Gruppengröße 4 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Do. 4.5. / 18:15 - 19:45 Uhr / 2 Termine / 26 €

Anmeldung bis: 27.4.



Let's talk about Things that matter: How Bitter Is Sugar?, Conversation B2/C1

NEU

What comes to your mind when you think of ice cream or chocolate? Probably not that sugar might kill you. Is there really a problem about having a sweet tooth? Let's talk about it and improve your speaking skills.

231-13272 / Bernhard Wolff

Gruppengröße 4 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Do. 15.6. / 18:15 - 19:45 Uhr / 2 Termine / 26 €

Anmeldung bis: 8.6.

Englisch C1 - C2

The News Chat C1

What's going on in the English-speaking world? We take a look at press releases (mainly BBC articles) and talk about them at leisure. You can bring in suggestions for topics which interest you - we will shape the course according to your likings.

231-13280 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Di. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

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.

231-13285 / Paul Heinemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Do. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €



Finnisch

Finnisch A1.1

Für Lernende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13294 / Anne Niskanen

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

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

Di. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

Finnisch A2

Für Lernende mit Vorkenntnissen.
Yksi, kaksi, kolme Band 1, Hempen Verlag, ab
Lektion 11

231-13296 / Anne Niskanen

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine /
144 €

Finnisch B2

Für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen.
Hei! Moi! Terve! Band 2, Buske Verlag, ab
Lektion 8

231-13299 / Anne Niskanen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

Französisch

Französisch A1

Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1

231-13300 / Ingrid Homolla

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13301 / Bernhard Wolff

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 Partnerübun-
gen 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.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Di. 28.2. / 16:45 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 66 €
Anmeldung bis: 21.2.

231-13302 / Catherine Descarpentris

Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen,
von zu Hause oder von überall her
mitzumachen und die französische
Sprache systematisch und von Anfang
an zu erlernen. Der Kurs eignet sich somit für
Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen
Vorkenntnissen. Als Basis benutzen wir Per-

spectives Allez-y A1, ein Lehrbuch mit abwechs-
lungsreichen Übungen und kleinen Filmen, um
mit Spaß das Sprechen, Hören, Lesen und die
Aussprache zu üben.

Perspectives Allez-y A1, ab Lektion 1

Gruppengröße 5 - 7

Online

Do. 16.2. / 10:00 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 154 €
Anmeldung bis: 13.2.

231-13304 / Ahmed Benadda

Bonjour! Wollten Sie immer schon
einmal Französisch lernen? Dann bietet
dieser Kurs Ihnen die Möglichkeit dazu: von
einfachen Sätzen für den Urlaub bis hin zum
systematischen Aufbau der Basiskenntnisse von
Wortschatz und Grammatik. Außerdem gewinnen
wir einen ersten Einblick in die Vielfalt der franzö-
sischen Kultur.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1

Gruppengröße 5 - 7

Online

Mo. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine /
144 €

Anmeldung bis: 8.2.

Französisch A1.2

Sie haben erste Basiskenntnisse in der fran-
zösischen Sprache erworben (ein Semester)
und wollen diese auffrischen bzw. erweitern?
Dann sind Sie bei uns richtig. Wir erarbeiten uns
Kenntnisse, die uns das Führen einfacher All-
tagsgespräche ermöglichen und lernen dabei
in kleinen Schritten die Grammatik der Grundstufe.
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 5

231-13307 / Ahmed Benadda

Gruppengröße 5 - 7

Online

Di. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 144 €
Anmeldung bis: 9.2.

231-13308 / Ingrid Homolla

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen,
die entspannt und in kleinen Schritten Franzö-
sisch lernen wollen.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 8

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mi. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13310 / Ingrid Homolla

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen,
die in entspannter Atmosphäre grundlegende
sprachliche Fertigkeiten in Französisch erwerben
möchten.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 11

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Do. 16.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 144 €



Auf die Plätze, fertig, los! Französisch A1

Sie haben schon ein bis zwei Jahre Französisch gelernt und möchten nun wieder einsteigen und weiterlernen? An diesem Freitagnachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs nach den Osterferien oder im Herbstsemester vor. Alle Materialien, die Sie an diesem Nachmittag benötigen, stellen wir Ihnen vor Ort zur Verfügung. Nur Mut, wir freuen uns auf Sie!

231-13317

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 31.3. / 16:30 - 18:45 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 25.3.

231-13312 / Catherine Descarpentris

Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen und die französische Sprache zu erlernen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits ein bis zwei Jahre Französisch gelernt haben und nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten. Als Basis benutzen wir Perspectives Allezy A1, ein Lehrbuch mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Filmen, um mit Spaß das Sprechen, Hören, Lesen und die Aussprache zu üben. Eine freundliche Lernatmosphäre mit netten Leuten erleichtert das Lernen und ermöglicht, die Sprache regelmäßig anzuwenden. So geraten die erworbenen Fertigkeiten nicht in Vergessenheit. Perspectives Allezy A1, ab Lektion 12

online

Online

Di. 14.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 106 €
Anmeldung bis: 11.2.

231-13316 / Catherine Descarpentris

Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen und die französische Sprache zu erlernen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits ein bis zwei Jahre Französisch gelernt haben und nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten. Als Basis benutzen wir Perspectives Allezy A1, ein

online

Lehrbuch mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Filmen, um mit Spaß das Sprechen, Hören, Lesen und die Aussprache zu üben. Eine freundliche Lernatmosphäre mit netten Leuten erleichtert das Lernen und ermöglicht, die Sprache regelmäßig anzuwenden. So geraten die erworbenen Fertigkeiten nicht in Vergessenheit. Perspectives Allezy A1, ab Lektion 12
Gruppengröße 5 - 7

Online

Do. 16.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 154 €
Anmeldung bis: 13.2.

Französisch A2

Französisch A2

Bonjour, tout le monde!

Entdecken Sie den französischen Sprachgebrauch in lockerer Atmosphäre mit viel Spaß und Freude! Sie lernen mit Leichtigkeit und erweitern durch gezielte grammatikalische Einheiten Ihr Sprachverständnis in Wort und Schrift. Perspectives Allezy! A2, ab Lektion 1

231-13318 / Stefanie Dietl

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13320 / Catherine Descarpentris

Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen und die französische Sprache zu erlernen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits etwa zwei Jahre Französisch gelernt haben und nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten. Als Basis benutzen wir Perspectives Allezy A2, ein Lehrbuch mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Filmen, um mit Spaß das Sprechen, Hören, Lesen und die Aussprache zu üben. Eine freundliche Lernatmosphäre mit netten Leuten erleichtert das Lernen und ermöglicht, die Sprache regelmäßig anzuwenden. So geraten die erworbenen Fertigkeiten nicht in Vergessenheit. Perspectives Allezy A2, ab Lektion 1
Gruppengröße 5 - 7

online

Online

Mi. 15.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 154 €
Anmeldung bis: 11.2.

231-13322 / Julie Bastien

Lernen Sie die französische Sprache in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre - gute Laune ist garantiert! Der Schwerpunkt des Unterrichts liegt auf der mündlichen Kommunikation, aber wir üben auch das Schreiben und vernachlässigen dabei die Grammatik nicht. Perspectives Allezy! A2, ab Lektion 3/4

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 14.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13323 / Julie Bastien

Lernen Sie die französische Sprache in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre - gute Laune ist garantiert! Der Schwerpunkt des Unterrichts liegt auf der mündlichen Kommunikation, aber wir üben auch das Schreiben und vernachlässigen dabei die Grammatik nicht.

Perspectives Allezy! A2, ab Lektion 3/4

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 14.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13324 / Christina Blank

Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch liegt der spezielle Schwerpunkt dieses Kurses auf dem mündlichen Sprachgebrauch und Austausch sowie der Erarbeitung von Chanson-Texten und kleinen Texten des täglichen Lebens.

Perspectives Allezy! A2, ab Lektion 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 17.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13326 / Catherine Descarpentris

Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen und die französische Sprache zu erlernen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits zwei bis drei Jahre Französisch gelernt haben und nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten. Als Basis benutzen wir Perspectives Allezy A2, ein Lehrbuch mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Filmen, um mit Spaß das Sprechen, Hören, Lesen und die Aussprache zu üben. Eine freundliche Lernatmosphäre mit netten Leuten erleichtert das Lernen und ermöglicht, die Sprache regelmäßig anzuwenden. So geraten die erworbenen Fertigkeiten nicht in Vergessenheit. Perspectives Allezy! A2, ab Lektion 10/11

online

Online

Di. 14.2. / 10:00 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 106 €
Anmeldung bis: 9.2.

231-13328 / Catherine Descarpentris

Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen und die französische Sprache zu erlernen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits zwei bis drei Jahre Französisch gelernt haben und nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten. Als Basis benutzen wir Perspectives Allezy A2, ein Lehrbuch mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Filmen, um mit Spaß das Sprechen, Hören, Lesen und die Aussprache zu üben. Eine freundliche Lernatmosphäre mit netten Leuten erleichtert das Lernen und ermöglicht, die Sprache regelmäßig anzuwenden. So geraten die erworbenen Fertigkeiten nicht in Vergessenheit. Perspectives Allezy! A2, ab Lektion 11/12

online

Online

Mo. 13.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 106 €
Anmeldung bis: 9.2.



Französisch B1

Französisch B1

Sie können schon etwas Französisch und möchten Ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre vertiefen und weiter ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir lesen, sprechen und schreiben einfache Texte auf Französisch und vertiefen gleichzeitig unser Wissen über die französische Kultur.

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 1

231-13330 / Ahmed Benadda

Gruppengröße 5 - 7

Online

Fr. 17.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 144 €
Anmeldung bis: 14.2.

231-13350 / Muriel Couture-Brieu-Vicum

Vous avez déjà de bonnes connaissances de base que vous aimeriez activer? Vous souhaitez mieux connaître la culture francophone? Vous avez envie de gagner plus d'aisance à l'oral? Venez bavarder avec nous dans une atmosphère sympathique et détendue!

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 4

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13351 / Ahmed Benadda

Bonjour et bienvenue dans notre cours niveau B1! Nous discutons et échangeons des idées afin de nous exprimer dans des situations de tous les jours. Nous enrichissons notre vocabulaire sans oublier naturellement la grammaire et nous approfondissons nos connaissances de la culture française.

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 5

Gruppengröße 5 - 7

Online

Mi. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 144 €
Anmeldung bis: 11.2.

231-13352 / Ahmed Benadda

Bonjour et bienvenue dans notre cours niveau B1. Nous discutons et échangeons des idées afin de nous exprimer dans des situations de tous les jours. Nous enrichissons notre vocabulaire sans oublier naturellement la grammaire et nous approfondissons nos connaissances de la culture française. Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 5

Gruppengröße 5 - 7

Online

Fr. 17.2. / 9:15 - 10:45 Uhr / 15 Termine / 144 €
Anmeldung bis: 14.2.

231-13356 / Julie Bastien

Lernen Sie die französische Sprache in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre - gute Laune ist garantiert! Der Schwerpunkt des Unterrichts liegt auf der mündlichen Kommunikation, aber wir üben auch das Schreiben und vernachlässigen dabei die Grammatik nicht.

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 5/6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 15.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13358 / Christine Schulz

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 10

Gruppengröße 5 - 7

Online

Mo. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 144 €
Anmeldung bis: 8.2.

231-13359 / Viviane Younès

Nous commençons à travailler sans livre. Parler ensemble est une part importante de notre cours mais nous lisons aussi des textes divers et continuons à pratiquer la grammaire en progressant lentement dans le degré de difficulté. Le tout dans une ambiance détendue.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 13.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

Parlons de thèmes actuels B1/B2

Révisions grammaticales à l'aide d'exercices variés et lecture. Les textes seront choisis au début du semestre.

231-13360 / Christina Blank

Fulda-Ihringshausen

Gesamtschule, Weserstr. 38

Mi. 15.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 144 €
Gruppengröße 5 - 7

Französisch B2

Conversation B2

NEU

Entdecken Sie Frankreich und die französischsprachigen Länder! Mit Hilfe eines Lehrbuchs sowie Texten, Zeitungsartikeln und kurzen Videos aus TV5 Monde werden wir interessante Diskussionen in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre führen und den Wortschatz erweitern, ohne dabei die Grammatik zu vernachlässigen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13370 / Julie Bastien

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 13.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

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.

231-13383 / Viviane Younès

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

Französisch C1

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.

231-13390 / Françoise Meyer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

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.

231-13391 / Françoise Meyer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 15.2. / 10:45 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 99 €

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.

231-13392 / Volker Borbein

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 15.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

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.

231-13395 / Viviane Younès

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13396 / Joselyne Torrent-Althans

C'est dans une atmosphère décontractée et solidaire que nous conversons sur différents thèmes qui vous intéressent. Le magazine „Ecoute“ est une des ressources utilisée pour animer nos discussions.

Kaufungen-Oberkaufungen

Ernst-Abbe-Schule, Schulstr. 24
Mo. 13.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

Gebärdensprache

Gebärdensprachkurs 1

Wenn Sie Kontakt zu Gehörlosen haben oder entwickeln möchten, können Sie hier Gebärden für die Alltagskommunikation erlernen. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Kleines Wörterbuch der Gebärdensprache.

231-13397 / Dagmar Ruppert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 99 €



231-13398 / Dagmar Ruppert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

Gebärdensprachkurs 2

Kommunikative Bewältigung des Alltags.
Lehrbuch: Wörterbuch der Gebärdensprache

231-13399 / Dagmar Ruppert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

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: 80€ zu bezahlen vor Ort

Lehrmaterial: Italienisch für den Urlaub A1; Klett Verlag

231-13400 / Claudia Panetta-Möller
Kassel

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 6
24. + 25.2.

3 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 18.2.

231-13402 / Claudia Panetta-Möller
Kassel

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 6
17. - 19.3.

3 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 11.3. .

Italienisch A1.1

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 1

231-13406 / Andrea Mai

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Do. 16.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13408

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 1

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 16.2. / 15:00 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 144 €



Auf die Plätze, fertig, los! Italienisch A1

Sie haben schon ein bis zwei Jahre Italienisch gelernt und möchten nun wieder einsteigen und weiterlernen? An diesem Freitagnachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs nach den Osterferien oder im Herbstsemester vor. Alle Materialien, die Sie an diesem Nachmittag benötigen, stellen wir Ihnen vor Ort zur Verfügung. Nur Mut, wir freuen uns auf Sie!

231-13427 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Fr. 31.3. / 16:30 - 18:15 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 25.3.

231-13461 / Angelica Morson

Ommenterete un fatto e racconterete un imprevisto. Saprete esprimere ammirazione, sorpresa, fastidio, insofferenza e imparerete come ci si lamenta e come si denuncia un furto. Sarà trattato il tema del vivere in condominio e dei rapporti con il vicinato. Parlerete di stereotipi, luoghi comuni. I principali temi grammaticali: il gerundio, i pronomi combinati, il discorso indiretto al presente, verbi pronominali farcela, prendersela, andarsene, il trapassato, i comparativi regolari e irregolari, le congiunzioni causali perché, dato che, siccome.

Dieser Kurs wird durch die Online-Lernumgebung der Deutschen Volkshochschulen vhs.cloud unterstützt. Kurs-Code und die Informationen zu Registrierung und Kursbeitritt in der vhs.cloud erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Gruppengröße 5 - 7

Online

Di. 21.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 144 €
Anmeldung bis: 15.2.

231-13462 / Marzia Bogino

Nuovo Espresso 3, ab Lektion 3/4

Kassel

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

Mo. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13463 / Loredana Zanne

Con piacere nuovo B1, ab Lektion 3

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 16.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 115 €

Italienisch A1.2

online

Buongiorno! Sie haben geringe Italienischkenntnisse? Dann sind Sie hier richtig. Sie lernen, wie man sich vorstellt, sich begrüßt und verabschiedet. Sie können nach Herkunft, Adresse und Telefonnummer fragen. In kurzer Zeit können Sie schon kleine Gespräche führen.

Dieser Kurs wird durch die Online-Lernumgebung der Deutschen Volkshochschulen vhs.cloud unterstützt. Kurs-Code und die Informationen zu Registrierung und Kursbeitritt in der vhs.cloud erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

231-13410 / Angelica Morson

Online

Di. 21.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13416 / Anna Reinhardt Gambini

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 7/8

Gruppengröße 5 - 7

Online

Mi. 15.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13417 / Claudia Panetta-Möller

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 7

Online

Mo. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 99 €
Anmeldung bis: 8.2.

Italienisch A1.2

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 3

231-13419 / Loredana Zanne

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 79 €

231-13420 / Andrea Mai

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 6

Gruppengröße 5 - 7

Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28

Do. 16.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13425 / Anna-Maria Lo Voi

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 5/6

Gruppengröße 5 - 7

Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32

Mi. 15.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

Italienisch A2

Italienisch A2

Chiaro Nuovo A2, ab Lektion 1

231-13428 / Marzia Bogino

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 16.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13429

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 16.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

Italienisch A2

online

Chiaro A2, ab Lektion 3/4

231-13435 / Anna Reinhardt Gambini

Gruppengröße 5 - 7

Online

Di. 14.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

Italienisch B1/B2

Italienisch B1

Chiaro B1, ab Lektion 1

231-13442 / Marzia Bogino

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 16.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13460 / Cristina De Vettori-Glatzel

Hai già imparato le le basi dell'italiano e vuoi portarlo a un livello superiore? Con questo corso riuscirai a r comunicare in italiano in maniera fluente.

Gruppengröße 5 - 7

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13

Di. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 144 €

Italiano Conversazione B2

online

Buongiorno!

Conversazione su argomenti interessanti a scelta con ripetizione della grammatica su richiesta. Lettura di testi e utilizzo di internet per ampliare le nostre conoscenze. Il materiale verrà distribuito dall'insegnante, ma i partecipanti sono invitati a richiedere/portare anche dei temi/testi di proprio interesse. Dieser Kurs wird durch die Online-Lernumgebung der Deutschen Volkshochschulen vhs.cloud unterstützt. Kurs-Code und die Informationen zu Registrierung und Kursbeitritt in der vhs.cloud erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Benvenute e benvenuti!

231-13472 / Angelica Morson

Online

Mi. 22.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

Gruppengröße 5 - 7

Anmeldung bis: 15.2.

Japanisch

Unabhängig davon, ob Sie Japanisch aus rein persönlichem Interesse oder aus beruflichen Gründen lernen möchten, unsere Kurse führen Sie in die Sprache und Kultur ein. Gemeinsam mit Gleichgesinnten lernen Sie unter fachlicher Anleitung eines Muttersprachlers. Der Unterricht findet dabei einmal wöchentlich abends statt. Sie werden in Hiragana und Katakana eingeführt; sich kennenlernen, über die Familie sprechen, essen gehen, erzählen, wo und wie man wohnt gehören zunächst zu den Kursinhalten.



Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

231-13501 / Tetsu Kido

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Do. 16.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 144 €

Japanisch A1.2

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

231-13502 / Tetsu Kido

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 15.2. / 16:45 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13503 / Tetsu Kido

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Fr. 17.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13504 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mo. 13.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13505 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Do. 16.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 144 €
Gruppengröße 5 - 7

231-13506 / Tetsu Kido

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 15.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

Japanisch A2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

231-13513 / Tetsu Kido

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Fr. 17.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

Neugriechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

231-13525 / Katja Papia-Düster

Gruppengröße 5 - 7

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013

Do. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 144 €

Latein

Latein A1.2

In diesem Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen wird folgendes behandelt: Deklinationen, Konjugationen, die elementare Kasuslehre, Tempora und die grundlegenden Funktionen des Konjunktivs im Hauptsatz und in abhängigen Sätzen.

Lehrwerk: Latein, Iuana nova Band 1.

231-13521 / Dr. Andreas Mohr

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

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

Mo. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

Neugriechisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

231-13523 / Athena Karagouni-Rehrmann

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

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

Do. 9.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 96 €

Neugriechisch B1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

231-13524 / Athena Karagouni-Rehrmann

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Fr. 10.3. / 17:00 - 18:45 Uhr / 6 Termine / 68 €

Neugriechisch

Neugriechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

231-13522 / Athena Karagouni-Rehrmann

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

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

Do. 9.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 96 €

Neugriechisch C1

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

231-13530 / Katja Papia-Düster

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 102

Di. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 99 €



Norwegisch

Snakker du norsk? - Schnupperkurs Norwegisch A1

Für Anfängerinnen und Anfänger in der norwegischen Sprache. Dieser Workshop möchte dazu einladen, die norwegische Sprache als eine von drei sehr ähnlichen, miteinander verwandten skandinavischen Sprachen kennenzulernen. Kurze Einführung in Land, Menschen und Kultur sowie sprachliche Besonderheiten (Aussprache, Dialekte, Grammatik, Sprachstruktur) und Tipps für eine erste Verständigung mit einfachen, kurzen Dialogen werden gegeben. Handouts werden ausgeteilt.

NEU

231-13542 / Dr. Alexander Keck
Gruppengröße 5 - 7

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Sa. 18.3. / 10:00 - 13:00 Uhr / 23,50 €
Anmeldung bis: 11.3.

Norwegisch für den Urlaub A1

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

231-13543 / Dr. Alexander Keck
Gruppengröße 5 - 7

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Sa. 25.3. und So. 26.3. / 10:00 - 13:00 Uhr
2 Termine / 47 €
Anmeldung bis: 18.3.

Norwegisch A1.2

In diesem Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (1 Semester) lernen Sie einfache, kleine Unterhaltungen zu führen und einfache Fragen zu stellen. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse im Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben. Ein wenig Grammatik gehört selbstverständlich auch dazu, Schwerpunkt bleibt jedoch das Verstehen der Sprache. Nebenbei erfahren Sie allerlei Wissenswertes über Land und Leute, und wir werden auch einfache, aktuelle Themen aus Norwegen (Politik, Kultur, Wirtschaft) anhand praktischer Beispiele gemeinsam bearbeiten. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13544 / Lara-M. Herborg
Gruppengröße 5 - 7

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 144 €

Persisch

Persisch gehört zum indo-iranischen Zweig der indogermanischen Sprachfamilie. Viele persische Lehnwörter haben Eingang in europäische Sprachen gefunden. Im Deutschen kennt man unter anderem die Wörter Basar (bazaar), Scheck, Karawane, Pistazie, Schach, Paradies, Schal und Magier. Ziel des Kurse ist es, die Verständigung in Alltags- und Begegnungssituationen zu ermöglichen. In den Kursen werden Aussprache, Schrift, Wortschatz und Grammatik behandelt. Die Unterrichtsunterlagen werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Persisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

231-13556 / Nasser Sanati
Gruppengröße 5 - 7

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Do. 16.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13558 / Nasser Sanati

Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen.
Gruppengröße 5 - 7
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Di. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

Portugiesisch

Unsere Portugiesisch do Brasil Kurse richten sich an erwachsene Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie entwickeln auf der Niveaustufe A1 aktive Sprachkenntnisse für viele wichtige Alltagssituationen. Vermittelt werden lebendige Alltagssprache, und es wird ein Einblick in die kulturelle Vielfalt Brasiliens gewährt.

Portugiesisch do Brasil A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen.
Oi Brasil A1, ab Lektion 1

231-13576 / Leyla Marcia Brasileiro
Gruppengröße 5 - 7

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 17.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

Portugiesisch do Brasil A1.2

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen. Oi Brasil A1, ab lektion 3/4

231-13577 / Leyla Marcia Brasileiro
Gruppengröße 5 - 7

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 17.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 144 €

Russisch

Russisch A1.1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Jasno! A1- A2, ab Lektion 1

231-13590 / Lubov Zufall-Korsakowa
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

Russisch A1.2

Jasno! A1, ab Lektion 3/4.

231-13591 / Lubov Zufall-Korsakowa
Gruppengröße 5 - 7

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 17.2. / 16:45 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13593 / Elisabeth Janzer

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Jasno! A1/A2
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

Russisch A2

Otlitschno A2, ab Lektion 9

231-13595 / Lubov Zufall-Korsakowa

Otlitschno A2, ab Lektion 9

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Fr. 17.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

Spanisch

Spanisch A1

Spanisch A1.1

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierte ohne Spanisch Vorkenntnisse, die Lust haben die Tür der spanischen Sprache zu öffnen und die spanische und lateinamerikanische Kultur entdecken möchten.

In diesem Niveau lernen Sie die Sprache in alltäglichen Situationen. Die Gelegenheit zum Sprechen und Üben der spanischen Sprache wird von Anfang an präsent sein. ¡Bienvenidos!

231-13600 / Gabriela Velázquez

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

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

Mi. 15.2. / 9:15 - 10:45 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13601 / Dr. Marlene Montes de Sommer

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mi. 15.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13602 / Poema Lourdes Horstmann

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mi. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13603 / Roser Burgas-Scholten

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 16.2. / 14:00 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

Spanisch A1

online

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

231-13604 / Mercedes Carbajal de Küllmer

Kassel

Gruppengröße 5 - 7

Online

Di. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 144 €

Anmeldung bis: 8.2.

Spanisch A1.2

231-13605 / Pilar Schmidt-Martinez

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 2/3

Kassel

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

Di. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13609 / Sonia Villar Vazquez

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 3/4

Gruppengröße 5 - 7

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 16.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13620 / Marcos Goncalves Da Rocha

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Di. 14.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

Spanisch

231-13625 / Gabriela Velázquez

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13628 / Gabriela Velázquez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mi. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13629 / Estefania Valera de Heuser

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 7

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mo. 13.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13631 / Poema Lourdes Horstmann

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Do. 16.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

Spanisch A1.2

Sie lieben Spanien oder Lateinamerika, aber haben noch nie Spanisch gelernt, weil Sie zeitlich sehr eingebunden sind? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie: Mit abwechslungsreichen Übungen in Ihrem Lerntempo wollen wir online gemeinsam Grundkenntnisse in Wortschatz, Konversation und Grammatik erarbeiten. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, wie Sie sich in einigen typischen Alltagssituationen mit ganz einfachen sprachlichen Mitteln verständigen können. Willkommen!

Online: Spanisch-Einstiegskurs A1 mit Zoom und Moodle

Buch: Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lektion 3

231-13636 / Mauricio Carrera

Online: Spanisch-Einstiegskurs A1 mit Zoom und Moodle

Buch: Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lektion 3

Gruppengröße 5 - 7

Online

Fr. 16.6. / 10:15 - 11:45 Uhr / 15 Termine / 144 €

Anmeldung bis: 9.6.

231-13637 / Mauricio Carrera

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

Gruppengröße 5 - 7

Online

Fr. 17.2. / 8:30 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

Anmeldung bis: 9.2.



Auf die Plätze, fertig, los! Spanisch A1

Sie haben schon ein bis zwei Jahre Spanisch gelernt und möchten nun wieder einsteigen und weiterlernen? An diesem Freitagnachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs nach den Osterferien oder im Herbstsemester vor. Alle Materialien, die Sie an diesem Nachmittag benötigen, stellen wir Ihnen vor Ort zur Verfügung. Nur Mut, wir freuen uns auf Sie!

231-13632

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Fr. 31.3. / 16:30 - 18:45 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 25.3.



Spanisch A2

Spanisch A2

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1

231-13638 / Estefania Valera de Heuser

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1

Gruppengröße 5 - 7

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Do. 16.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13639 / Roser Burgas-Scholten

Con Gusto Nuevo A2, ab Lektion 4/5

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mi. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13640 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto nuevo A2, Lektion 3/4

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mo. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine /

144 €

231-13641 / José Valerio Uribe

Con gutso nuevo A2, ab Lektion 2

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

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

Mo. 13.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13643 / Roser Burgas-Scholten

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 7

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 102

Do. 16.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13645 / Sonia Villar Vazquez

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 7

Gruppengröße 5 - 7

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 16.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

Conversación con gusto A2

Conversación con gusto A2

231-13647 / Cristina Mata Rodriguez

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Di. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 144 €



Auf die Plätze, fertig, los! Spanisch A2

Sie haben schon zwei bis drei Jahre Spanisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse auffrischen und ausbauen? An diesem Freitagnachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs nach den Osterferien oder im Herbstsemester vor.

Alle Materialien, die Sie an diesem Nachmittag benötigen, stellen wir Ihnen vor Ort zur Verfügung. Nur Mut, wir freuen uns auf Sie!

231-13648

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Fr. 31.3. / 16:30 - 18:45 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 25.3.

Spanisch A2

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 6

online

231-13653 / Mercedes Carbajal de Küllmer

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 6

Gruppengröße 5 - 7

Online

Mi. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

Anmeldung bis: 8.2.

231-13654 / Mauricio Carrera

Sie lieben Spanien oder Lateinamerika, aber haben noch nie Spanisch gelernt, weil Sie zeitlich sehr eingebunden sind? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie: Mit abwechslungsreichen Übungen in Ihrem Lerntempo wollen wir online gemeinsam Grundkenntnisse in Wortschatz, Konversation und Grammatik erarbeiten. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, wie Sie sich in einigen typischen Alltagssituationen mit ganz einfachen sprachlichen Mitteln verständigen können. Willkommen!

Online: Spanisch-Einstiegskurs A1 für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen mit Zoom und Moodle

Buch: Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lektion 9

Gruppengröße 5 - 7

Online

Fr. 16.6. / 8:30 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

Anmeldung bis: 8.6.

231-13655 / Marcos Goncalves Da Rocha

En nuestro curso ponemos el acento en la conversación. Principalmente trabajamos con el libro y a veces leemos cuentos policíacos simples que comentamos en clas.

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 4

Gruppengröße 5 - 7

Online

Di. 14.2. / 11:45 - 13:15 Uhr / 15 Termine / 144 €

Anmeldung bis: 9.2.

231-13657 / Mercedes Carbajal de Küllmer

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 6

Gruppengröße 5 - 7

Online

Mi. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 144 €

Anmeldung bis: 8.2.

231-13659 / Ericka Eunice Henze-Pineda

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 6/7

Gruppengröße 5 - 7

Online

Di. 14.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

Anmeldung bis: 9.2.

231-13660 / Ericka Eunice Henze-Pineda

Con gutso nuevo, A2 ab Lektion 6/7

Gruppengröße 5 - 7

Online

Do. 16.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

**Power Yoga Workout -
Power Yoga en Español**

Grundkurs - Todos los niveles

Fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll gestaltet, zeichnet sich dieses ganzheitliche Yoga Workout für Körper und Seele aus. Einzelne Yogapositionen (Asanas) werden zu fließenden Übungssequenzen (Flows) verbunden. Atemsynchronisiertes, bewusstes Halten einzelner Yogapositionen fördert Muskelaufbau und Flexibilität und verhilft zu einem gesunden, starken und geschmeidigen Körper. Jede Yogastunde wird mit einer Schlussentspannung ausgeleitet. Dieses Programm mit sportlichem Ausgleich für den Körper und energetischer Ausgeglichenheit für den Geist lässt Sie energieerfüllt und entspannt in die Woche oder in den Feierabend starten. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen. Dieser Kurs kann bei Bedarf auf Deutsch und Spanisch stattfinden.

Conecta con tu poder interior a través de una práctica física intensa, dinámica y desafiante. Cada clase está compuesta por una secuencia de posturas (Asanas), en donde trabajarás equilibrio, flexibilidad, coordinación y resistencia. Este programa activará tu cuerpo y tu mente y te llenará de energía y bienestar. Para clase necesitarás ropa cómoda, una manta y una toalla. De requerirse, el curso se impartirá simultáneamente en alemán y en español.

231-18423 / Lorena Diaz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mi. 8.3. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 87 €

Spanisch B1

Spanisch B1

Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1

231-13670 / José Valerio Uribe

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mi. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13672 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 144 €



231-13680 / Roser Burgas-Scholten

Este curso es ideal para practicar el español de diferentes maneras. La conversación es primordial para poder expresarse sobre cualquier tema. Repasamos la gramática porque a veces se olvida su uso de una forma lúdica con juegos. Escuchando audios para acostumbrarse a una comprensión auditiva. La comprensión lectora es necesaria también para poder leer libros o artículos del periódico. La expresión escrita la ejercitamos escribiendo textos como deberes o con actuales diálogos para chatear o wasapear. Los participantes pueden hacer sugerencias para el curso.

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 13.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13682 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto nuevo B2, ab Lektion 2/3

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13683 / Cristina Mata Rodriguez

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13685 / Sonia Villar Vazquez

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 14.2. / 11:45 - 13:15 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13687 / Idaniurka Tamayo Figueroa

Für Teilnehmende, die einen schnellen Einstieg in die spanische Sprache finden möchten. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Lehrbuch: Con gusto B1, ab Lektion 7/8.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13689 / Roser Burgas-Scholten

Este curso es ideal para practicar el español de diferentes maneras. La conversación es primordial para poder expresarse sobre cualquier tema. Repasamos la gramática porque a veces se olvida su uso de una forma lúdica con juegos. Escuchando audios para acostumbrarse a una comprensión auditiva. La comprensión lectora es necesaria también para poder leer libros o artículos del periódico. La expresión escrita la ejercitamos escribiendo textos como deberes o con actuales diálogos para chatear o wasapear. Los participantes pueden hacer sugerencias para el curso.

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 15.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

Curso de conversación B1

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmende, die flüssiger Spanisch sprechen und eine gute Zeit verbringen möchten. Das ganze machen wir ohne Stress!

En este curso de conversación hablaremos sobre la vida cotidiana y trataremos algunos temas de interés y de actualidad. El principal objetivo es que los participantes tengan la oportunidad de conversar y mejorar su fluidez, pero ¡sin estrés! Utilizaremos imágenes, vídeos, relatos cortos, artículos periodísticos, revistas, etc. sobre los que conversaremos y que servirán de apoyo para ampliar el vocabulario y aclarar temas gramaticales.

231-13690 / Gabriela Velázquez

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 15.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

Spanisch B2/C1

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.

231-13714 / Marcos Goncalves Da Rocha

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 16.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13715 / Marcos Goncalves Da Rocha

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13717 / Enrique Catalan

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13718 / Marcos Goncalves Da Rocha

Con gusto B1

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Do. 16.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 144 €

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.

231-13720 / Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

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.

231-13726 / Enrique Catalan

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Do. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 144 €

Schwedisch

Schwedisch A1.1

Tipp

Välkommen! Neugierig auf Schwedisch und Schweden? Wir alle kennen Astrid Lindgren und wissen, dass Schweden das Land der Wälder und Elche ist. Aber auch unsere Sprachen sind verwandt. Vieles verbindet uns in Geschichte und Gegenwart - und was hat Kassel eigentlich mit Schweden zu tun?

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und bietet neben dem Einstieg in die schwedische Sprache auch einen Einblick in Land, Leute, Geschichte und Kultur unserer Nachbar*innen im Norden. Tala svenska A1 plus, GROA Verlag, ab Lektion 1

231-13800 / Björn Müller

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 17.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

Schwedisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (mind. 1 Semester). Der Kurs bietet einen Einstieg in die schwedische Sprache und ein erstes Kennenlernen von Geschichte und Kultur des Landes. Tala svenska A1 plus, GROA Verlag, ab Lektion 6

231-13801 / Björn Müller

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 144 €



Schwedisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (mind. 2 Semester). In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse der schwedischen Sprache und erweitern Ihre Kenntnisse über Geschichte und Kultur des Landes.

Tala svenska A2 plus, GROA Verlag, ab Lektion 1

231-13803 / Björn Müller

Kassel

Kunstwerkstatt am Weinberg, Heckerstr. 30b
Do. 16.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13804 / Ellen Hellis

Välkomna till svenska kursen. Lernen Sie in kurzer Zeit, das Wichtigste über die schwedische Sprache und Kultur. Wir arbeiten mit dem Buch, mit freien Texten und verbessern unsere mündliche Ausdrucksfähigkeit.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (etwa 4 Semester).

Välkomna Neu A1-A2, Lektion 14

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13805 / Björn Müller

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Wir vertiefen unsere Kenntnisse der schwedischen Sprache, erweitern das Vokabular und vertiefen den Einblick in Geschichte und Kultur, wie zum Beispiel die Frage, welche Verbindungen Kassel zu Schweden hat.

Tala svenska A2 plus, GROA Verlag, ab Lektion 14

Kassel

Kunstwerkstatt am Weinberg, Heckerstr. 30b
Do. 16.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

Schwedisch C1/C2

Wir befassen uns mit Übungen zur Festigung von grammatikalischen Kenntnissen und Wortschatz, genauso wie mit Diskussionen zu aktuellen Themen und dem Lesen von schwedischer Literatur.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

231-13810 / Björn Müller

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 103
Mo. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

Tschechisch

Tschechisch gehört zu den westslawischen Sprachen. Es ist eine Sprache, die eine lange historische Entwicklung hat. Unsere Kurse in diesem Semester richten sich an Teilnehmende, die bereits geringe Vorkenntnisse haben.

Tschechisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Das verwendete Lehrbuch *Cesky krok za krokem 1 - Tschechisch Schritt für Schritt 1* ist für den Tschechischunterricht auf den Niveaustufen A1 und A2 bestimmt. Das Tschechisch-Lehrbuch enthält 24 Lektionen, in welchen auf der Grundlage realer kommunikativer Situationen systematisch alle Fertigkeiten entwickelt werden. Die Lernenden trainieren sowohl das Les- und Hörverstehen als auch das Sprechen und Schreiben, wobei es immer das Ziel ist, sich im realen Leben verständigen und aktiv die tschechische Sprache benutzen zu können.

231-13826 / Jana Krech

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 13.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 144 €

231-13827 / Václava Frycová

Gruppengröße 5 - 7

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 14.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

Türkisch

Lernen Sie in entspannter Atmosphäre die türkische Sprache und Kultur kennen. Der muttersprachliche Unterricht behandelt die gängigen Themen und richtet sich nach Lehrbüchern des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens, sowohl im Präsenz- als auch im Onlineunterricht. Es wird viel Wert auf die mündliche Kommunikation gelegt.

Türkisch A1.1

Lehrbuch Günaydin 1, ab Lektion 1

231-13852 / Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 27.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 99 €



Türkisch A1.2

Günaydin 1, ab Lektion 3

231-13853 / Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 14.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13854 / Sevil Akman

Günaydin 1, ab Lektion 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 28.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 99 €

231-13855 / Sevil Akman

Günaydin 1, Lektion 9

Gruppengröße 5 - 7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 27.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 144 €

Türkisch A1.1

online

Hos geldiniz, herzlich willkommen!
Mit Spaß lernen wir Wortschatz und Grammatik. Großer Wert wird auf freies Sprechen gelegt. Lehr- und Arbeitsbuch „Ne güzel“ A1 Hueber Verlag

231-13860

Gruppengröße 5 - 7

Online

Mo. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 144 €
Anmeldung bis: 8.2.

Türkisch A2 Grammatik-Wiederholung

online

Wir werden die Grammatikthemen des Lehr- und Arbeitsbuch „Ne güzel“ A2 Hueber Verlag durchführen. Voraussetzung: Sie haben schon A1 und A2 Türkisch-Kurse abgeschlossen. Lehr- und Arbeitsbuch „Ne güzel“ A2 Hueber Verlag

231-13861

Gruppengröße 5 - 7

Online

Mo. 13.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 144 €
Anmeldung bis: 8.2.

Gelin, Türkçe konusalım A1-A2

online

Wenn sie gerade Türkisch lernen oder früher einmal gelemnt haben dann können Sie Ihr Türkisch A1 und A2 in diesem Kurs praktisch ausprobieren und erweitern.

Besonders großen Wert wird auf das aktive Sprechen gelegt. Lehr- und Arbeitsbuch „Ne güzel“ A2 Hueber Verlag

231-13862

Gruppengröße 5 - 7

Online

Mo. 13.2. / 12:30 - 14:00 Uhr / 4 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 8.2.

Ukrainisch

Ukrainisch Kompakt A1.1

Der Ukrainisch-Kurs führt Sie in überschaubaren Lernschritten zu Ihrem persönlichen Lernziel. Sie werden in die elementare Sprachverwendung eingeführt. Dies bedeutet, dass Lernende auf diesem Niveau alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden können. Das Unterrichtsmaterial wird Ihnen zur Verfügung gestellt.

231-13883 / Polina Shram

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 8.2. / 14:00 - 16:30 Uhr / 6 Termine / 66 €
Anmeldung bis: 2.2.



Deutsch und Integration



Team

Brigitte Böhle
Christiane Boukouh
Natalia Druker
Elvira Gebauer
Heiko Griesel
Katharina Hecht
Marco Hellwig
Anna Maria Möller
Stephanie Reuter
Nils Torbohm
Sabine Weigelt-Scharla
Kerstin Wetzel

Zentrale E-Mail:

vhs-integration@landkreiskassel.de

Zentrale Telefonnummer:

0561-1003 1681

Unsere Telefon-Sprechzeiten entnehmen Sie bitte unserer Website.

Beratung und Einstufungstest in Kassel:

Philipp-Scheidemann-Haus, Kassel, Holländische Str. 72-74
nach telefonischer Voranmeldung

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

Für Menschen, die Deutsch lernen möchten und Angebote zur Unterstützung im Integrationsprozess suchen. Wir bieten Ihnen Bildungsmöglichkeiten, um andere Menschen kennenzulernen, miteinander zu sprechen und Ihre Deutschkenntnisse in der Praxis zu verbessern. Die Deutschkurse sind differenziert nach Vorkenntnissen, Lerntempo und Lernzielen. Durch unsere persönliche Beratung und Einstufung finden Sie den optimalen Kurs.

Unser Angebot umfasst:

- Intensivkurse für Selbstzahler*innen
- Abendkurse für Selbstzahler*innen
- BAMF-Integrationskurse
- Kurse der berufsbezogenen Deutschsprachförderung
- Erstorientierungskurse
- MitSprache – Deutsch4U
- Einstieg Deutsch

Darüber hinaus können Sie bei uns den Deutshtest für Zuwanderer (DTZ), den Deutshtest für den Beruf (DTB), telc-Prüfungen und den Einbürgerungstest ablegen.

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:

20.03.2023, 08.05.2023, 19.06.2023, 17.07.2023

Anmeldung jeweils 4 Wochen vor Testtermin.

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Der DTZ ist entgeltfrei für Teilnehmende der Integrationskurse.

Testtermine:

10.03.2023, 24.03.2023, 25.03.2023, 28.04.2023, 12.05.2023, 09.06.2023, 23.06.2023, 07.07.2023, 21.07.2023, 04.08.2023

Deutsch-Test für für Beruf (DTB)

Testtermine:

17.02.2023 (B1 + B2), 17.03.2023 (B2 + C1), 05.05.2023 (B2), 16.06.2023 (B1), 30.06.2023 (B2), 14.07.2023 (B1), 15.07.2023 (B2)

Gebührenpflichtige Prüfungen

Wir bieten folgende anerkannte Prüfungen an:

telc Zertifikat Deutsch B1 (12.05.2023, 23.06.2023, 21.07.2023)

telc Deutsch B2 (27.04.2023, 20.07.2023)

telc Deutsch C1 (27.04.2023, 20.07.2023)

DaF-Integrationskurse

Die vhs führt Basissprachkurse, Aufbausprachkurse und Orientierungskurse für Ausländerinnen und Ausländer nach dem neuen Zuwanderungsgesetz durch. Das Entgelt ist bei Anmeldung bar zu bezahlen. Eine Rückzahlung ist nach verbindlicher Anmeldung nicht möglich. Auf Anfrage kann in begründeten Fällen ein Antrag auf Kostenbefreiung gestellt werden. Vor der Kurseinteilung wird ein Einstufungstest durchgeführt.

Die Kurse laufen jeweils Mo. bis Fr., 8:30 - 12:45 Uhr, das Entgelt beträgt pro Kurs 280,00 € für 100 UStd.

Die Entgelte für Kurse basieren auf der Teilnehmezahl von mindestens neun angemeldeten Personen.

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch bei regelmäßiger Teilnahme am Ende des Kurses ausgestellt.

Auf Anfrage werden bei Bedarf und entsprechender Teilnehmezahl zusätzliche Kurse eingerichtet.

A1

Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse A 1.1

Sie lernen elementare Bestandteile der deutschen Grammatik, zum Beispiel den Akkusativ und die Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie einfache Diktate zu schreiben.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
20 Termine / 280 € / Lehrbuch: Pluspunkt
Deutsch A1, Cornelsen

231-14271 / Mo. 20.2. / 8:30 - 12:45 Uhr

231-14281 / Mo. 20.3. / 13:30 - 17:45 Uhr

231-14171 / Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Mo. 20.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1, Cornelsen

231-14191 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Di. 2.5. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1, Cornelsen

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A1, Cornelsen

231-14001 / Mo. 20.2.

231-14071 / Mo. 20.3.

231-14101 / Di. 2.5.

231-14121 / Do. 1.6.

231-14131 / Mo. 3.7.

231-14021 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 20.3. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine /
280 €
Lehrbuch: Studio 21 A1, Cornelsen

231-14091 / Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 20.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A1, Cornelsen

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
20 Termine / 280 € / Lehrbuch: Pluspunkt
Deutsch A1, Cornelsen

231-14211 / Mo. 20.2. / 8:30 - 12:45 Uhr

231-14221 / Mo. 20.3. / 13:30 - 17:45 Uhr

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.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
/ 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1, Cornelsen

231-14262 / Mo. 20.2. / 8:30 - 12:45 Uhr

231-14272 / Mo. 20.3. / 8:30 - 12:45 Uhr

231-14282 / Di. 2.5. / 13:30 - 17:45 Uhr

231-14162 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo. 20.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1, Cornelsen

231-14172 / Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Di. 2.5. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1, Cornelsen

231-14192 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Do. 1.6. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1, Cornelsen

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A1, Cornelsen

231-14112 / Mo. 20.2.

231-14002 / Mo. 20.3.

231-14072 / Di. 2.5.

231-14102 / Do. 1.6.

231-14122 / Mo. 3.7.

231-14022 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.
74, Raum 124
Di. 2.5. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A1, Cornelsen

231-14092 / Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 2.5. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A1, Cornelsen

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
20 Termine / 280 € / Lehrbuch: Pluspunkt
Deutsch A1, Cornelsen

231-14212 / Mo. 20.3. / 8:30 - 12:45 Uhr

231-14222 / Di. 2.5. / 13:30 - 17:45 Uhr

Deutsch-Abendkurs A1

In diesem Kurs erlernen Sie elementare Grundbausteine der deutschen Sprache sowohl was die 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.

231-14665 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.
74, Raum 123
Mo. 13.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €
Anmeldung bis: 13.2.
Studio 21, A1, Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen

Deutsch-Abendkurs A 1

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse der deutschen Sprache auf Niveau A1, die Sie in Alltagssituationen anwenden können.

231-14650 / Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 15.2. / 18:00 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 168 €

A2

Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse A 2.1

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, zum Beispiel 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.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
20 Termine / 280 € / Lehrbuch: Pluspunkt
Deutsch A2, Cornelsen

231-14263 / Mo. 20.3. / 8:30 - 12:45 Uhr

231-14273 / Di. 2.5. / 8:30 - 12:45 Uhr

231-14283 / Do. 1.6. / 13:30 - 17:45 Uhr

231-14163 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo. 20.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2, Cornelsen

231-14173 / Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Do. 1.6. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2, Cornelsen

231-14193 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 3.7. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2, Cornelsen

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A2, Cornelsen

231-14083 / Mo. 20.2.

231-14113 / Mo. 20.3.

231-14003 / Di. 2.5.

231-14073 / Do. 1.6.

231-14103 / Mo. 3.7.

231-14023 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 124
Do. 1.6. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A2, Cornelsen

231-14093 / Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Do. 1.6. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A2, Cornelsen

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
20 Termine / 280 € / Lehrbuch: Pluspunkt
Deutsch A2, Cornelsen

231-14213 / Di. 2.5. / 8:30 - 12:45 Uhr

231-14223 / Do. 1.6. / 13:30 - 17:45 Uhr

Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse A 2.2

In dieser Stufe erlernen Sie die letzten Bestandteile der elementaren deutschen Grammatik, zum Beispiel den Konjunktiv II und das Passiv. Sie halten Ihre ersten Referate und schreiben längere Texte. Und vor allem: Nach diesen vier Wochen sind Sie in der Lage, bestimmte deutsche Prüfungen erfolgreich zu bestehen.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
/ 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2, Cornelsen

231-14264 / Di. 2.5. / 8:30 - 12:45 Uhr

231-14274 / Do. 1.6. / 8:30 - 12:45 Uhr

231-14284 / Mo. 3.7. / 13:30 - 17:45 Uhr

231-14164 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Di. 2.5. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2, Cornelsen

231-14174 / Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Mo. 3.7. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2, Cornelsen

231-14184 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo. 20.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2, Cornelsen



Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A2, Cornelsen

231-14064 / Mo. 20.2.

231-14084 / Mo. 20.3.

231-14114 / Di. 2.5.

231-14004 / Do. 1.6.

231-14074 / Mo. 3.7.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A2.2, Cornelsen

231-14024 / Mo. 3.7.

231-14044 / Mo. 20.3.

231-14094 / Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 3.7. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 A2, Cornelsen

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
20 Termine / 280 € / Lehrbuch: Pluspunkt
Deutsch A2, Cornelsen

231-14214 / Do. 1.6. / 8:30 - 12:45 Uhr

231-14224 / Mo. 3.7. / 13:30 - 17:45 Uhr

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.

231-14666 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 124
Mo. 13.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €
Anmeldung bis: 13.2.
Studio 21, A2, Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen

231-14682 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Di. 14.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Anmeldung bis: 10.2.
Schritte Plus neu A2, Hueber

Deutsch-Abendkurs A 2

Dieser Kurs ist für Berufstätige, die wenig Deutsch sprechen, aber trotzdem schon arbeiten und nur abends Zeit haben, um Deutsch zu lernen. Hier vertiefen Sie die Grammatik aus dem A1 Kurs und lernen neue Strukturen hinzu. Auch Ihr Wortschatz vergrößert sich.

231-14652 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 13.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 30 Termine
Mo. und Do. jeweils 19:30 - 21:00 Uhr / 168 €

Deutsch-Abendkurs A2/B1

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.

231-14681 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo. 13.2. / 18:30 - 20:45 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:30 - 20:45 Uhr / 280 €
Anmeldung bis: 24.2.
Schritte plus neu A2 / B1, Hueber

Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse B 1.1

Sie wiederholen und vertiefen Ihre Kenntnisse der Basisgrammatik, zum Beispiel 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.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1

231-14265 / Do. 1.6.

231-14275 / Mo. 3.7.

231-14165 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Do. 1.6. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1, Cornelsen

231-14175 / Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Mo. 6.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1, Cornelsen

231-14185 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo. 20.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1, Cornelsen

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 B1, Cornelsen

231-14035 / Mo. 20.2.

231-14065 / Mo. 20.3.

231-14085 / Di. 2.5.

231-14115 / Do. 1.6.

231-14005 / Mo. 3.7.

231-14045 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 123
Di. 2.5. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 B1, Cornelsen

231-14215 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo. 3.7. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1, Cornelsen



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.

231-14266 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 3.7. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1, Cornelsen

231-14156 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 20.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1, Cornelsen

231-14166 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo. 3.7. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1, Cornelsen

231-14176 / Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Mo. 6.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1, Cornelsen

231-14186 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 25.4. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1, Cornelsen

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 B1, Cornelsen

231-14016 / Mo. 20.2.

231-14036 / Mo. 20.3.

231-14066 / Di. 2.5.

231-14086 / Do. 1.6.

231-14116 / Mo. 3.7.

231-14046 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 123
Do. 1.6. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 B1, Cornelsen

231-14136 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 20.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 B1, Cornelsen

231-14146 / Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 20.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Studio 21 B1, Cornelsen

231-14206 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Mo. 20.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1, Cornelsen

Deutsch-Abendkurs B1+ - B2, Teil 1

Dieser Kurs wiederholt und vertieft zunächst Themen und Grammatik aus B1 und führt Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen zum Niveau B2.

231-14683 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 27.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Aspekte Neu B2, Klett

Deutsch-Abendkurs B1

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Deutschlernende. 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.

231-14667 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 125
Mo. 13.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €
Anmeldung bis: 13.2.
Linie 1 B1: Kurs- und Übungsbuch, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett

231-14680 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mo. 13.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Linie 1 B1, Klett

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.

231-14653 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 16.2. / 15:45 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 168 €

B2

Deutsch-Intensivkurs B2

Der Intensivkurs B2 umfasst 300 Unterrichtseinheiten und hat das Sprachniveau B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zum Ziel. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine Ausrichtung. Der Deutschkurs B2 hat das Ziel, Ihnen eine kompetente und selbstständige Verwendung der deutschen Sprache zu ermöglichen. Nach Abschluss des Kurses können Sie sich auch in nicht vertrauten Themen fließend verständigen und wissen die Sprache flexibel anzuwenden. Der Kurs schließt mit einer internen Prüfung ab.

231-14560 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 24.4. / 8:30 - 12:45 Uhr / 59 Termine / 893 €
Anmeldung bis: 24.4.

Aspekte neu B2: Mittelstufe Deutsch. Lehr- und Arbeitsbuch, Klett

231-14561 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 24.7. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 893 €
Anmeldung bis: 24.7.

Aspekte neu B2: Mittelstufe Deutsch. Lehr- und Arbeitsbuch, Klett

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*innen zu verschiedenen Themen fällt Ihnen somit bald leichter. Sie lernen Ihre Meinungen und Ansichten verständlich auszudrücken sowie über Ihre eigenen Erfahrungen zu berichten.

231-14668 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 123
Di. 14.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €
Anmeldung bis: 13.2.

Aspekte neu B2: Mittelstufe Deutsch, Lehr- und Arbeitsbuch (Lektionen 6 - 12), Klett

Deutsch-Nachmittagskurs B2

In diesem Kurs werden sowohl die Grammatik als auch das freie Sprechen geübt und verbessert. Die Schwerpunkte richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

231-14655 / Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 13.2. / 15:45 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 168 €

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.

231-14570 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 24.4. / 8:30 - 12:45 Uhr / 59 Termine / 893 €
Anmeldung bis: 24.4.

Aspekte neu C1: Deutsch. Lehr- und Arbeitsbuch, Klett

Deutsch-Abendkurs C1, Teil 1

Dieser Kurs umfasst 99 Unterrichtseinheiten und hat eine allgemeine Ausrichtung. Sie lernen längere Texte zu verstehen und auch implizite Bedeutungen zu erfassen. Im gesellschaftlichen und beruflichen Leben können Sie somit wirksam Ihre sprachlichen Fähigkeiten gebrauchen. Sie lernen sich klar, strukturiert und ausführlich zu Sachverhalten zu äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen zu verwenden.

231-14684 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 13.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €
Anmeldung bis: 9.9.

Sicher! C1/2. Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber

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.

231-14669 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 101
Di. 14.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €
Anmeldung bis: 13.2.

Sicher! C1/2. Kurs- und Arbeitsbuch Lektion 7-12, Hueber



Orientierungskurse

Orientierungskurs

Geschichte, Institutionen, Leben in Deutschland

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 305 €

231-14257 / Mo. 20.2.

231-14544 / Mo. 3.7.

231-14157 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 20.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 305 €

231-14177 / Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Mo. 17.4. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 305 €

231-14187 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Do. 25.5. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 305 €

231-14454 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo. 20.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 305 €

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 305 €

231-14127 / Mo. 20.2.

231-14017 / Mo. 20.3.

231-14037 / Di. 2.5.

231-14067 / Do. 1.6.

231-14047 / Mo. 3.7.

231-14087 / Mo. 3.7.

231-14137 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 20.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 305 €

231-14147 / Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 20.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 305 €

231-14207 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Mo. 20.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 305 €



Alphabetisierungskurse

Deutsch-Lesen lernen, Schreiben lernen/Integrationskurs

Für Anfängerinnen und Anfänger, die das ABC schon beherrschen, aber sehr unsicher im Lesen und Schreiben sind. Es werden Grundkenntnisse in Rechtschreibung und Grammatik vermittelt.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

231-14541 / Mo. 20.3.

231-14542 / Di. 2.5.

231-14543 / Do. 1.6.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

231-14451 / Mo. 20.2.

231-14452 / Mo. 20.3. /

231-14453 / Di. 2.5.

231-14460 / Do. 1.6.

231-14461 / Do. 1.6.

231-14462 / Mo. 3.7.

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

231-14523 / Mo. 20.2.

231-14531 / Mo. 20.3.

231-14532 / Di. 2.5.

231-14533 / Do. 1.6.

231-14534 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Mo. 3.7. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

Berufssprachkurse

Berufssprachkurs B1

Ziel des B1 Kurses ist, dass Sie innerhalb von 400 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 dem Deutsch-Test für den Beruf (DTB) ab.

231-14706 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 102

Mo. 16.1. / 8:30 - 12:45 Uhr / 80 Termine / gebührenfrei

Im Berufssprachkurs, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber

231-14707 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 7.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 80 Termine / gebührenfrei

Im Berufssprachkurs, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber

Berufssprachkurs B2

Ziel des B2 Kurses ist, dass Sie innerhalb von 500 Unterrichtseinheiten Kenntnisse und Kompetenzen in der deutschen Sprache erwerben. Sie lernen komplexe Texte zu konkreten und abstrakten Themen sowie auch Fachdiskussionen zu verstehen, sich spontan und fließend zu verständigen, sodass ein Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung gut möglich ist. Des Weiteren lernen Sie einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten abzuwägen. Der Kurs schließt mit dem Deutsch-Test für den Beruf (DTB) ab.

231-14713 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 125

Mo. 23.1. / 13:30 - 17:45 Uhr / 100 Termine / gebührenfrei

Fokus Deutsch: Erfolgreich in Alltag und Beruf, B1+/B2, Cornelsen

231-14714 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 31.1. / 8:30 - 12:45 Uhr / 100 Termine / gebührenfrei

Fokus Deutsch: Erfolgreich in Alltag und Beruf, B1+/B2, Cornelsen

Ort und Zeit für Kurse im Landkreis stehen noch nicht fest

und werden nachträglich auf unserer Internetseite veröffentlicht.

Berufssprachkurs C1

Das Sprachniveau C1 nach dem GER bildet die erste Stufe der kompetenten Sprachverwendung. Der Kurs umfasst 400 Unterrichtseinheiten. Sie lernen ein breites Spektrum anspruchsvoller längerer Texte zu verstehen und auch implizite Bedeutungen zu erfassen, sich spontan und fließend auszudrücken, sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen zu verwenden. Der Kurs schließt mit dem Deutsch-Test für den Beruf (DTB) ab.

Ort und Zeit stehen noch nicht fest

und werden nachträglich auf unserer Internetseite veröffentlicht.



Prüfungen

Einbürgerungstest

Prüfung

Seit dem 1. September 2008 wird für die Einbürgerung ein Nachweis über „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ verlangt. Im Ankreuz-Verfahren gilt es, mindestens 17 von 33 Fragen richtig zu beantworten. Der Gesamtkatalog umfasst 300 allgemeine Testfragen und 10 Fragen, die sich auf das Land Hessen beziehen.

Alle Teilnehmenden erhalten persönliche Testfragen.

Die Anmeldung zum Test ist nur persönlich möglich.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 101 / 13:30 - 15:00 Uhr / 25 €

231-14840 / Mo. 20.3. / Anmeldung bis: 15.2.

231-14841 / Mo. 8.5. / Anmeldung bis: 29.3.

231-14842 / Mo. 19.6. / Anmeldung bis: 3.5.

231-14843 / Mo. 17.7. / Anmeldung bis: 31.5.

Deutsch-Test für Zuwanderer

Prüfung

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei

231-14848 / Fr. 10.3. / Anmeldung bis: 18.1.

231-14849 / Fr. 10.3. / Anmeldung bis: 18.1.

231-14850 / Fr. 24.3. / Anmeldung bis: 22.2.

231-14851 / Fr. 24.3. / Anmeldung bis: 22.2.

231-14851A / Sa. 25.3. / Anmeldung bis: 22.2.

231-14851B / Fr. 28.4. / Anmeldung bis: 22.2.

231-14852 / Fr. 12.5. / Anmeldung bis: 5.4.

231-14852A / Fr. 9.6. / Anmeldung bis: 5.4.

231-14853 / Fr. 23.6. / Anmeldung bis: 10.5.

231-14853A / Fr. 7.7. / Anmeldung bis: 10.5.

231-14854 / Fr. 21.7. / Anmeldung bis: 7.6.

telc-Zertifikat Deutsch B1

Prüfung

Das Zertifikat B1/ telc Deutsch B1 gilt als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal 8:30 - 16:00 Uhr / 180 €

231-14860 / Fr. 12.5. / Anmeldung bis: 22.3.

231-14861 / Fr. 23.6. / Anmeldung bis: 3.5.

231-14863 / Fr. 21.7. / Anmeldung bis: 7.6.

Deutsch-Test für den Beruf B1

Prüfung

Der Deutsch-Test für den Beruf B1 prüft berufssprachliche Deutschkenntnisse auf B1 Niveau. Die Prüfung richtet sich an Erwachsene, die Deutsch im gesellschaftlichen wie beruflichen Leben benötigen und die bereits einen Berufssprachkurs B1 abgeschlossen haben. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal / 9:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

231-14865 / Fr. 17.2. / Anmeldung bis: 23.1.

231-14869 / Fr. 16.6. / Anmeldung bis: 22.5.

231-14871 / Fr. 14.7. / Anmeldung bis: 19.6.

telc-Zertifikat Deutsch B2

Prüfung

Die telc Deutsch B2 Prüfung bescheinigt Ihnen, dass Sie sich deutlich und detailliert ausdrücken, argumentieren und verhandeln können sowie in gängigen Themen einen relativ großen Wortschatz besitzen. Außerdem zeigt es, dass Sie die Grammatik gut beherrschen. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal / 8:30 - 16:00 Uhr / 220 €

231-14880 / Do. 27.4. / Anmeldung bis: 30.3.

231-14881 / Do. 20.7. / Anmeldung bis: 22.6.

Deutsch-Test für den Beruf B2

Prüfung

Der telc Deutsch-Test für den Beruf B2 prüft berufssprachliche Deutschkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau. Die Prüfung richtet sich an Erwachsene, die Deutsch im gesellschaftlichen wie beruflichen Leben benötigen und die bereits einen Berufssprachkurs B2 abgeschlossen haben. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal 9:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

231-14864 / Fr. 17.2. / Anmeldung bis: 20.2.

231-14866 / Fr. 17.3. / Anmeldung bis: 20.2.

231-14868 / Fr. 5.5. / Anmeldung bis: 10.4.

231-14870 / Fr. 30.6. / Anmeldung bis: 5.6.

231-14872 / Sa. 15.7. / Anmeldung bis: 19.6.

telc-Zertifikat Deutsch C1

Prüfung

Die telc Deutsch C1 Prüfung prüft allgemein-sprachliche 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.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal 8:30 - 16:00 Uhr / 220 €

231-14882 / Do. 27.4. / Anmeldung bis: 30.3.

231-14883 / Do. 20.7. / Anmeldung bis: 22.6.

Deutsch-Test für den Beruf C1

Prüfung

Der telc Deutsch-Test für den Beruf C1 prüft berufssprachliche Deutschkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau. Die Prüfung richtet sich an Erwachsene, die Deutsch im gesellschaftlichen wie beruflichen Leben benötigen und die bereits einen Berufssprachkurs C1 abgeschlossen haben. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

231-14867 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal Fr. 17.3. / 9:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 20.2.



Arbeit und Beruf



Persönliche und berufliche Kompetenz

Digitale Welten

Grundbildung

Team

Brigitte Böhle

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

H.-Friedrich Lammers

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

Regina Piller

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

Martin Rode

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

Elfriede Schäth

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

André Tentrop

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

Gunnar Zamzow

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

Persönliche und berufliche Kompetenz

Eigene Kompetenzen weiterzuentwickeln, ist Herausforderung und Chance zugleich.

Wir laden Sie ein, Ihre Lebensgestaltung unter verschiedenen Aspekten in den Blick zu nehmen, in Seminaren zu Themen wie Authentizität, Kommunikation, Selbstsicherheit oder Work-Life-Balance.

Im Bereich der beruflichen Kompetenzen bieten wir Ihnen Kurse zu Lern- und Arbeitstechniken, von Bürokommunikation und Selbstmanagement bis Visualisieren.

Informationsveranstaltungen zu Verbraucherthemen und Rechtsfragen geben Ihnen hilfreiche Hinweise für Ihren Alltag. Themen- und zielgruppenorientierte Fortbildungen richten sich an

- Berufstätige im Bereich der Kindertagespflege
- pädagogische Fachkräfte
- Menschen in spezifischen Lebenslagen
- Ehrenamtliche

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.

Bildungsurlaub

Aktiv im dritten Lebensabschnitt

Bildungsurlaub

Für Berufstätige, die in den nächsten 3 bis 4 Jahren in den Ruhestand gehen.

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

In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“.

Der erster und letzte Tag sind An-/Abreise.

231-11001 / Kezia Rosenkranz Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7
So. 19.3. - So. 26.3. / 8 Termine / 653,40 €
Anmeldung bis: 1.2.

Leistungen:
Seminargebühr, Ü/EZ, VP

232-11002 / Kezia Rosenkranz Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7
So. 5.11. - So. 12.11. / 8 Termine / 653,40 €
Anmeldung bis: 18.9.

Leistungen:
Seminargebühr, Ü/EZ, VP, Seminargebühr

241-11001 / Kezia Rosenkranz Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 2.3. - Sa. 9.3. / 8 Termine / gebührenfrei

→ siehe auch Bildungsurlaube „Burn-out-Prävention“ und „Konfliktbewältigung und Work-Life-Balance für eine gesunde Arbeitswelt“, Seite 62

Lebensgestaltung

Authentizität - Wer bin ich, wenn ich echt bin?

Vortrag

Seien Sie authentisch! Ein oft gelesener Hinweis in Lebensratgebern.

„Sei einfach nur Du selbst!“ ist ein schnell formulierter Ratschlag. Aber kann ich denn jemand anderes als ich selbst sein? Was, wenn ich so gut gelernt habe, Erwartungen anderer zu erfüllen, dass ich gar nicht mehr weiß, was meine eigenen Wünsche und Bedürfnisse sind? Wie und warum geht uns unsere Authentizität verloren, und was für Folgen hat das für unser Leben und alle unsere Beziehungen, seien es persönliche oder solche im beruflichen Kontext? Was kann ich tun, um zu mir selbst zurückzufinden?

Diese Fragen werden im Vortrag erörtert. Zugleich kann er als theoretische Vorbereitung für das Seminar: „Selbst, bewusst, sein - Authentisch leben“ genutzt werden.

231-11012 / Angela Osius Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 30.3. / 19:45 - 21:45 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 23.3.

„Was die Seele selig macht!“

Eine humorvolle Einführung in die Kunst, glücklich und gelassen zu leben

Wochenendseminar

Das Zusammenspiel von Geld, Arbeit, Beziehung, Familie, Zeit und Spiritualität bestimmt unser Leben. Wohl denjenigen, die diesbezüglich selbstbestimmt und mit Freude im Herzen agieren können! Um zur Zufriedenheit zu gelangen, bedarf es nicht nur einer gelingenden Work-Life-Balance. Im Hamsterrad des Daseins müssen wir lernen, gelassen und lösungsorientiert zu denken und zu handeln. Meditative Auszeiten sind notwendig, um die Widerstandskraft zu stärken. Dazu gilt es - fernab aller Esoterik - die spirituelle Seite unseres Selbst zu entwickeln und Wege zu einem tieferen Lebenssinn zu finden. Die Veranstaltung gibt Ihnen eine kleine Einführung in die Lehre vom besseren Dasein und bietet eine Reflexionshilfe für den Alltag an. Der Referent und Buchautor Dr. Torsten Reters („Was die Seele selig macht!“) zeigt auf humorvolle Weise, wie man ohne Einhorn seinen „heiligen Gral“ finden kann. Am Ende wissen auch Sie, was Ihre Seele selig macht. Denn: das Leben ist zu kurz, es zu vertun!

231-11022 / Dr. Torsten Reters Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
So. 26.3. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 18.3.

Persönliche und berufliche Kompetenz

„Happy Hours!“

online

Eine humorvolle Einführung die Wege der Glücksfindung

Tagesseminar

Was das Leben lebenswert macht, weiß die Glücksforschung. Einerseits sind es äußere Faktoren (wie Geld, Arbeit und Wohnumfeld), die uns zufrieden machen. Andererseits bestimmen subjektive Empfindungen und Lebensstrategien über das eigene Wohlsein. Einsichten von Glücksexperten (Schopenhauer, Fromm, Watzlawick) sowie Gedanken von Humoristen wie Eckart von Hirschhausen („Glücksbringer“) zeigen, wie wir unser Dasein glücklicher gestalten können. Auf den Spuren Buddhas zeigt sich, wie man zu mehr seelischer Gelassenheit finden kann. Die Frage nach dem Glück verweist - nach Frankl - auf den spirituellen Sinn unserer Existenz. Eine Mischung aus humorvollen Video-Spots, kurzen Info-Blöcken und gemeinsamen Chats garantiert ein kurzweiliges Online-Seminar. Das Onlineseminar findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-11023 / Dr. Torsten Reters

Online

Fr. 17.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 11,50 €
Anmeldung bis: 10.3.

Selbst, bewusst, sein - Authentisch leben

Wochenendseminar

Selbstbewusst und selbstsicher wären wir alle gerne. Das gelingt uns aber nur, wenn wir uns dieses „Selbst“ auch bewusst sind. Oft wagen wir es nicht, uns einander so zu zeigen, wie wir sind. Wir versuchen, einen „guten Eindruck“ zu machen und so zu sein, wie wir glauben, dass andere es von uns erwarten, um geliebt und wertgeschätzt zu werden. Über diesen Mechanismus, der uns selten bewusst ist, gehen wir uns leicht selbst verloren. Wer in dieser „Falle“ steckt, kann schwerlich gute, gleichberechtigt freie Beziehungen aufbauen oder seine Positionen glaubhaft und überzeugend vertreten. Dieses Seminar lädt dazu ein, sich mit unterschiedlichen Methoden wie zum Beispiel Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen oder der „Inneren Kind-Arbeit“ dieser Problematik zu nähern und positive neue Wege zu sich selbst und anderen zu entwickeln. Sie entscheiden selbst, wie weit Sie „Ihr Visier öffnen“ wollen. Die Arbeitsweise ist getragen vom Respekt gegenüber den Wünschen und Grenzen der Teilnehmenden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Schreibzeug mitbringen.

231-11024 / Angela Osius

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 6.5. + So. 7.5. / 10:00 - 18:00 Uhr / 69,50 €
Anmeldung bis: 27.4.

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 übergangen. Nur wenn wir unsere Grenzen spüren, können wir sie auch setzen und klar und deutlich Nein sagen. Und wenn wir Nein sagen können, hat unser Ja mehr Wert und Bedeutung. Oder anders 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.

231-11028 / Angela Osius

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Sa. 13.5. und So. 14.5. / 10:00 - 18:00 Uhr / 69,50 €
Anmeldung bis: 5.5.

Leben mit Hochsensibilität

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

online

Tagesseminar

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

231-11031 / Kristina Steinhauer

Online

Mo. 6.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 27.2.



Hochsensibilität erkennen und damit leben

Wochenendseminar

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

231-11032 / Kristina Steinhauer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Sa. 25.3. und So. 26.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 78,50 €
Anmeldung bis: 17.3.

Biografiearbeit - Landkarte Ihres Lebens

NEU

Wochenendseminar

Möchten Sie mehr über sich selbst und Ihre biografische Vergangenheit erfahren? Auf kreative Art und Weise lässt sich die eigene Biografie gut reflektieren. Auf Grundlage systemischer Fragestellungen gestalten Sie Ihre biografische Landkarte. Dabei reflektieren Sie die Vergangenheit, spüren den Moment der Gegenwart und schauen mit Freude in die Zukunft. Am Ende können Sie Ihre individuelle biografische Landkarte mit nach Hause nehmen und Ihr „Ich“ immer wieder überprüfen, ob alles stimmig ist. Bitte bringen Sie lockere Kleidung, Tapetenreste, viele bunte Stifte und gerne auch Ihre Lieblingsmusik mit!

231-11034 / Andrea Dietrich

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 13.5. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30,50 €
Anmeldung bis: 5.5.

„How to destruct yourself?“

Eine humorvolle Einführung in die systemische Psychologie (nach Paul Watzlawick) mit Tipps für den Alltag!

online

Tagesseminar

Wie wir uns am besten selber schaden können, zeigt der Psychotherapeut Paul Watzlawick mit seinen satirischen Bestsellern. In Büchern wie „Anleitung zum Unglücklich-Sein!“ und „Vom Sinn des Unsinn!“ erklärt er uns mit Ironie und Spott, wie wir uns mühelos ins seelische Unglück stürzen und die Beziehungen zu unseren Mitmenschen vergiften können. Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein verzerrter Blick auf uns und unsere Mitmenschen sorgen für Frustrationen. Heitere Video-Spots und amüsante Watzlawick-Zitate zeigen Wege zur Verbesserung unseres Miteinanders und Glücksfindung auf. Das Onlineseminar findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-11036 / Dr. Torsten Reters

Online

Fr. 10.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 11,50 €

Anmeldung bis: 3.3.

Die Kraft der Empathie

online

Nach Marshall B. Rosenberg

Tagesseminar

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

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

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

Der Kurs findet über das Konferenz-Tool „Big Blue Button“ statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie einige Tage vor Kursstart.

231-11038 / Anja Deistler

Online

Mi. 10.5. / 17:30 - 20:00 Uhr / 13,50 €

Anmeldung bis: 2.5.

„Ein Single kommt selten allein!“

Über humorvolle Lebenskunst, zwischenmenschliche Kontaktstrategien und glückende Beziehungen

Wochenendseminar

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:

- Was macht das Single-Leben glücklicher?
- Was hilft im Umgang mit den „Schattenseiten“?
- Wie funktioniert der Flirt?
- 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.

231-11040 / Dr. Torsten Reters

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

So. 30.4. / 11:30 - 17:30 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 23.4.

„The Power of Love!“ Wie Liebe wirklich funktioniert!

Mit praktischen Tipps für Flirt und Zweisamkeit

Tagesseminar

online

Viele sehnen sich nach respektvoller Zweisamkeit. Dabei wissen viele nicht, dass die romantische Liebessehnsucht eine gesellschaftliche Erfindung ist, mit viel Ärger, aber auch viel Erfüllung im Gepäck. Der Soziologe und Sachbuchautor Torsten Reters (u.a. „Wie unsere Liebe gelingt!“) erklärt, wie Liebe entfacht und wie sie wirklich funktioniert.

Mit Hilfe heiterer Video-Clips werden folgenden Themen diskutiert:

1. Verliebtheit und Liebe
2. Kontaktmuster und Flirtstrategien
3. Beziehungsstress und Lösungen
4. männliche und weibliche Kommunikation
5. Die Kunst des Liebens: Was Beziehungen haltbar macht!

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-11041 / Dr. Torsten Reters

Online

Fr. 17.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 11,50 €

Anmeldung bis: 10.2.

Mit systemischen Lösungswegen zu einer glücklichen Beziehung

Wochenendseminar

NEU

Bewusstwerden was ist!

Das Zusammenleben in einer Beziehung ist nicht immer einfach, aber dennoch lieben Sie sich und möchten sich nicht missen. Meist führt ein fehlendes Gleichgewicht, die fehlende Autonomie des Einzelnen zu Problemen in einer Beziehung. Auch eine fehlende oder nicht zum Ausdruck gebrachte Wertschätzung wirkt sich negativ auf das Gemeinschaftsgefühl und die Verbundenheit in einer Beziehung aus.

Mit Hilfe eines systemischen Ansatzes können Sie gemeinsam in der Gruppe an Lösungswegen arbeiten.

Inhalte:

- Einander zuhören lernen
- Gemeinsame Ziele erarbeiten
- Gefühlsarbeit
- Übungen und Denkpulse

Die Teilnahme ist sowohl als Paar sowie als Einzelperson möglich.

231-11042 / Andrea Dietrich

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 25.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30,50 €

Anmeldung bis: 17.3.

Erkenne dich selbst in deinen Beziehungen

NEU

Wochenendseminar für Frauen

Unser Selbstwertgefühl und die Beziehung zu uns selbst haben einen maßgeblichen Einfluss auf unsere Beziehungen. In diesem Seminar für Frauen bekommen Sie die Gelegenheit, achtsam zu erforschen, welche Überzeugungen und Muster Sie in Ihrem bisherigen Leben verinnerlicht haben und wie diese in Ihren Beziehungen wirken. Unsere Beziehungen können als Spiegel dienen, um uns selbst zu erkennen und persönlich zu wachsen. Sie haben die Möglichkeit einen Perspektivwechsel vorzunehmen und die Verantwortung für Ihr persönliches Wohlbefinden zu übernehmen. Mithilfe von gezielten Fragen, Schreiben, Imaginations- und Achtsamkeitsübungen sowie wiederkehrendem Austausch in der Gruppe widmen wir uns der Frage, was Sie durch Ihre Beziehungen über sich selbst erkennen und vielleicht sogar verändern können. Erst wenn wir uns bewusst werden und uns selbst besser verstehen, können wir beginnen, etwas zu verändern und neue Erfahrungen machen. Damit Sie sich wohl und sicher fühlen, entscheiden Sie bitte eigenverantwortlich und sorgsam, wie tief Sie in Übungen einsteigen oder sich der Gruppe öffnen möchten.

231-11043 / Carina Wallrabe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Sa. 11.3. / 10:00 - 15:30 Uhr / 30,50 €

Anmeldung bis: 3.3.

Resilienz

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

Tagesseminar

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

231-11044 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
So. 30.4. / 11:00 - 18:30 Uhr / 49 €
Anmeldung bis: 21.4.

Resilienz in Beruf und Alltag - Gefühle sicher handhaben

Wochenendseminar

Der Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen ist eine tägliche Aufgabe für jede Mitarbeiterin und jeden Mitarbeiter im Unternehmen. So muss mit den eigenen Vorgesetzten, mit Kunden und Kolleginnen und Kollegen interagiert werden. Auch im privaten Kontext existieren zahlreiche Beziehungen. Hierbei ist es nur natürlich, dass nicht immer alles „reibungsfrei“ verläuft. Gefühle wie Ärger, Enttäuschung, Frust oder gar Angst können auftreten. Das Training arbeitet mit realen Themen der Teilnehmenden und liefert mit einem hohen Übungsanteil einfache, anwendbare Techniken für „den täglichen Bedarf“, um belastende Ereignisse schneller hinter sich zu lassen und mit fremden, negativen Emotionen und Verhaltensweisen sicherer und deeskalierend umzugehen. Hierdurch werden die innere Balance, die Kommunikations- und Konfliktfähigkeit sowie eine selbstbewusstere Grundhaltung gefördert.

231-11046 / Jörn Henning Pistorius Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 15.7. / 9:00 - 16:30 Uhr
So. 16.7. / 9:00 - 15:30 Uhr / 80,50 €
Anmeldung bis: 7.7.

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 zum Beispiel 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 konstruktiv lösen wollen, sich (mehr) Verbindung zu sich und ihrem Gegenüber wünschen und ihrer Überzeugung Ausdruck verleihen wollen, dass Menschen etwas Positives zum Leben beitragen wollen. Der Kurs findet über das Konferenz-Tool „Big Blue Button“ statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie einige Tage vor Kursstart.

231-11050 / Anja Deistler

Online
Mi. 1.3. / 17:00 - 20:00 Uhr / 4 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 21.2.

Gewaltfreie Kommunikation

Nach der Methode von Dr. Marshall B. Rosenberg

Wochenendseminar

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

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

231-11052 / Barbara Köhler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 5.5. / 19:00 - 21:00 Uhr
Sa. 6.5. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 7.5. / 10:00 - 15:00 Uhr / 87 €
Anmeldung bis: 27.4.



Was kommt nach dem Berufsleben?

Eine Vorbereitung auf die nachberufliche Phase

Tagesseminar

Die meiste Zeit Ihres Lebens haben Sie in Ihrem Beruf verbracht, sich mit Zielvorgaben und neuen Herausforderungen auseinandergesetzt. Trotz der Sehnsucht nach mehr Freizeit und Ruhe, gibt diese Zeit Ihrem Leben Struktur, Status, Anerkennung, sozialen Kontakt. Da wundert es nicht, wenn kurz vor dem Ruhestand oder nach einigen Wochen in der nachberuflichen Phase, neben der (Vor)Freude bisweilen Verunsicherung und Fragen auftreten. Daher ist es sinnvoll, sich frühzeitig mit dieser Lebensphase zu beschäftigen.

- Was habe ich erreicht?
 - Welche Lebensziele sind noch offen?
 - Was ist für mich wichtig und wie kann ich diese Bedürfnisse unter den veränderten Bedingungen leben?
 - Wie kann ich meine Resilienz stärken?
 - Welche Möglichkeiten habe ich, mein Leben zufrieden und aktiv zu gestalten?
 - Welche nächsten Schritte möchte ich gehen?
- Fragen wie diese stehen im Mittelpunkt und laden dazu ein, individuelle Wege zu klären und Perspektiven zu öffnen.

231-11090 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
So. 14.5. / 11:00 - 17:00 Uhr / 39,50 €
Anmeldung bis: 5.5.

→ **Siehe auch „Selbständig und kompetent im Alter“, Seite 70**



Farb- und Typberatung

Farb- und Typberatung

Wochenendseminar

Nichts verändert so wie Farben! Farbe regt die Sinne an und bildet die Kulisse für unsere Welt. Sind Sie ein Kühl-Harmonie-Typ oder ein Warm-Harmonie-Typ? Mit der Macht der Farben vermitteln Sie einen harmonischen Gesamteindruck und steigern Ihr Wohlbefinden. Eine intensive Einzelberatung in kleiner Gruppe verdeutlicht Ihnen, wie Sie nicht nur gut, sondern großartig aussehen können. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, und einen Spiegel zum Aufstellen mit (mit Haarfarben-Beratung).

231-11158 / Svenja Stephan

Gruppengröße 5 - 6

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 25.2. / 9:30 - 15:30 Uhr / 47 €
Anmeldung bis: 15.2.

+ Material/Hygiene 10 Euro (vor Ort zu zahlen)
+ Farbpass auf Wunsch: 23 Euro

Farb- und Stilberatung für Frauen

Wochenendseminar

Der erste Eindruck ist oft entscheidend, denn unser Stil ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Farben und Formen in der Kleidung beeinflussen und unterstützen unser Wohlbefinden und die individuelle Ausstrahlung. Sie geben uns Sicherheit und Schutz. Nach neun Farbtypen wird analysiert, welche Farbnuancen in harmonischer Beziehung zu körpereigenen Farben stehen und welche Schnitte und Formen zur Figur passen und das Erscheinungsbild vorteilhaft unterstreichen. Ein „Lieblingsteil“ sollte ebenso mitgebracht werden wie Kleidungsstücke, bei denen die Unsicherheit oder das Gefühl bestehen, damit „stimme etwas nicht“.

231-11160 / Monika Wendrich

Gruppengröße 5 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Sa. 25.3. / 10:00 - 18:00 Uhr / 55 €
Anmeldung bis: 15.3.

+ Farbpass auf Wunsch 50 Euro

Typgerechtes Hairstyling

Tagesseminar

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, einen Lockenstab, eine normale Haarbürste, eine Rundbürste, Haargummis und Spangen mit. Ebenfalls bitte einen Handspiegel mitbringen.

231-11165 / Nicole Berg

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Sa. 18.2. / 10:00 - 14:00 Uhr / 32 €
Anmeldung bis: 8.2.

Hairstyling und Make-Up

Tagesseminar

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 im Bereich Make-Up und Haare ein gelungenes „Quick 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.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Make-Up, Make-Up-Pinsel und Schminkpinsel, einen kleinen Spiegel sowie Schreibzeug mit.

231-11166 / Nicole Berg

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 25.3. / 10:00 - 14:00 Uhr / 32 €
Anmeldung bis: 15.3.

231-11167 / Nicole Berg

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 29.4. / 10:00 - 14:00 Uhr / 32 €
Anmeldung bis: 19.4.

231-11168 / Nicole Berg

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 6.5. / 10:00 - 14:00 Uhr / 32 €
Anmeldung bis: 27.4.

Schminkschule

Wochenendseminar

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

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

231-11170 / Svenja Stephan

Gruppengröße 5 - 6

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 13.5. / 9:30 - 15:30 Uhr / 47 €
Anmeldung bis: 3.5.

+ Material 10 Euro (vor Ort zu zahlen)

Kommunikation - Professionalität

Auf Anfrage können nachstehende Seminare auch zu anderen Terminen in kleinen Gruppen geplant werden.

Neue Perspektiven in der Arbeitswelt

Entdecke Dich neu!

Wochenendseminar

Sind Sie frustriert, wächst Ihr innerer Druck, nimmt Ihre Gereiztheit, Ihre Demotivation oder sogar Ihre Angst zu?

Dann heißt es Klarheit schaffen, neue Ziele stecken und die eigene Leidenschaft wieder entdecken! Klingt es nicht motivierend einen Beruf zu finden, der Erfüllung bringt?

Es gibt kein allgemeines Patentrezept. Es ist viel wertvoller, sich selbst und seine individuellen Stärken, Schwächen, Bedürfnisse und Wünsche zu reflektieren.

Inhalte:

- Individuelle Potentialanalyse
- Persönlichkeitstraining
- Umwege vermeiden
- Klarheit und Ziele schaffen
- Auf Wunsch können wir auch Bewerbungsunterlagen zusammenstellen

231-11221 / Andrea Dietrich

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 27.5. / 10:00 - 16:15 Uhr / 2 Termine / 61 €
Anmeldung bis: 19.5.

Gemeinsam aktiv im Alter

Wer rastet, der rostet - Gruppenangebote für ältere Menschen

Die vhs Region Kassel bietet in Kooperation mit regionalen Partner*innen wohnortnah Gruppenangebote, die Gedächtnistraining mit Bewegungskoordination und Austausch zu Themen, die im Alter wichtig sind, beinhalten. Diese Gruppen, die nach dem SimA®-Trainingsprogramm arbeiten, werden überwiegend von Ehrenamtlichen geleitet. In der Stadt Kassel firmiert das Projekt unter "GRIPS", im Landkreis Kassel und im Landkreis Schwalm-Eder unter "Selbstständig und kompetent im Alter".



SimA®-Trainingsprogramm



Gedächtnistraining



Bewegungskoordination



Austausch



Eine Übersicht über die Gruppenangebote vor Ort finden Sie auf Seite 70.

Information und Anmeldung

Elfriede Schäth
0561 1003-3193
elfriede-schaeth@landkreiskassel.de



Ausbildung zur SimA®-Gruppenleitung (40 UE)

Sie möchten selbst eine Gruppe leiten - dann sind Sie eingeladen sich kostenfrei nach der SimA Trainingsmethoden zu qualifizieren:

SimA®-Basic

Grundlagen des Alter(n)s
Theorie & Praxis zum Gedächtnis und seinen Funktionen
Grundlagen & praktische Übungen zur Psychomotorik
Methodik und Didaktik

SimA®-Kompetenztraining

Bedingungen und Bausteine kompetenten Alterns
Selbstreflexion
Methodentraining

Durchgänge 2023

1. Beginn 10. März 2023 in Schwalmstadt
2. Beginn 16. Juni 2023 in Kassel



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.

231-11224 / Elfriede Schäth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Do. 9.3. / 9:00 - 16:00 Uhr

Do. 30.3. / 9:00 - 16:00 Uhr

2 Termine / gebührenfrei

Anmeldung bis: 28.2.

Auf Anfrage können vorstehende Seminare auch zu anderen Terminen in kleinen Gruppen geplant werden.

HESSENCAMPUS-Bildungsberatung

Gesamtkoordination: Elfriede Schäth

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

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

Senden Sie eine E-Mail an info@bildungsberatung-region-kassel.de, wir vereinbaren dann einen Termin mit Ihnen. Die online Bildungsberatung findet auf einem sicheren Server als Zweier-Videokonferenz statt. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, ein Notebook mit einem Internetbrowser (Chrome, Firefox, Edge oder Safari), Mikrofon und Lautsprecher bzw. ein Mobiltelefon oder Tablet. Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsberatung-region-kassel.de

online

Ramona Beykirch, Hofgeismar,

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Terminvereinbarung:

r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de

Peter Brockmann, Hofgeismar-

Hümme, Generationenhaus Bahnhof

Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2

jeweils am ersten Freitag im Monat, jeweils

15:00 - 17:00 Uhr oder nach Terminvereinbarung: p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de oder 05609-808537

Peter Brockmann, Kaufungen, Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

jeweils am letzten Donnerstag im Monat,

15:00 - 17:00 Uhr oder nach Terminvereinbarung: p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de oder 05609-808537

Rüdiger Metzger, Kassel, Familientreff

Brückenhof, Theodor-Haubach-Str. 8

montags und freitags 14:00 - 16:00 Uhr,

Terminvereinbarung:

r.metzger@bildungsberatung-region-kassel.de oder 0561-92062020

Omar Dergui, Kassel,

Wöhler 22 Bildung und Begegnung,

Friedrich-Wöhler-Straße 22

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

Terminvereinbarung:

o.dergui@bildungsberatung-region-kassel.de

Barbara Ebke, Kassel,

Stadtteilbüro Waldau, Görlitzer Str. 39j

montags, 15:00 - 17:00 Uhr

Terminvereinbarung:

b.ebke@bildungsberatung-region-kassel.de

Bildungsberatung



Sie wollen...

sich beruflich verändern,
in das Berufsleben einsteigen,
oder wiedereinsteigen?

Wir bieten Ihnen...

eine kostenlose, vertrauliche,
trägerunabhängige

Bildungsberatung

und informieren Sie über
Finanzierungsmöglichkeiten.



Wissen, wo's lang geht!



Infos: Telefon 0561 - 10 03 32 02
www.bildungsberatung-region-kassel.de

Wie komme ich in die Medien? Öffentlichkeitsarbeit für Ehrenamtliche und gemeinnützige Organisationen

Tipp

Öffentlichkeitsarbeit gewinnt auch für Vereine, Initiativen und gemeinnützige Organisationen immer mehr an Bedeutung, um auf sich und ihr Engagement aufmerksam zu machen. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick zur Öffentlichkeitsarbeit und können an praktischen Beispielen aus dem Arbeitsbereich der Teilnehmenden das Schreiben von Presstexten für Print und Internet üben.

Inhalt:

- (neue) Zielgruppe erreichen
- mehr Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit schaffen
- Print oder Social Media? Die richtigen Medien wählen
- Kontakt zu Presse und anderen Medien herstellen
- Presse- und Werbetexte formulieren

231-11270 / Christine Lang-Blieffert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 1.3. / 18:30 - 20:00 Uhr / 4 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 22.2.

231-11271 / Christine Lang-Blieffert Online

Mi. 3.5. / 18:30 - 20:00 Uhr /
4 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 25.4.

online

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?“

231-11274 / Uwe Schröder Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 4.3. und So. 5.3. / 9:00 - 16:00 Uhr
2 Termine / 80 €
Anmeldung bis: 21.2.



Kommunikation auf neuen Wegen...

Tagesseminar

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

Wir laden Sie ein es anzuGEHEN!

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

Um wandern ein Ziel zu erreichen, gibt es häufig verschiedene Wege. Es gibt Strecken, die mehr oder weniger anstrengend sind: steil, steinig, oder bequem und kurz. Auch für Kommunikation und Gesprächsführung gibt es verschiedene Herangehensweisen. Auf neuen Wegen können wir Vertrautes neu erfahren und uns mit Neuem vertraut machen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Während des Seminars ist eine Wanderstrecke von ca. 8 km geplant. Normale Kondition ist also vollkommen ausreichend. Angesagt sind (Wander-) Schuhe mit gutem Profil und ein Rucksack auch für Tagesverpflegung und Pausengetränke.

...im Kaufunger Wald

231-11272 / Uwe Schröder Kaufungen-Oberkaufungen

Tramhaltestelle DRK-Klinik
Sa. 6.5. / 9:30 - 16:30 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 25.4.

...im Bergpark Wilhelmshöhe

231-11273 / Uwe Schröder Kassel

Treffpunkt: Endstation Tram 1, Wilhelmshöhe
Sa. 13.5. / 9:30 - 16:30 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 2.5.

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 Teilnehmende.

231-11277 / Uwe Schröder Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 23.6. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 24.6. / 9:30 - 16:30 Uhr
2 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 13.6.

Konstruktiv kommunizieren auch in schwierigen Gesprächen

Wochenendseminar

Wir kommunizieren lebenslang und können es natürlich auch irgendwie. Wäre es nicht toll, wenn wir in schwierigen Situationen nicht „irgendwie“ sondern genau richtig reagieren würden?

Richtig für die Situation, richtig für unser Anliegen und unsere Befindlichkeiten und angemessen auch für unsere Gesprächspartner.

Das scheinbar Selbstverständliche, unsere Kommunikation, hat einen großen Einfluss darauf, wie wir unser Leben führen - privat wie beruflich. Wie wir mit Kunden, Vorgesetzten und Kollegen kommunizieren, entscheidet zu einem großen Teil darüber, wie erfolgreich wir sind.

Es werden Grundlagen der Kommunikation und Grundtechniken der Gesprächsführung vermittelt. Im Mittelpunkt dieses Seminars ist das praktische Training an Hand von Fallbeispielen, Übungen und 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.

231-11275 / Uwe Schröder Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 11.3. und So. 12.3. / 9:30 - 16:30 Uhr
2 Termine / 80 €
Anmeldung bis: 28.2.

Konstruktiv kommunizieren - AufbauSeminar

Schwierige Gespräch und Konflikte meistern

Wochenendseminar

In der Zusammenarbeit und im Kontakt mit anderen treffen Sie immer wieder auf schwierige Situationen - kaum zu vereinbarenden Positionen, Missverständnisse, offene oder latente Konflikte oder direkte Kritik.

Sie möchten lernen

- das anzusprechen, was Sie unzufrieden macht
- sich wertschätzend, aber auch klar über Selbst- und Fremdbilder auszutauschen
- wertschätzend Kritik zu äußern
- Konflikte lösungsorientiert zu bearbeiten?

Anhand von vorgegebenen Situationen reflektieren und trainieren wir schwierige Gesprächssituationen, thematisieren wertschätzende Kommunikation und beschäftigen uns mit der Entwicklung und den Lösungsmöglichkeiten von Konflikten. Gerne können Sie auch eigene Beispiele einbringen.

Vorausgesetzt wird die Teilnahme am Seminar „Konstruktiv kommunizieren auch in schwierigen Situationen“ oder vergleichbare Vorkenntnissen.

231-11276 / Uwe Schröder

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 29.4. und So. 30.4. / 9:30 - 16:30 Uhr

2 Termine / 80 €

Anmeldung bis: 18.4.

Positiv und eindrucksvoll kommunizieren

NEU

Wer im beruflichen Kontext positiv, eindrucksvoll und nachhaltig wirken will, braucht mehr als ein gutes Fachwissen. Wir müssen uns Selbst und unsere Themen stark präsentieren, ungerechtfertigte Einwürfe souverän abwehren können und die anderen begeistern.

Es gibt Menschen, denen scheinen alle notwendigen Fähigkeiten dazu „in die Wiege gelegt“.

Zum Glück gibt es jedoch auch Techniken, mit denen wir unsere Wirkung steigern können.

An diesem Wochenende wollen wir Möglichkeiten

- der positiven Körpersprache
- Schlagfertigkeit
- Einwandbehandlung
- Präsentationstechnik

kennenlernen und praktisch erproben.

Auf Wunsch besteht die Möglichkeit, Übungen mit Video aufzuzeichnen.

231-11278 / Peter Brockmann

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 4.3. und So. 5.3. / 9:30 - 14:30 Uhr

2 Termine / 60 €

Anmeldung bis: 21.2.

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 „wecheln können“, büßen Sie einen Teil Ihrer Souveränität ein.

Meist fallen einem die passenden Antworten auf Angriffe erst später ein. Dabei kann man Schlagfertigkeitstechniken lernen.

Inhalte:

- Wann setzt man einen verbalen Konter und wann nicht - situative Schlagfertigkeit
- Methoden und Muster der schlagfertigen Antwort - verschiedene Techniken der Schlagfertigkeit
- Sein und Schein - körpersprachlich souverän reagieren
- Die feine Replik - maßvoller Umgang mit der Schlagfertigkeit

231-11280 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Sa. 18.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €

Anmeldung bis: 7.3.

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“.

231-11281 / Peter Brockmann

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 6.5. / 9:30 - 16:30 Uhr / 40 €

Anmeldung bis: 25.4.



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.

231-11285 / Elfriede Schäth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Do. 16.2. / 10:00 - 15:00 Uhr / 36 €

Anmeldung bis: 7.2.

Selbst- und Zeitmanagement

Unsere Arbeitsbelastung steigt eher, als dass sie abnimmt, und nicht selten stellen wir am Ende eines Arbeitstages fest, dass wir nicht das geschafft haben, was wir eigentlich vorhatten. Dabei ist es oft gar nicht so schwer, seine Arbeit sinnvoll zu strukturieren - die richtigen Techniken vorausgesetzt.

Inhalt:

- Der eigene Arbeitsstil - Effektivität und Effizienz
- Methoden der Zeitplanung - To-do-Listen und Prioritäten
- Zeitdiebe - der sinnvolle Umgang mit E-Mail, Störungen und Ablenkungen
- Zielmanagement - Realistische, klare Ziele setzen und verfolgen
- Wege zur Selbstentlastung

231-11288 / Peter Brockmann

Wolfhagen

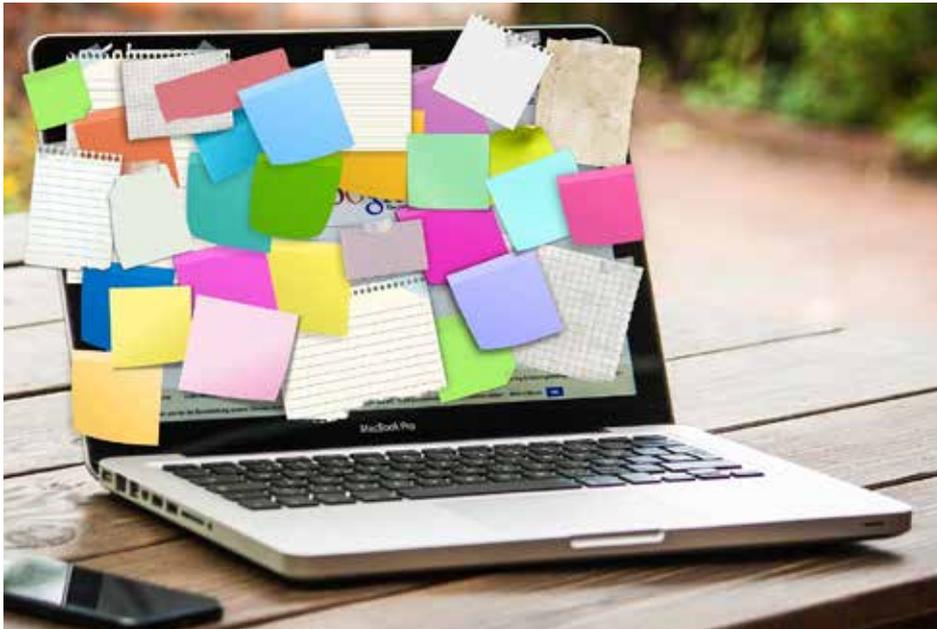
vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 17.6. / 9:30 - 14:30 Uhr

So. 18.6. / 9:30 - 14:30 Uhr

2 Termine / 60 €

Anmeldung bis: 6.6.



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

231-11331 / Andreas Klauke

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 103

Do. 9.3. / 18:00 - 21:15 Uhr / 7 Termine
Do. und Mi. jeweils 18:00 - 21:15 Uhr / 140 €
Anmeldung bis: 2.3.
+ Kosten für Kopien (vor Ort zu zahlen)

Buchführung mit Lexware-Buchhalter

Wochenendseminar

Wenn Sie über gute Buchführungskenntnisse verfügen und mittels der Software Lexware-Buchhalter auf EDV umsteigen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt, da nur die Anwendungsmöglichkeiten von Lexware-Buchhalter vermittelt werden.

231-11332 / Andreas Klauke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Sa. 13.5. und So. 14.5. / 9:00 - 16:00 Uhr / 90 €
Anmeldung bis: 3.5.
+ Kosten für Kopien (vor Ort zu zahlen)

Worum ging's? - Protokolle erstellen



Ein gutes Protokoll ist wichtig für die Dokumentation geleisteter Arbeit und das Festhalten von Beschlüssen. Dabei kommt es sowohl auf schnelles und genaues Erfassen als auch auf Objektivität und eine gute Struktur an. Ziel ist es, kurz und prägnant die wichtigsten Informationen aus Meetings zusammenzufassen. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Protokollarten, die Phasen der Protokollierung und die Anforderungen an ein gutes Protokoll sowie Tipps für das Protokollieren. Das Onlineseminar findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-11339 / Anna Rein

Online

Di. 28.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 18 €
Anmeldung bis: 21.2.

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.

232-11300 / Peter Brockmann

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 27.11. - Fr. 1.12. / 5 Termine / 240 €
Anmeldung bis: 10.10.

Rechtschreibung und Zeichensetzung: Richtig ist wichtig!

Besonders im Berufsleben wirkt ein fehlerfreies Schreiben nach wie vor wie eine Visitenkarte. Treffen wir uns morgen/Morgen früh/Früh? Ist das planen/Planen der Veranstaltung gutgelaufen/gut gelaufen? Was stimmt denn nun? Grundlagen der Rechtschreibung und Zeichensetzung werden mithilfe vieler Übungen vermittelt.

231-11320 / Martina Henne

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 22.5. / 18:00 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 79 €
Anmeldung bis: 11.5.

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

Gefördert im Rahmen des Hessischen Qualifizierungsprogramms für Ehrenamtliche 2023

231-11330 / Andreas Klauke

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 103

Mi. 15.2. / 18:00 - 21:15 Uhr / 7 Termine
Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15 Uhr / 19 €
Anmeldung bis: 5.2.
+ Kosten für Kopien (vor Ort zu zahlen)

Visualisieren - Flipcharts gestalten

Ideen präsentieren - Ergebnisse dokumentieren

Flipcharts sind nahezu überall vorhanden, schnell und einfach nutzbar. Mit dem richtigen Handwerkszeug und etwas Übung können Sie damit ihr Publikum begeistern. Visualisierung schafft Aufmerksamkeit und bleibt im Gedächtnis. Es erleichtert das Verständnis, unterstützt die Aufnahmebereitschaft und erhöht die Überzeugungskraft. In diesem Workshop lernen Sie, Flipcharts kreativ und attraktiv zu gestalten. Trainiert wird der Umgang mit Stiften und Farben sowie das Einsetzen von Symbolen und Sketchnotes zur Verdeutlichung Ihrer Botschaften. Mit Hilfe von Rahmen, Banner und Schatten werden Inhalte verdeutlicht. Zusätzlich üben wir gut lesbare Schriftarten. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die vor Gruppen stehen, moderieren, coachen oder einfach Interesse an Visualisierung haben.

231-11342 / Anna Rein
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 29.3. / 10:00 - 15:45 Uhr / 51 €
Anmeldung bis: 21.3.

Sketchnotes - Visuelle Notizen

Tagesseminar

Sketchnotes sind geschriebene und gezeichnete Notizen. Sie können sie für Protokolle, jegliche Mitschriften, Reisetagebücher, die Strukturierung von Leminhalten und viele andere Arten von Aufzeichnungen nutzen.

Unser Gehirn denkt in Bildern! - Die Verknüpfung von Text, Symbolen, Bildern und Strukturelementen macht Inhalt einfacher verständlich, einprägsamer und ansprechender!

Visuelle Notizen sind nicht nur effektiv, sondern machen Spaß, fördern die Kreativität und helfen Inhalte besser zu verstehen. Wissen lässt sich dadurch leichter wieder abrufbar machen.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Sketchnotes einsetzen und gestalten können. Der Workshop ist eine Mischung aus Impulsen und vielen praktischen Übungen. Sketchnotes sind keine Kunst, sondern ein Handwerk, das sich leicht erlernen lässt.

Der Workshop richtet sich an alle, die Mitschriften machen, an Meetings teilnehmen, Leminhalte besser strukturieren wollen oder einfach ihre eigenen Notizen visualisieren möchten.

231-11343 / Inka Lippert
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 26.4. / 10:00 - 15:45 Uhr / 45 €
Anmeldung bis: 18.4.



Digitale Sketchnotes - Visuelle Notizen

Tagesseminar

Digitale Sketchnotes auf dem Tablet bieten viele Vorteile: Fehler können schnell korrigiert werden, die digitalen Notizen können am PC oder Tablet ganz einfach weiterverarbeitet und versendet werden, man muss nicht immer Papier und Stift dabei haben. Sie können auch Fotos oder Grafiken kreativ in die Sketchnotes einbinden.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Sketchnotes auf Ihrem Tablet-Computer einsetzen und digital gestalten können. Der Workshop ist eine Mischung aus Impulsen und vielen praktischen Übungen. Sketchnotes sind keine Kunst, sondern ein Handwerk, das sich leicht erlernen lässt.

Der Workshop richtet sich an alle, die auf ihrem Tablet Mitschriften machen, an Meetings teilnehmen, Lerninhalte besser strukturieren wollen oder einfach ihre eigenen Notizen digital visualisieren möchten. Vorerfahrungen mit dem Erstellen von Sketchnotes sind nicht notwendig. Mitzubringen ist ein eigenes Tablet mit kompatibelem Eingabestift und installiertem Zeichenprogramm oder einem Notizprogramm, mit dem auch Zeichnen mit einem Eingabestift möglich ist. Es wird vorausgesetzt, dass Sie die grundlegende Bedienung Ihres Tablets und Ihres Zeichenprogramms beherrschen. Vorgeführt werden die Inhalte auf einem iPad mit dem Zeichenprogramm Procreate.

231-11346 / Inka Lippert
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Fr. 10.3. / 10:00 - 15:45 Uhr / 45 €
Anmeldung bis: 28.2.

Digitale Sketchnotes - Visuelle Notizen

Aufbaukurs

Tagesseminar

NEU

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Sketchnotes auf Papier gemacht und möchten diese Notiztechnik nun gerne digital erlernen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Sketchnotes auf Ihrem Tablet-Computer einsetzen und digital gestalten können. Erweitern Sie ihren „visuellen Wortschatz“ und finden Sie Symbole für verschiedene Anlässe. Sie lernen lebendige Strich-Figuren zu zeichnen und erweitern Ihr Wissen um Aufbau und Struktur. Der Workshop ist eine Mischung aus Impulsen und Anleitung zu vielen praktischen Übungen. Mitzubringen ist ein eigenes Tablet mit kompatibelem Eingabestift und installiertem Zeichenprogramm oder einem Notizprogramm, mit dem auch Zeichnen mit einem Eingabestift möglich ist. Es wird vorausgesetzt, dass Sie die grundlegende Bedienung Ihres Tablets und Ihres Zeichenprogramms beherrschen. Vorgeführt werden die Inhalte auf einem iPad mit dem Zeichenprogramm Procreate.

231-11347 / Inka Lippert
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Sa. 1.7. / 9:30 - 13:30 Uhr / 34 €
Anmeldung bis: 20.6.

Mind-Mapping: Einführung in eine kreative Arbeitsmethode

Mind-Maps bieten eine einfach zu erlernende und umzusetzende Arbeitstechnik, die z. B. gezielt beim Finden von Lösungen hilft. Ein Mind-Map im privaten und beruflichen Bereich spart viel Zeit beim Suchen nach besseren Alternativen und schafft in kürzester Zeit Struktur. Mind-Maps helfen somit beim Organisieren und im Zeitmanagement. Im Kurs wird die Methode vorgestellt und erste Mind-Maps werden handschriftlich erstellt. In der Folge wird der Umgang mit der Software MindManager am PC erlernt.

Inhalt:

- Grundlagen des Mind-Mapping
 - Regeln und Anwendungsmöglichkeiten
 - Einführung in das Programm MindManager
 - Programmfenster, Arbeitsbereich
 - Zweigtypen, Einstellungen
 - Erstellen, Speichern, Bearbeiten von Mind-Maps
 - Gestalten und Drucken
- Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC (Tastaturbedienung und Dateioorganisation) werden vorausgesetzt.

231-11360 / Lothar Steiner
Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 8.3. / 18:30 - 20:45 Uhr / 3 Termine / 58,50 €
Anmeldung bis: 27.2.

Machen wir das Beste daraus?!

Interaktive Übungen und Tools
für Online-Veranstaltungen

Tagesseminar

online

Auf längere Sicht werden sich auch über die Pandemie hinaus Gruppen online treffen. Die Vorteile der räumlichen und zeitlichen Flexibilität liegen auf der Hand. Zugleich braucht es eine gewisse didaktische Aufbereitung, damit auch online gut gelernt werden kann. Machen wir das Beste daraus?!

In diesem 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 und
 - einen gemeinsamen Abschluss ermöglichen.
- Ziele sind u.a.: größere Methodenvielfalt ermöglichen, auch virtuell in Bewegung kommen, das Gemeinschaftsgefühl unterstützen.

Der Kurs findet über BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie einige Tage vor Kursstart.

231-11361 / Anja Deistler

Online

Mi. 22.2. / 17:30 - 20:00 Uhr / 13,50 €
Anmeldung bis: 14.2.

Grundlagen des Projektmanagements

NEU

Sie möchten Ihre Kenntnisse rund um das Projektmanagement erweitern und Projekte zukünftig professioneller abwickeln? Sie möchten Ihren Alltag einfacher gestalten und haben oft die Problemstellung, dass Sie mit Freunden oder der Familie häufig diskutieren, aber es schwierig fällt ein Ergebnis zu finden?

In diesem Kurs werden die Grundlagen des klassischen und agilen Projektmanagements vorgestellt. Dabei liegt der Fokus auf dem methodischen Vorgehen, dass mit Ihnen interaktiv erarbeitet wird. Anhand von Fallbeispielen erfolgt eine Verknüpfung von Theorie und Praxis.

Inhalte:

- Definition und Abgrenzung agiles und klassisches Projektmanagement
- Tipps und Tricks aus dem Projektmanagement für den Alltag
- Übersicht der Methoden und den Ansatz
- Vertiefung Methodik des klassischen Projektmanagements
- Vertiefung Methodik des agilen Projektmanagements

231-11365 / Alexander Mirschel
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 24.2. / 17:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 87 €
Anmeldung bis: 16.2.

Prävention - Vorträge

Spielend zu mehr Internetsicherheit!

Sicher im Internet bestellen und bezahlen

Vortrag

Das Einkaufen im Internet wird zunehmend beliebter. Auf was muss besonders geachtet werden, wie erkennt man einen seriösen Anbieter oder welche Möglichkeiten der Bezahlung sollten gewählt werden? Die Antworten hierauf und noch vieles mehr wird in dieser Veranstaltung spielerisch erarbeitet: Freuen Sie sich auf eine thematische Geschichte, ein Bild-Bingo und angepasste Übungen aus dem Gedächtnistraining. Diese Veranstaltung ist auch für Internet-Anfängerinnen und -Anfänger geeignet.

231-11423 / Aniane Emde
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3
Mi. 1.3. / 15:00 - 16:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 26.2.

Gefahren im Internet sicher begegnen

Vortrag

Ob mit PC, Tablet oder Smartphone: Immer häufiger sind wir im Internet unterwegs. Das wissen auch Betrüger und versuchen mit unterschiedlichen Methoden an Geld oder sensible Daten zu gelangen. Einige Betrugsmaschen halten sich hartnäckig, führen aber leider immer wieder zum Erfolg. Daneben gibt es immer wieder neue Ideen der Täter: Inzwischen gibt es zum Beispiel den Enkeltrick schon über Messenger-Dienste. Derzeit werden auch diverse Maschen über SMS eingeleitet. Im Rahmen des Vortrags werden aktuelle Phänomene vorgestellt und wie man am besten darauf reagiert.

231-11425 / Aniane Emde
Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Di. 14.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 10.3.

Enkeltrick! - Mir kann das nicht passieren...

Vortrag

So oder ähnlich berichten ältere Menschen bei den Vorträgen der Polizei. Wenn Sie der gleichen Meinung sind, dann lassen Sie uns darüber reden. Um ein Gefühl für das Vorgehen der Betrügerinnen und Betrüger zu bekommen, schauen wir uns ihre Tricks und Maschen einmal genauer an. Ich möchte Sie anleiten, schon bei dem ersten Kontakt auf eingetübte Verhaltens-

weisen zurück zu greifen. Ziel ist es, achtsamer zu sein, um nicht zum Opfer zu werden.

231-11427 / Susanne Gottmann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 23.5. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 18.5.

Smart-Home und Einbruchschutz

Vortrag

Ist der Einsatz von Smart-Home-Produkten für den Einbruchschutz sinnvoll - oder eine zusätzliche Gefahr? Die Geräte werden immer preiswerter und leistungsfähiger. Naheliegender ist auch für den Schutz des Hauses oder der Wohnung einzusetzen. Aber auf der anderen Seite häufen sich die Meldungen über Cyber-Angriffe auf genau die Geräte, die uns schützen sollen. Wo die Gefahren liegen - aber auch wie man sich richtig gegen Einbrüche schützen kann, soll dieser Vortrag aufzeigen. Außerdem wird geklärt, unter welchen Umständen die Anschaffung von Smart-Home-Sicherheitsprodukten finanziell gefördert wird.

231-11428 / Markus Gebauer
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Mi. 12.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 9.7.

Einbruchschutz für Häuser und Wohnungen

Vortrag

Ogleich Häuser und Wohnungen immer moderner und energiebewusster gebaut werden, sind doch die wenigsten gut vor Einbrüchen geschützt. Lassen Sie uns gemeinsam hinter die Kulissen blicken und erforschen, wie Einbrecher ticken - was Ihnen wichtig ist und natürlich, wie man sich richtig vor ihnen schützen kann. Die Palette der möglichen Maßnahmen reicht von einfachen Verhaltenstipps über die richtige Gestaltung von Außenflächen bis hin zur Nachrüstung mit mechanischen oder 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!

231-11429 / Markus Gebauer
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 19.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 17.7.

Prävention - Vorträge

online

Eine Veranstaltungsreihe in Kooperation mit der Polizei Nordhessen, dem Präventionsrat der Stadt Korbach, dem DHB-Netzwerk Haushalt und den Volkshochschulen Schwalm-Eder, Waldeck-Frankenberg und Werra-Meißner.



Polizeipräsidium
Nordhessen

Datendiebstahl - Darknet - Digitaler Nachlass

Vortrag

Vom vernetzten Spielzeug über den Sprachassistenten bis hin zum digitalen Nachlass: Das alltägliche Leben wird zunehmend smarter. Eine Fülle von Online-Daten bilden unsere „digitalen Identitäten“ ab. Für Cyberkriminelle stellen insbesondere Finanzdaten, Benutzer-Accounts und E-Mailadressen lohnenswerte Angriffsziele dar. Im Vortrag werden diverse Angriffsmethoden auf die digitale Identität vorgestellt und mit welchen Empfehlungen das Risiko eines Identitätsdiebstahles reduziert werden kann. Der Datenverkauf erfolgt oftmals über das Darknet. Nach dem Vortrag werden Sie wissen, wie die Technologien des Darknets aber auch zur Erhöhung des Datenschutzes genutzt werden können. Zum Abschluss erhalten Sie zahlreiche Tipps, wie Sie Ihre digitale Identität auch über „den Tod hinaus“ mit dem digitalen Nachlass regeln können. Der Online-Zugangslink wird Ihnen wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-11431 / Aniane Emde

Online

Di. 28.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 26.2.

Sicher im Internet bestellen und bezahlen

Vortrag

Das Einkaufen im Internet wird zunehmend beliebter. Das wissen auch Betrüger und Betrügerinnen und versuchen mit unterschiedlichen Methoden, an Geld oder sensible Daten zu gelangen. Im Vortrag erhalten Sie jede Menge Tipps, wie Sie das Risiko eines Betruges reduzieren können. Auch das Thema „Kleinanzeigen-Portale“ wird im Vortrag behandelt. Der Online-Zugangslink wird Ihnen wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-11433 / Aniane Emde

Online

Di. 9.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 7.5.

Smart Living

Vortrag

Neben Notebook, Tablet und Smartphone ziehen immer mehr internetfähige Haushaltsgeräte in unser Zuhause ein: Inzwischen sind auch Fernseher, Waschmaschine oder Saugroboter mit dem Internet verbunden. Bei allem Komfort, den das „Smart Living“ bietet, sollten aber auch Sicherheitsempfehlungen berücksichtigt werden. Andernfalls ist es über verschiedene Methoden möglich, Accounts und/oder die Geräte zu übernehmen und für fremde Zwecke einzusetzen. Im Vortrag erhalten Sie einen Einblick über Angriffsmethoden und wie sich die missbräuchliche Einbindung in sogenannten Botnetzen darstellt. Zum Abschluss werfen wir noch einen Blick auf die Wearables. Auch für die am Körper getragenen Mini-Computer gilt es, entsprechende Sicherheitsempfehlungen zum Schutz der Daten zu berücksichtigen. Der Online-Zugangslink wird Ihnen wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-11432 / Aniane Emde

Online

Di. 28.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 26.3.

Sicherheit für mobile Endgeräte

Vortrag

Smartphones und Tablets sind inzwischen - auch im Urlaub - ständig dabei. In diesem Vortrag erfahren Sie, welchen Basis-Schutz auch mobile Endgeräte benötigen und mit welchen Empfehlungen die IT-Sicherheit auch im Urlaub erhöht werden kann. Sie erhalten Tipps für die Urlaubsvorbereitungen, die Reisezeit wie auch für die Rückkehr aus dem Urlaub. Die Themenblöcke „Sicherer Umgang mit Apps“ und öffentliche WLAN-Nutzung beleuchten insbesondere die Datensicherheit. Auch das bargeldlose/kontaktlose Bezahlen über Smartphone wird immer beliebter. Im Vortrag erhalten Sie auch hier entsprechende Sicherheitsempfehlungen. Der Online-Zugangslink wird Ihnen wenige Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-11434 / Aniane Emde

Online

Di. 20.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 18.6.

Finanzen im Alltag

Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten

Vortrag

Rechnet sich nachhaltiger Konsum im Alltag? Dazu schauen wir uns gemeinsam verschiedene Lebens- und Konsumbereiche an. Auch bei den langfristigen Finanzentscheidungen, wie der eigenen Altersvorsorge oder dem persönlichen Vermögensaufbau, kann eine nachhaltige Strategie zum Erfolg führen. Der Vortrag gibt Anregungen, wie Nachhaltigkeit und Langfristigkeit in die kleinen und großen finanziellen Herausforderungen des Lebens einbezogen werden können.

231-11480 / Kezia Rosenkranz Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2

Mi. 26.4. / 15:00 - 16:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 18.4.

In Kooperation mit dem „Beratungsdienst Geld und Haushalt“ www.geldundhaushalt.de

Die Rückkehr der Inflation

Gekommen, um zu bleiben?

Vortrag

Im Supermarkt, an der Tankstelle und auf der Betriebskostenabrechnung: Nach vielen Jahren sehr geringer Inflationsraten ziehen die Verbraucherpreise in Europa, aber auch in Deutschland deutlich an. Im Oktober überschreitet die Inflationsrate sogar die 10-Prozentmarke. Die Politik ist alarmiert, Forderungen nach einem entschlosseneren Gegensteuern der Zentralbank werden laut. Gleichzeitig schwächen internationale Krisen nicht zuletzt die deutsche Wirtschaft. Wie geht es weiter? Wie kann die Zentralbank die Inflation wieder nach unten drücken? Gibt es - wie in den 1970er-Jahren - eine länger anhaltende Phase mit niedrigem Wachstum und hohen Inflationsraten?

Der Finanzexperte Matthias Endres von der Deutschen Bundesbank erläutert die aktuelle geldpolitische Situation in der Europäischen Währungsunion und freut sich auf Ihre Fragen und auf die Diskussion mit Ihnen. In Kooperation mit der Deutschen Bundesbank.

231-11481 / Matthias Endres Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 23.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 20.2.

Richtig investieren in Aktien und EFTs

online

Tagesseminar

Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind nach der Finanz- und Corona-Krise endgültig vorbei. Zusätzlich rechnen Finanzexperten mit einer höheren Inflation in den nächsten Jahren.

Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam, sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsenhandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindex (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool Zoom statt. Der Teilnahme-link wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-11483 / Hartmut Nehme

Online

Mo. 17.4. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 13.4.

Neue Trends in der Geldanlage

online

Tagesseminar

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögendere Kundschaft. Gleichzeitig geben immer mehr Kreditinstitute die negativen Zinsen der Europäischen Zentralbank an Ihre Kunden weiter. Zusätzlich rechnen Finanzexperten nach der Corona-Krise mit einer erhöhten Inflation.

Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool Zoom statt. Der Teilnahme-link wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-11484 / Hartmut Nehme

Online

Mo. 8.5. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 4.5.



Das 1x1 der Geldanlage

Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen und hoher Inflation

Vortrag

Die Zinsen für Anleger befinden sich noch immer auf einem sehr niedrigen Niveau, gleichzeitig steigt die Inflationsrate. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie
- Risiken bei der Geldanlage
- Vermögenssicherung und -aufbau

Der NDAC Anlegerclub ist eine der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

231-11482 / Carsten Witt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 9.5. / 18:00 - 20:15 Uhr / 9 €

Anmeldung bis: 2.5.

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht - eine entspannte und unterhaltsame Videokonferenz

Wochenendseminar

online

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? Ihnen droht durch den Bezug von z. B. Kurzarbeitergeld in 2022 die Aufforderung zur Abgabe einer ESt-Erklärung durch Ihr Finanzamt?

Kein Problem! In diesem Kurs werden Sie auf alle Herausforderungen vorbereitet, denen Sie sich stellen wollen. Es wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmer-einkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Rentenbezügen und Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage zu verfahren ist.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für „steuerlich Fortgeschrittene“ geeignet. Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden.

231-11486 / Volker Riechert

Online

Fr. 2.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 51 €

Anmeldung bis: 26.5.

„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 die digitale Welt. Rufen Sie uns gerne an, falls Sie eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse wünschen oder Fragen 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?

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

Vorkenntnisse: erste betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse und Excel-Grundlagen.

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch die Veränderungen der Arbeitswelt durch den Einsatz moderner EDV-Systeme besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

231-12010 / Olaf Hartmann

Gruppengröße 5 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 26.6. - Fr. 30.6. / 5 Termine / 276 €
Anmeldung bis: 17.4.



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 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.

231-12020 / Peter Brockmann

Gruppengröße 5 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 27.3. - Fr. 31.3. / 5 Termine / 295,10 €
Anmeldung bis: 13.2.
Inkl. Fachbuch 19,10 Euro

Visual Basic for Applications - Routineaufgaben in Office automatisieren

Bildungsurlaub

Mit der im Microsoft Office-Paket enthaltenen Programmiersprache lassen sich Routineaufgaben automatisieren oder Lösungen realisieren, die mit den Standardfunktionen der Office-Programme nicht möglich sind.

Inhalte:

- Grundlagen der Programmiersprache VBA
- Die Objektmodelle der Microsoft Office-Programme
- Variablen und Datentypen
- Kontrollstrukturen
- Subroutinen und Funktionen
- Werkzeuge für die Fehlerbeseitigung
- Erstellen einfacher VBA-Anwendungen (überwiegend unter Excel)

Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse in mindestens einer Office-Anwendung wie Access, Excel oder Word.

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch gesellschaftspolitisch relevante Aspekte des EDV-Einsatzes besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

231-12030 / Robert Strewitz

Gruppengröße 5 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 26.6. - Fr. 30.6. / 5 Termine / 298,90 €
Anmeldung bis: 15.5.
Inkl. Fachbuch 22,90 Euro

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 Ihrer 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.

231-12100 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 17.5. / 18:15 - 21:30 Uhr / 4 Termine /

110,50 €

Anmeldung bis: 10.5.

Erste Schritte am Computer unter Windows 10

Wochenendseminar

Machen Sie gemeinsam und unter Anleitung die ersten Schritte am Computer mit Windows 10.

Lernen Sie die Grundlagen im Umgang mit dem Computer und die Windows-Oberfläche kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Hardware und Software unterscheiden
- Betriebssystem und Anwendungen unterscheiden
- Unterschiedliche Speichermedien kennenlernen
- Maus und Tastatur bedienen
- Desktop und Taskleiste kennenlernen
- Fenstertechnik beherrschen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Den Datei-Explorer kennenlernen

231-12110 / Bernd Noé

Gruppengröße 4 - 8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum

Sa. 18.3. / 9:30 - 17:00 Uhr

So. 19.3. / 9:30 - 16:15 Uhr / 103,50 €

Anmeldung bis: 11.3.

Erste Schritte am Computer unter Windows 10 - plus Internet

Machen Sie gemeinsam und unter Anleitung die ersten Schritte am Computer mit Windows 10.

Lernen Sie die Grundlagen im Umgang mit dem Computer und die Windows-Oberfläche kennen. Auch der Einstieg in die Arbeit mit dem Internet ist Teil des Kurses. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Inhalte:

- Hardware und Software unterscheiden
- Betriebssystem und Anwendungen unterscheiden
- Maus und Tastatur bedienen
- Unterschiedliche Speichermedien kennenlernen
- Fenstertechnik beherrschen
- Den „Arbeitsplatz“ von Windows verstehen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Einstieg in die Internetnutzung

231-12113 / Birgitt Brede

Gruppengröße 4 - 8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum

Di. 14.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 5 Termine / 172,50 €

Anmeldung bis: 7.2.

+ Skript/Kopien 2 Euro (vor Ort zu zahlen)

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

231-12116 / Bernd Noé

Gruppengröße 4 - 8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum

Sa. 29.4. / 9:30 - 17:00 Uhr

So. 30.4. / 9:30 - 16:15 Uhr / 103,50 €

Anmeldung bis: 22.4.

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

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.

231-12132 / Peter Brockmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 21.6. / 18:00 - 21:15 Uhr / 28 €

Anmeldung bis: 14.6.

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. Hier verschaffen Sie sich einen Überblick darüber, was der Markt gerade anbietet. Lassen Sie sich mitreißen in die bunte, digitale Welt mobiler Kommunikationsgeräte! Sie erhalten einen ersten Überblick und dürfen gerne Ihre Fragen mitbringen.

231-12148 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mi. 26.7. / 18:00 - 20:15 Uhr / 16,50 €

Anmeldung bis: 19.7.

231-12149 / Peter Brockmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 22.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 16,50 €

Anmeldung bis: 15.2.

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, 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).

231-12150 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 6

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mi. 26.4. / 18:00 - 21:15 Uhr / 3 Termine / 83 €

Anmeldung bis: 19.4.

Mit dem Smartphone unterwegs in Hofgeismar

Wochenendseminar

NEU

Unser Smartphone können wir überall auf der Welt nutzen - ob mit mobilen Daten oder mit öffentlichen WLAN-Hotspots. Besonders spannend ist es aber, die „digitalen Schätze vor Ort“ zu entdecken.

In diesem Kurs lernen Sie die Möglichkeiten kennen, wie das Flair der Stadt mit der mobilen Technik verknüpft ist. Dabei wollen wir

- eine interaktive Schatzsuche „Unterwegs mit Dornröschen“ erleben
- Möglichkeiten der Onlinerecherche der Stadtbücherei kennenlernen
- öffentliche Hotspots in der Innenstadt finden
- Online- und Hybrideinkäufe in Hofgeismarer Geschäften kennenlernen

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit!

231-12151 / Peter Brockmann

Hofgeismar

Quartier am Markt, Markt 9

Sa. 18.2. / 9:00 - 12:00 Uhr

So. 19.2. / 9:00 - 16:00 Uhr / Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen der Kooperation „Altstadt erleben“, siehe Seite 6

Anmeldung bis: 10.2.

Android-Smartphones für Ältere

Sie haben bereits ein Smartphone, aber haben Schwierigkeiten beim Umgang? Nun wollen Sie wissen, wie Sie es effektiv einrichten und nutzen können? Technik kann jeder verstehen, denn sie ist von Menschen geschaffen! Wir zeigen Ihnen, auf welche wesentlichen Funktionen es dabei ankommt. Im Kurs wird die Theorie direkt in die Praxis umgesetzt!

Dieser Kurs richtet sich nur an Anfängerinnen und Anfänger.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Welche Unterschiede gibt es beim Smartphone und welche sind wichtig?
- Die grundlegende Bedienung (Knöpfe) des Smartphones erlernen
- Adressbuch (Kontakte) anlegen und verwalten
- Telefonieren und Kurznachrichten (SMS) versenden
- Tastatur genauer verstehen
- Einstellungen (von WLAN - Bluetooth)
- Apps installieren, deinstallieren
- wichtige Apps kennenlernen (von WhatsApp - Google Maps)
- Fotos und Videos aufnehmen
- E-Mail-Konten einrichten
- QR-Code scannen
- Internet
- Tipps, Tricks & Sicherheit

Dieser Kurs ist nicht für Apple-Anwender geeignet.

231-12152 / Luca Sanati

Gruppengröße 4-6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 28.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine

Di. und Fr. jeweils 18:00 - 19:30 Uhr / 83 €

Anmeldung bis: 20.2.

231-12153 / Luca Sanati

Gruppengröße 4 - 6

Hofgeismar

Quartier am Markt, Markt 9

Sa. 4.3. / 10:00 - 12:30 Uhr

So. 5.3. / 10:00 - 12:30 Uhr

Sa. 11.3. / 10:00 - 12:30 Uhr

So. 12.3. / 10:00 - 12:30 Uhr

4 Termine / 83 €

Anmeldung bis: 24.2.

231-12154 / Luca Sanati

Gruppengröße 4 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 3.6. / 10:00 - 12:30 Uhr

So. 4.6. / 10:00 - 12:30 Uhr

Sa. 10.6. / 10:00 - 12:30 Uhr

So. 11.6. / 10:00 - 12:30 Uhr

4 Termine / 83 €

Anmeldung bis: 26.5.

iPhone/iPad für Einsteiger

Sie haben bereits ein iPhone, aber haben Schwierigkeiten beim Umgang? Nun wollen Sie wissen, wie Sie es effektiv einrichten und nutzen können? Technik kann jeder verstehen, denn sie ist von Menschen geschaffen! Wir zeigen Ihnen, auf welche wesentlichen Funktionen es dabei ankommt. Im Kurs wird die Theorie direkt in die Praxis umgesetzt!

Dieser Kurs richtet sich nur an Anfängerinnen und Anfänger.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Besonderheit des iPhones
- Die grundlegende Bedienung (Knöpfe) des Smartphones erlernen
- Adressbuch (Kontakte) anlegen und verwalten
- Telefonieren und Kurznachrichten (SMS) versenden
- Tastatur genauer verstehen
- Einstellungen (von WLAN - Bluetooth)
- Apps installieren, deinstallieren
- wichtige Apps kennenlernen (von WhatsApp - Google Maps)
- Fotos und Videos aufnehmen
- E-Mail-Konten einrichten
- QR-Code scannen
- Internet
- Tipps, Tricks & Sicherheit

Dieser Kurs nicht für Android-Anwender geeignet.

231-12158 / Luca Sanati

Gruppengröße 4 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 27.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine

Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 19:30 Uhr / 83 €

Anmeldung bis: 20.2.

Die vhs Region Kassel ist eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung.

Smartphone-Apps für Senioren

Ein Smartphone bietet weit mehr Möglichkeiten als zu telefonieren. Mit dem Internet verbunden lassen sich vielfältige Anwendungen, auch Apps genannt, herunterladen und installieren. Doch was genau sind eigentlich Apps? Wie installiere und deinstalliere ich sie auf meinem Smartphone? Welche Apps sind kostenpflichtig, welche kostenfrei nutzbar? Welche Apps sind besonders hilfreich für Senioren?

Diese Fragen klären wir praxisnah am Beispiel Ihres eigenen Smartphones.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone und/oder Tablet zum Kurs mit!

231-12160 / Gerhild Baake

Gruppengröße 4 - 6

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Di. 7.3. / 10:00 - 12:30 Uhr / 2 Termine / 41,50 €

Anmeldung bis: 28.2.

+ Begleitmaterial 4 Euro (vor Ort zu zahlen)



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. Bitte Buntstifte mitbringen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

231-12170 / Angelika Wolnarek

Gruppengröße 4 - 8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum
Mi. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 7 Termine / 97,80 €
Anmeldung bis: 8.2.
Inklusive Fachbuch 16,30 Euro

231-12171 / Angelika Wolnarek

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Di. 2.5. / 16:30 - 18:00 Uhr / 7 Termine / 97,80 €
Anmeldung bis: 25.4.
Inklusive Fachbuch 16,30 Euro

Microsoft Teams

online

Tagesseminar

Teams ist eine von Microsoft entwickelte Plattform, die Möglichkeiten für Chat, Besprechungen, Notizen und Austausch von Dateien kombiniert. Der Dienst ist in die Microsoft 365-Suite mit Microsoft Office und Skype/Skype for Business integriert, kann aber auch eingeschränkt kostenfrei genutzt werden. So können Sie in der kostenlosen Version z.B. Besprechungen bis zu 60 Minuten durchführen. In diesem Onlineseminar wird ein Einblick in die Möglichkeiten und Funktionen der Nutzung von Teams vermittelt.

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der Teilnahme-link wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-12185 / T. Betül Sahin

Gruppengröße 4 - 8

Online

Mi. 3.5. / 18:00 - 20:30 Uhr / 21 €
Anmeldung bis: 27.4.

Technik rund um Zoom, Skype, BigBlueButton und Co

Digitale Teilhabe auch für Ältere

Tagesseminar

In diesem 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.

231-12190 / Peter Brockmann; Elfriede Schächl

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Mo. 27.2. / 14:30 - 16:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 21.2.
Gebührenfrei im Rahmen des Projekts „Selbstständig und kompetent im Alter“, gefördert durch das Hess. Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungspaktes

231-12191 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 24.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €
Anmeldung bis: 17.4.

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.

231-12210 / Stefan Metzger

Gruppengröße 4 - 8

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Sa. 11.3. und So. 12.3. / 9:00 - 16:15 Uhr / 110,50 €
Anmeldung bis: 4.3.

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

Office auf dem Smartphone

Tagesseminar

NEU

Wussten Sie, dass man auch auf dem Smartphone mit Office-Anwendungen arbeiten kann? Auch wenn man wahrscheinlich nicht seine Memoiren auf dem Handy tippen wird, ist das mobile Arbeiten auf dem Smartphone oft eine sinnvolle Ergänzung. Zumal heute durch „Clouds“ der Zugriff auf Dateien fast von überall problemlos möglich ist, lohnt sich für viele ein hybrides Arbeiten. Und sei es, nur um die Präsentation mit dem Smartphone an den Beamer zu schicken, statt sich mit dem Notebook auf den Weg zu machen.

Im Kurs werden wir uns mit folgenden Möglichkeiten beschäftigen:

- Google Docs, Tabellen, Präsentationen
- Microsoft Word, Excel, PowerPoint
- Zugriff über die Cloud

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit!

231-12212 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 27.3. / 18:00 - 21:15 Uhr / 27,50 €
Anmeldung bis: 20.3.

Fit mit Office auf Sylt

Kompaktkurs

Entdecken Sie die Möglichkeiten von Microsoft Office, lernen Sie Word, Excel und PowerPoint kennen. Bringen Sie Ihre individuellen Fragen und Wünsche mit nach Sylt. An Ihrem eigenen Notebook arbeiten Sie in guter Atmosphäre jeweils halbtags in einer überschaubaren Gruppe. Es gibt Tipps und Tricks zu Office und Antworten auf Ihre mitgebrachten Aufgabenstellungen. In der Woche ist genügend Zeit zur Behandlung individueller Fragestellungen rund um die Computernutzung und spannende Inselgespräche untereinander. November auf Sylt heißt Ruhe und Gelassenheit.

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Erfahrungen.

Ein eigenes Notebook mit Microsoft Office muss mitgebracht werden!

Am Mo., 18.9.2023, 18 - 19 Uhr findet ein Vorbereitungstreffen in der vhs-Geschäftsstelle Kassel, Wilhelmshöher Allee 19-21 statt, um Fragen zu Ablauf, Organisation und Inhalt zu klären. Infos zum Jugendseeheim Kreis Kassel auf der Nordseeinsel Sylt: www.jugendseeheim.de

232-12212 / Stefan Metzger
Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Mo. 30.10. - So. 5.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 7 Termine / 499 €

Anmeldung bis: 21.9.

Leistungen: Seminargebühr, Fachbuch, Ü/EZ mit Dusche, WC und VP (DZ auf Anfrage möglich)
+ eigene Anreise
+ eigenes Notebook mit Microsoft Office

Microsoft 365 Business kompakt

online

Office 365 wurde im April 2020 in Microsoft 365 umbenannt. Das Office-Paket wird ständig weiterentwickelt. In einem monatlichen beziehungsweise halbjährlichen Kanal werden die Neuerungen zur Verfügung gestellt. In diesem umfassenden Selbstlernkurs verbessern Sie anhand vielfältiger, ausgewählter Übungen schrittweise Ihre Excel-, PowerPoint-, Word- und Outlook-Kenntnisse. Sie erlernen den effektiven und professionellen Umgang mit den Programmen, kombinieren diese und machen sich fit für den Arbeitsalltag.

Ausgewählte Inhalte:

- Einstellungen, Shortcuts, viele Tipps und Tricks
- Windows 10 effektiv nutzen

Excel

- relative, absolute und gemischte Bezüge, mehrdimensionale Bezüge, Namen
- unterschiedliche Diagrammtypen effektiv erstellen und bearbeiten
- Prozent- und Zinsrechnung, Kalkulation
- benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
- Datenanalyse, Filtern und Sortieren, Abfragen, Pivot-Tabellen
- wichtige Funktionen u.a. Logikfunktionen, SVERWEIS, XVERWEIS

PowerPoint

- Merkmale guter Präsentationen, strukturierte Vorgehensweise, Abschnitte
- 3D-Objekte, Bilder, Formen, Tabellen, Diagramme, SmartArts, Special Effects
- Folienmaster, Referentenansicht, Animationen, Folienübergänge, Zoom

Word

- Einzüge, Tabstopps, Aufzählungen, Nummerierung, Listen, WordArt, Bilder, Tabellen
- Absatz- und Zeichen-Formate, Formatvorlagen, Schnellbausteine, Verzeichnisse, Fußnoten
- Suchen und Ersetzen, Änderungsmodus, Serienbriefe

Outlook

- E-Mails, Schnellbausteine, Ordner, Regeln, Vorlagen, Termine, Kontakte, Kontaktgruppen, Notizen

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können den Kurs bis zu sechs Monate lang nutzen. Die Kommunikation zwischen Ihnen und der Kursleitung findet über das Internet statt. Somit sind Sie unabhängig von Zeit und Ort und können Ihre Kenntnisse flexibel und effizient vertiefen und erweitern.

Voraussetzung ist ein Internetzugang mit DSL-Geschwindigkeit und ein Computer mit Microsoft 365.

231-12213 / Olaf Hartmann

Online

Mi. 1.2. / / 285 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.

Word, Excel und Co. im Zusammenspiel

NEU

Tagesseminar

Die einzelnen (Office-)Programme haben jeweils ihre individuellen Stärken. Ein Buch in PowerPoint zu schreiben, scheint ebenso unsinnig, wie eine umfangreiche Kalkulation in Word. Dennoch lassen sich Funktionen vom einen ins andere Programm „mitnehmen“. Dies gelingt einfach mit „OLE“ (Object Linking and Embedding). Damit lassen sich zum Beispiel Diagramme aus Excel in PowerPoint einbinden oder berechnete Exceltabellen in Word. „OLE“ funktioniert übrigens auch bei vielen anderen Programmen.

In diesem Seminar werden wir uns die unterschiedlichen Möglichkeiten des Verlinkens und/oder Einbindens einzelner Elemente in Microsoft anschauen:

- Word
- Excel
- PowerPoint
- OneNote

231-12214 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 20.3. / 18:00 - 21:15 Uhr / 27,50 €

Anmeldung bis: 13.3.

Microsoft 365 - Kompaktkurs

Wochenendseminar

Office 365 wurde im April 2020 in Microsoft 365 umbenannt. Das Paket wird ständig weiterentwickelt. In einem monatlichen beziehungsweise halbjährlichen Kanal werden die Neuerungen durch Updates zur Verfügung gestellt. In der Benutzung gibt es einige Unterschiede und Ergänzungen im Vergleich zu den bisherigen Office-Kauflizenzen. Dieser Kurs bietet einen kompakten Einstieg in die neuen Funktionen von Microsoft 365.

Inhalte:

- Das Microsoft-Konto
- verfügbare Programmarten (Online, Desktop & App)
- Die Benutzerführung und Oberfläche in Office 365 (Apps erkunden)
- Microsoft Teams
- Kleine Projekte erstellen
- Microsoft Forms
- Microsoft To-Do
- OneDrive - Gemeinsame Dokumente nutzen
- Sway (Alternative zu PowerPoint)
- Outlook Online (Tasks/Aufgaben, Kalender, Kontakte)

Vorkenntnisse: Erfahrung mit vorangegangenen Office-Anwendungen erwünscht.

231-12217 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

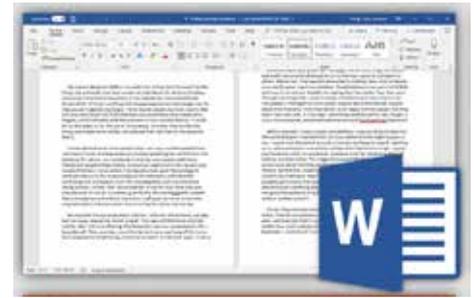
vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 25.3. und So. 26.3. / 9:00 - 16:15 Uhr /

128,20 €

Anmeldung bis: 17.3.

Inkl. Fachbuch 17,70 Euro

**Microsoft Word - Textverarbeitung Grundkurs**

Wochenendseminar

Das Programm Microsoft Word ist das wohl bekannteste Textverarbeitungsprogramm und wird häufig sowohl privat als auch im beruflichen Kontext genutzt. Mit Word können Sie schnell und effizient eigene Dokumente erstellen, bearbeiten und gestalten. In diesem Grundkurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen von Word kennen und wie Sie diese effizient anwenden können.

Inhalte:

- Texte erfassen und korrigieren
- Texte formatieren
- Seiten einrichten
- Rechtschreibung und Silbentrennung
- Tabellen gestalten
- Nummerierungen und Aufzählungen
- Kopf- und Fußzeilen erstellen
- Illustrationen einfügen und bearbeiten
- Dokumente drucken und verwalten

Vorausgesetzt werden Windows Grundkenntnisse.

231-12220 / Nasser Sanati

Word 2019

Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 24.3. / 18:00 - 20:30 Uhr

Sa. 25.3. / 9:00 - 16:15 Uhr

So. 26.3. / 9:00 - 13:15 Uhr

3 Termine / 127,40 €

Anmeldung bis: 16.3.

Inklusive Fachbuch 16,90 Euro

231-12221 / Stefan Metzger

Word 2010

Gruppengröße 4 - 8

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 24.6. / 9:00 - 16:15 Uhr

So. 25.6. / 9:00 - 16:15 Uhr

2 Termine / 127,40 €

Anmeldung bis: 17.6.

Inklusive Fachbuch 16,90 Euro

Sie haben den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden?

Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei:

www.vhs-nordhessen.de

Formulare erstellen mit Microsoft Word

online

Tagesseminar

Word kann auch als Formulargenerator eingesetzt werden. In diesem Seminar lernen Sie die Möglichkeiten, Vorteile und Einsatzgebiete von Formularen in Microsoft Word kennen und erfahren, wie Sie selbst Formulare erstellen, bearbeiten und anwenden können.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Microsoft Word sind erwünscht.

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-12225 / T. Betül Sahin

Gruppengröße 4 - 8

Online

Di. 6.6. / 17:00 - 20:15 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 31.5.

Serienbriefe erstellen mit Microsoft Word

online

Tagesseminar

Mit den Seriendruckfunktionen von Word können Sie Zeit und Arbeit einsparen. Sie können nicht nur einen Brief einem großen Empfängerkreis zukommen lassen, sondern auch E-Mails oder Faxe als Massensendung verschicken. Umschläge lassen sich in Word direkt oder über die Etikettenfunktion mit verschiedenen Adressen bedrucken. Dabei haben Sie zahlreiche Selektions- und Sortiermöglichkeiten. Natürlich können Sie auch Adressdaten aus anderen Programmen wie Excel, Access oder Outlook verwenden, oder Ihre Datenquelle selbst anlegen.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Microsoft Word sind erwünscht.

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-12226 / T. Betül Sahin

Gruppengröße 4 - 8

Online

Mi. 7.6. / 17:00 - 20:15 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 1.6.

Excel in anderthalb Stunden

Einzeln 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.

231-12239 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 8.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 1.5.

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.

231-12240 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 15.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 9.5.

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.

231-12241 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 22.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 16.5.

Excel - Pivot-Tabelle

Tagesseminar

Mit Pivot-Tabellen können große und komplexe Datenmengen mit wenigen Mausklicks sortiert, gefiltert und nach eigenen Kriterien zusammengefasst werden. Wir klären, wie Sie Pivot-Tabellen erstellen und erproben die Funktion an Praxisbeispielen.

Gute Vorkenntnisse im Umgang mit Excel sind empfehlenswert.

231-12242 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 5.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 30.5.

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.

231-12243 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 12.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 6.6.

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.

231-12244 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 19.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 13.6.



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.

231-12235 / Olaf Hartmann

Online

Mi. 1.2. / / 228 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.

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.

231-12231 / Stefan Metzger

Excel 2010

Gruppengröße 4 - 8

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 25.2. und So. 26.2. / 9:00 - 16:15 Uhr /

127,40 €

Anmeldung bis: 18.2.

Inklusive Fachbuch 18,40 Euro

231-12232 / Nasser Sanati

Excel 2019

Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 28.4. / 18:00 - 20:30 Uhr

Sa. 29.4. / 9:00 - 16:15 Uhr

So. 30.4. / 9:00 - 13:15 Uhr / 127,40 €

Anmeldung bis: 20.4.

Inklusive Fachbuch 16,90 Euro

Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Aufbaukurs

Wochenendseminar

Sie haben bereits einen Excel-Tabellenkalkulation Grundkurs absolviert oder auf anderem Weg vergleichbare Kenntnisse im Umgang mit Excel erworben und möchten nun weiterführende Funktionen näher kennenlernen?

In dem Aufbaukurs liegt der Fokus auf der effizienten Nutzung des Programms Excel.

Inhalte:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Mit Bedingungen arbeiten und Funktionen verschachteln
- Verknüpfung von Tabellen und Arbeitsmappen
- AutoFilter und benutzerdefinierte Filter
- Gliederungen
- Diagramme erzeugen, bearbeiten und einbinden

Vorkenntnisse: Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

231-12234 / Nasser Sanati

Excel 2019

Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 5.5. / 18:00 - 20:30 Uhr

Sa. 6.5. / 9:00 - 16:15 Uhr

So. 7.5. / 9:00 - 13:15 Uhr / 110,50 €

Anmeldung bis: 1.5.

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

Dashboards - Informationen mit Excel übersichtlich darstellen

online

Mit Excel Dashboards lassen sich z.B. 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.

231-12236 / Olaf Hartmann

Online

Mi. 1.2. / / 228 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.



Excel - Automatisierung und Programmierung mit VBA

NEU

Wochenendseminar

In diesem Kurs erhalten Sie das nötige Werkzeug, um Ihre Routine-Aufgaben oder Projekte in Excel, wie Dateneingaben oder Rechenprozeduren mit Hilfe von Makros & VBA automatisch, fehlerfrei und deutlich schneller zu erledigen. Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Programmierkenntnisse. Die Teilnehmenden werden in kompakter Form systematisch in die Grundlagen der Makroprogrammierung eingeführt. Der Schwerpunkt liegt darauf, Schritt für Schritt zu verstehen, wie Makros geschrieben werden und welche Art von Datenverarbeitungen sich mit Excel-Programmierungen vereinfachen lassen. Theorie wird nur so weit vorgestellt, wie es für die selbst erstellten Makros erforderlich ist.

Inhalte:

- Makros aufzeichnen und ausführen
 - VBA-Entwicklungsumgebung
 - Kontrollstrukturen, Schleifen
 - Prozeduren und Funktionen
 - Excel Objektmodell (Zell-, Zeilen und Spaltenprogrammierung)
 - Fehlersuche und Programmüberwachung
- Vorkenntnisse: Gute Excelkenntnisse sind erforderlich.

231-12238 / Robert Strewitz

Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 18.3. und So. 19.3. / 9:00 - 16:00 Uhr / 133,40 €

Anmeldung bis: 10.3.

Inkl. Fachbuch 22,90 Euro

Sie haben den passenden Computerkurs in unserer Programmheft nicht gefunden?

Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei:

www.vhs-nordhessen.de

PowerPoint - Professionelle Präsentationen gestalten

Tagesseminar

Sie wollen Ihre Präsentationen individuell und lebendig gestalten sowie die wichtigen Inhalte besonders hervorheben, damit die Informationen beim Publikum hängen bleiben? Mit einer eigenen, individuellen Vorlage und dem dezenten Einsatz dynamischer und grafischer Highlights hinterlassen Sie einen professionellen und souveränen Eindruck.

Erweitern und vertiefen Sie Ihre grundlegenden Kenntnisse in der Anwendung von Microsoft PowerPoint und nehmen Sie Tipps und Tricks für den professionellen Umgang in Beruf und Alltag mit.

Inhalte:

- Hintergrund und Logo definieren
 - Schriftarten, -größen und -farben festlegen
 - verschiedene Vorlagen für verschiedene Zwecke
 - Animationen sinnvoll einsetzen
 - Objekte automatisch, halbautomatisch oder manuell animieren
 - Folienübergänge stilvoll festlegen
- Erste Vorkenntnisse im Umgang mit PowerPoint sind empfehlenswert.

231-12255 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 22.4. / 10:00 - 13:15 Uhr / 28 €

Anmeldung bis: 15.4.

Microsoft Outlook - modern und effizient arbeiten

Wochenendseminar

„Ich kenne mein Outlook - da arbeite ich schon viele Jahre täglich damit“. Ganz bestimmt tun Sie das. Doch im Alltag fehlt oft die Zeit, den vielen angebotenen Funktionen nachzugehen und herauszufinden, welche praktischen Features das Office-Programm tatsächlich noch so für Sie im Angebot hat. Lernen Sie die praktischen Lösungen für Beruf und Alltag wirklich in der Tiefe kennen und erfahren Sie, wie Sie die Software ressourcensparend und zeiteffizient einsetzen.

Inhalte:

- Postfach organisieren
 - automatische Regeln
 - Nachverfolgung
 - Kalender und Termine
 - Aufgabenmanagement
- Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Outlook.

231-12260 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

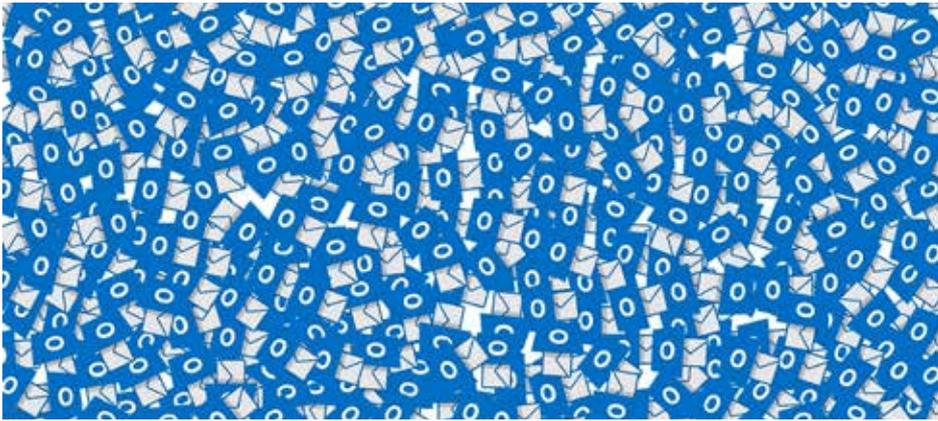
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 29.4. + So. 30.4. / 9:00 - 14:00 Uhr / 95,40 €

Anmeldung bis: 21.4.

Inklusive Fachbuch 16,90 Euro



Outlook - E-Mailorganisation

Tagesseminar

Gerade im beruflichen Kontext empfiehlt es sich eine geeignete Organisationsstruktur anzulegen, um der Flut von E-Mails Herr werden zu können. In Outlook haben Sie die Möglichkeit, Unterordner in Posteingang und -ausgang zu nutzen. Nützlich ist auch der Einsatz virtueller Suchordner, um unterschiedlich kategorisierte Mails leichter zu finden.

In diesem 1,5-stündigen Seminar können Sie Ihre grundlegenden Kenntnisse auffrischen und vertiefen. Sie erhalten Tipps und Tricks für den professionellen Umgang in Beruf und Alltag. Grundlegende Vorkenntnisse im Umgang mit Outlook sind empfehlenswert.

231-12263 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mi. 8.3. / 18:30 - 20:00 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 1.3.

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.

231-12265 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mi. 15.3. / 18:30 - 20:00 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 9.3.

Outlook - To-do-Listen und Wiedervorlage

Tagesseminar

Outlook eignet sich nicht nur für das Senden und Empfangen von E-Mails, Sie können auch sehr einfach Aufgabenlisten erstellen und sich an Wichtiges erinnern lassen. Für E-Mails, die erst später bearbeitet werden sollen, können Sie eine digitale Wiedervorlage anlegen.

In diesem 1,5-stündigen Seminar können Sie Ihre grundlegenden Kenntnisse auffrischen und vertiefen. Sie erhalten Tipps und Tricks für den professionellen Umgang in Beruf und Alltag. Erste Vorkenntnisse im Umgang mit Outlook sind empfehlenswert.

231-12267 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mi. 22.3. / 18:30 - 20:00 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 16.3.

Digitale Hilfen für den Alltag

Filme und Musik streamen - Überblick und Kosten

Tagesseminar

Der Markt der Streamingdienste für Musik und Filme ist riesig. Plattformen wie Netflix, Spotify, Prime Video, Apple Music, Disney+ sind wohl die bekanntesten. Auf jeder Plattform werden tausende Lieder oder Filme angeboten. Auch wenn bei den Angeboten teilweise Schnittmengen vorhanden sind, gibt es trotzdem deutliche Unterschiede. In diesem Seminar klären wir u.a. folgende Fragen: Wie funktioniert Streaming? Welche Angebote gibt es? Für wen eignet sich welches Angebot? Wie hoch sind die Kosten?

231-12320 / Peter Brockmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 14.6. / 18:00 - 21:15 Uhr / 28 €

Anmeldung bis: 7.6.

Komoot - Routenplanung und Navigation für Outdooraktivitäten

Tagesseminar

Mit 20 Millionen registrierten Nutzern ist Komoot Europas größte Plattform für Outdoor-Aktivitäten. Als Routenplaner, Navigations-App, Tourenverzeichnis und soziales Netzwerk ist es bei Wanderern und Radfahrern sehr beliebt. In diesem Kurs befassen wir uns mit der Einführung in die digitale Routenplanung, den Grundlagen der individuellen Planung, Streckenanpassung, Höhenprofile, kleinen Tipps und Tricks sowie Nutzung und Bearbeitung vorgefertigter Touren. Wir arbeiten dabei mit der kostenlosen Basis-Version von Komoot.

Ein bereits vorhandener Account bzw. Registrierung im Vorfeld ist wünschenswert.

231-12330 / Mark Höhmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 21.2. + Di. 28.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 13,50 €

Anmeldung bis: 14.2.

Bitcoin-Grundwissen

Verstehen, handeln, aufbewahren

Tagesseminar

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.

231-12391 / Matthias Ebert

Hofgeismar

Quartier am Markt, Markt 9

Mi. 1.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 13,50 €

Anmeldung bis: 22.2.

231-12392 / Matthias Ebert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Di. 25.4. / 18:00 - 20:15 Uhr / 13,50 €

Anmeldung bis: 17.4.

Kryptowährungen - Bitcoins und seine Alternativen online

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

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool Zoom statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-12394 / Hartmut Nehme **Online**

Mo. 20.3. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 16.3.

NFTs & Metaverse online

Tagesseminar

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, welchen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird. NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. In Videospielen können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche dem Spieler Vorteile ermöglichen. NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar. Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern. Das Onlineseminar findet über das Konferenztool

Zoom statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-12395 / Hartmut Nehme **Online**

Mo. 6.3. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 1.3.

Social Media

Social Media - Grundkurs NEU

Wochenendseminar

Heutzutage ist Social Media nicht mehr wegzudenken. Alle surfen in den sozialen Plattformen und sind im Web aktiv. Doch wie funktionieren eigentlich Facebook, Instagram und Twitter? Was ist bei der Profilerstellung, bei eigenen Beiträgen und Interaktionen mit anderen Nutzern zu beachten? Wie erhöhe ich die Reichweite meines Profils und meiner Beiträge? In diesem Kurs reden wir gemeinsam über das Thema Social Media, nehmen die Plattformen Instagram, Facebook und Twitter unter die Lupe und probieren aktiv die Funktionen der jeweiligen Plattformen aus. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit!

231-12400 / Karsten Fricke

Gruppengröße 6 - 10

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Sa. 18.3. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 19.3. / 10:00 - 14:00 Uhr / 52,50 €

Anmeldung bis: 10.3.

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 über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Portal sowie darüber, wie Sie ein Profil einrichten, eine Social-Media-Strategie erstellen und Ihre Reichweite durch gute Inhalte, ein richtiges Timing und Werbeanzeigen ausweiten können. Auch hier gilt: Mehr ist nicht immer besser - der richtige Mittelweg entscheidet! Das Onlineseminar findet über das Konferenztool Microsoft Teams statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-12401 / Christian Winklmeier **Online**

Fr. 17.3. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 10.3.

231-12402 / Christian Winklmeier **Online**

Do. 22.6. / 15:00 - 16:30 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 15.6.

Facebook - Einrichtung und Anwendung online

Tagesseminar

Über 32 Millionen Deutsche nutzen Facebook und damit ein Portal, das an der Spitze der sozialen Medien steht. In diesem Kurs werden wir uns konkret damit beschäftigen, wie Sie ein Profil einrichten können, welche wesentlichen Funktionen (Beiträge und Bilder posten, Kommentare verfassen, Gruppen beitreten, etc.) und wie Sie sich bestmöglich vernetzen können. Das Onlineseminar findet über das Konferenztool Microsoft Teams statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-12411 / Christian Winklmeier **Online**

Fr. 31.3. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 24.3.

231-12412 / Christian Winklmeier **Online**

Do. 6.7. / 15:00 - 16:30 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 29.6.

WhatsApp, Telegram, Signal, Threema und Co. - Messenger Dienste und ihre vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten online

Tagesseminar

Über 2,5 Milliarden Menschen weltweit nutzen einen oder mehrere Messenger-Dienste. Der große Vorteil: meist keine Kosten, benötigt wird nur eine Internetverbindung, man kann sich schnell und unkompliziert per Chat oder Videokonferenz unterhalten, Videos austauschen, etc.. Welche Dienste passen zu mir? Wie gestaltet sich der Datenschutz? Welche Funktionen kann ich nutzen? Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die bisher noch keinen Messenger nutzen, aber auch für die, die sich tiefer mit den Anwendungsmöglichkeiten beschäftigen und Alternativen testen wollen.

Für den Kurs benötigen Sie kein Smartphone. Für die Nutzung der Dienste danach wäre es von Vorteil.

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool Microsoft Teams statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-12450 / Christian Winklmeier **Online**

Fr. 24.3. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 17.3.

231-12451 / Christian Winklmeier **Online**

Do. 29.6. / 15:00 - 16:30 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 22.6.

Techniken der Medienproduktion

Adobe InDesign CS6 - Grundkurs

Wochenendseminar

InDesign ist das führende Desktop-Publishing-Programm, das Werkzeug der Profis. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen neben dem Kennenlernen der Arbeitsoberfläche und der Werkzeuge die Einführung in die Erstellung von Druckprodukten. Wir tasten uns anhand verschiedener Übungen gemeinsam an das Erstellen von Layouts aus Text-, Bild-, und Grafikelementen heran, die wir zum Ende des Kurses für die Übermittlung in die Druckerei optimieren werden.

Inhalte:

- InDesign-Arbeitsbereich
- Werkzeuge
- Layout mit Text/Grafik
- Textbearbeitung
- Linien, Farben, Verläufe
- Arbeiten mit Ebenen
- Mit Pfaden arbeiten
- Preflight (Druckauftrag vorbereiten)

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10.

231-12520 / Janine Ernd

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 18.2. und So. 19.2. / 9:00 - 16:30 Uhr / 130,40 €

Anmeldung bis: 10.2.

Inklusive Fachbuch 19,90 Euro

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

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, Colormangement 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
- Colormangement
- Preflight
- PDF/X-Standards

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Computer und Teilnahme am Grundkurs InDesign oder vergleichbare Kenntnisse.

231-12525 / Janine Ernd

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 18.3. und So. 19.3. / 9:00 - 16:30 Uhr / 110,50 €

Anmeldung bis: 10.3.

Bitte kein Notebook mitbringen!

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

NEU

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)!

231-12561 / Andreas Göttlinger

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Fr. 12.5. / 19:00 - 21:30 Uhr

Fr. 26.5. / 19:00 - 21:30 Uhr

Fr. 2.6. / 19:00 - 21:30 Uhr

3 Termine / 62,50 €

Anmeldung bis: 4.5.

Der Offene Kanal Kassel – Bürgerfernsehen zum Mitmachen!

Es gibt fast unbegrenzte Möglichkeiten bei uns und mit uns im Offenen Kanal Kassel mitzumachen – Interesse an Medien vorausgesetzt.

- Es gibt Angebote für Anfänger und Fortgeschrittene.
- Videofreunde machen hier ihre Sendungen für Fernsehen und Internet.
- Viele Formate sind möglich: Dokumentarisches und Fiktionales, Reportage und Feature, Portrait, Interview und Musiksendung.
- Alle Inhalte gehen: Kultur und Politik, Sport in der Halle und draußen, Klassik und Hardrock und noch vieles mehr.
- Und all dies kann man allein, zu zweit oder in Gruppen betreiben.

Im Offenen Kanal kann sich jeder und jede engagieren, wie es ihm oder ihr am meisten Spaß macht. Mehr Infos unter www.mok-kassel.de sowie bei FB und Instagram

medienprojektzentrum 
offener kanal kassel

Blick hinter die Kulissen der Fernsehproduktion

Wer wollte nicht schon einmal einen eigenen Fernsehbeitrag produzieren?

Im Medienprojektzentrum Offener Kanal Kassel haben Sie die Möglichkeit, selbst zu moderieren, Regie zu führen, eine Kamera während einer Sendung zu bedienen, den Ton zu regeln oder Rohaufnahmen zu schneiden.

Der Kurs „Blick hinter die Kulissen“ bietet Ihnen die Chance, alle nötigen Fertigkeiten zur Fernsehproduktion zu erlernen. Haben Sie keine Angst vor der Technik! Das Team des Offenen Kanals begleitet Sie Schritt für Schritt mit Know-how und Equipment, von der Idee über den Dreh bis hin zur Veröffentlichung Ihres eigenen Beitrags.

Ziel des 6-teiligen Workshops ist es, in der Gruppe eine eigene Fernsehsendung zu erstellen, mit allem was dazu gehört.

In Kooperation mit dem Medienprojektzentrum Offener Kanal Kassel.

231-12570 / Jörg Ruckel Kassel

Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1
Mi. 1.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 Termine / gebührenfrei

Anmeldung bis: 22.2.



In 8 Stunden zur eigenen Fernsehsendung

NEU

Wochenendseminar

Fernsehen ist keine Zauberei! Wir treffen uns um 10 Uhr und planen gemeinsam eine Fernsehsendung mit allem was dazugehört. Alle Bereiche wie Moderation, Kamera und Bildschnitt werden Ihnen von den erfahrenen Mitarbeitenden des Medienprojektzentrums Offener Kanal Kassel vermittelt. Abends um 18 Uhr ist Ihre eigene Fernsehsendung dann im Kasten. In Kooperation mit dem Medienprojektzentrum Offener Kanal Kassel.

231-12571 / Jörg Ruckel

Kassel

Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1
Sa. 13.5. / 10:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 6.5.

Webseiten und Blogs

Webseitengestaltung mit Wordpress - Grundkurs

NEU

Wochenendseminar

Wordpress ist als Tool für Webseitengestaltung nicht mehr wegzudenken. Das CMS (Content-Management-System) wurde eigentlich als Software für Blogs entwickelt. Mittlerweile wird Wordpress bei über 40 % der Webseiten verwendet - nicht zuletzt, weil dieses Tool sehr einfach im Aufbau ist und somit leicht zu bedienen. In diesem Grundkurs wird die Software vorgestellt und die einzelnen Rubriken erklärt. Sie arbeiten an einem bereits vorhandenen Template und lernen Ihre ganz individuelle Webseite zu erstellen. Dazu pflegen wir auch Daten ein. Sofern vorhanden bringen Sie bitte Ihr eigenes Notebook mit! Die Installation des Tools erfolgt auf Ihrem Gerät, mithilfe der Server-Software XAMPP.

231-12610 / Karsten Fricke

Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 13.5. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 14.5. / 10:00 - 14:00 Uhr / 83 €
Anmeldung bis: 5.5.

Webseitengestaltung mit Wordpress - Aufbaukurs

NEU

Wochenendseminar

Sie wollten schon immer eine eigene Webseite gestalten und haben sich vielleicht auch schon mal damit beschäftigt? Sie fürchten sich nicht vor dem Umgang mit HTML und CSS? Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in der Arbeit mit Wordpress haben, können Sie in diesem Kurs lernen, wie Sie ein eigenes Template mit HTML und CSS erstellen und pflegen. Sie erfahren, welche Tags am wichtigsten sind und erkläre Ihnen die wichtigsten Tags und welche Seiten Ihr Template zwingend haben muss.

Sofern vorhanden, bitte eigenes Notebook mitbringen!

Voraussetzung: Wordpress-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse in Wordpress.

231-12613 / Karsten Fricke

Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 17.6. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 18.6. / 10:00 - 14:00 Uhr / 83 €
Anmeldung bis: 9.6.

Weiterführende Anwendungen und Tools

Trello - Projekte verwalten und organisieren

online

Tagesseminar

Mit den zur Verfügung stehenden Boards, Listen und Karten von Trello, lassen sich Projekte auf flexible und einfache Weise organisieren und priorisieren. Mit den intuitiven Funktionen kann kollaboratives Arbeiten an gemeinsamen Projekten und Inhalten einfach umgesetzt werden. In diesem Onlineseminar wird ein Einblick in die Möglichkeiten und Funktionen der kostenlosen Nutzung des Tools Trello vermittelt. Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Microsoft Office.

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der TeilnahmeLink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-12712 / T. Betül Sahin

Gruppengröße 4 - 8

Online

Di. 2.5. / 18:00 - 20:30 Uhr / 21 €
Anmeldung bis: 27.4.

Microsoft Project Grundlagen

online

Für die professionelle Planung, Überwachung, Verwaltung und Auswertung von Projekten steht mit Microsoft Project ein geeignetes Werkzeug zur Verfügung. Mit der Software können Sie den Überblick über Aufgaben, Arbeitspakete, Meilensteine, Termine, Ressourcen und Kosten Ihres Projekt behalten. Zur Dokumentation und Präsentation stehen eine Vielzahl an Möglichkeiten der Visualisierung zur Verfügung.

Inhalte:

- Oberfläche von Project
- Erfassen von Vorgängen, Vorgangsbeziehungen definieren
- Ermitteln des kritischen Pfades
- Arbeiten mit der Timeline-Übersicht
- Arbeiten mit Balken- und Netzplandiagramm
- Ansichten, Tabellen und Filter
- Planung und Steuerung von Ressourcen
- Terminplanungsverfahren
- Berichte und Auswertungen

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Microsoft Office.

Das Programm Microsoft Project sollte zum Bearbeiten von Übungen auf dem eigenen PC vorhanden sein.

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der TeilnahmeLink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-12711 / T. Betül Sahin

Gruppengröße 4 - 8

Online

Mi. 10.5. / 18:00 - 21:15 Uhr / 4 Termine / 110,50 €

Anmeldung bis: 3.5.

Projektmanagement mit FreeMind und GanttProject

online

Bringen Sie Ihre Ideen zu Papier. FreeMind ist eine freie Software zum Visualisieren und Strukturieren von Inhalten, mit der sich schnell und unkompliziert Mindmaps mit Texten und Bildern erstellen lassen.

Auch für die Projektplanung gibt es frei zugängliche Software. Mit GanttProject lässt sich die klassische Vorgehensweise in der Projektplanung umsetzen. Legen Sie individuelle Arbeitspakete, Projektstrukturplan, Meilensteine und Terminplan fest. Die fertigen Ablaufdiagramme, wie z.B. Gantt-Diagramm oder Balkenplan, lassen sich als PDF, HTML oder CSV exportieren bzw. gleich ausdrucken.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Microsoft Office.

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der TeilnahmeLink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

231-12713 / T. Betül Sahin

Gruppengröße 4 - 8

Online

Di. 9.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 55,50 €
Anmeldung bis: 4.5.

Einführung in die Programmiersprache JAVA

online

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.

Der gesamte Kurs wird als Online-Schulung durchgeführt. Ein „Webseminar“ ist ein Online-Seminar, das „live“ stattfindet. Dabei wird das Videokonferenzsystem BigBlueButton eingesetzt. Dieser Kurs bietet den gleichen Service und Betreuung wie eine Präsenzschiung. Während der Schulung können jederzeit Fragen gestellt werden. Der Kursmoderator kann den Computerbildschirm einer Teilnehmerin bzw. eines Teilnehmers einsehen - natürlich nur mit der jeweiligen ausdrücklichen Erlaubnis - und so Tipps und Hilfestellungen bei den gemeinsam durchgeführten Programmierübungen geben.

Technische Voraussetzungen: eigener Windows-Computer oder Notebook, Mikrofon und Lautsprecher (bzw. ein einfaches Headset), sowie ein Internetanschluss mit mindestens 6 bis 10 MBit. Eine eigene Kamera wäre schön, ist aber nicht notwendig.

Die im Kurs verwendete Software ist vollständig gratis. Rechtzeitig vor Beginn der Schulung werden dazu detaillierte Informationen sowie Links zum Download zur Verfügung gestellt. Am Anfang des Kurses wird die Software gemeinsam installiert.

231-12751 / Lutz Pohle

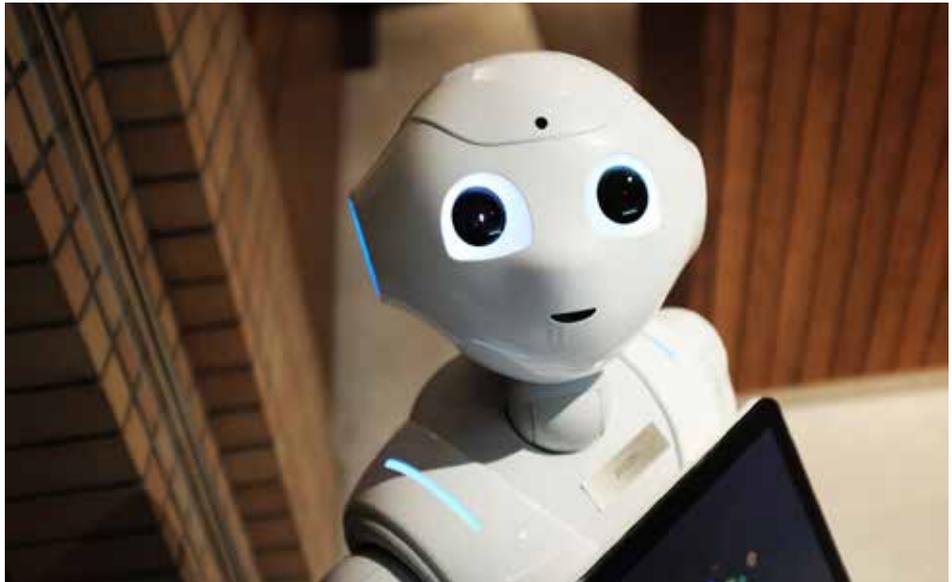
Gruppengröße 4 - 8

Online

Mi. 8.3. / 18:15 - 21:30 Uhr / 6 Termine

Mi. und Fr. jeweils 18:15 - 21:30 Uhr / 166 €

Anmeldung bis: 1.3.



Faszination Digitale Welten

Der Fieseler Storch im digitalen Flugsimulator

Tipp

Wochenendseminar

Am Beispiel des in Kassel gebauten Fieseler Storchs können Sie die Umsetzung einer historischen analogen Technik in eine digitale Umgebung sehen und erleben. Bei diesem Tagesseminar im Flughafen Kassel-Calden erhalten Sie einen Einblick in die Simulationstechnik. Im 1:1 Cockpit-Nachbau und einer 180°-Leinwand tauchen Sie als Kursteilnehmer*in in die Digitale Welt ein und können den Storch selbst fliegen. Ein Crash-Kurs zum Fliegen des F1-156 und eine Einweisung von einem echten Fluglehrer machen diesen Kurs auch für Anfänger geeignet. Ein Besuch des Original Storchs EKLK im Hangar am Airport Kassel runden das Seminar ab.

**231-12780 / Albert Claudi
Calden**

Kassel-Airport, Fieseler-Storch-Str. 40

Sa. 11.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 29,50 €

Anmeldung bis: 3.3.

**231-12781 / Albert Claudi
Calden**

Kassel-Airport, Fieseler-Storch-Str. 40

Sa. 24.6. / 10:00 - 17:00 Uhr / 29,50 €

Anmeldung bis: 16.6.

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 Alltags, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen.

In diesem Onlineseminar werden folgende Fragen thematisiert:

Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)? Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz? Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln? Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen? Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze? Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits? Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen? Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz? Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft? Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool Zoom statt. Der Teilnahmelink wird Ihnen einige Tage vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

**231-12810 / Hartmut Nehme
Online**

Di. 9.5. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 4.5.

Veranstaltungsreihe: Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz - Einführung und Grundlagen

Vortrag

Künstliche Intelligenz, maschinelles Lernen, Automatisierung und massive Veränderungen der Arbeitswelt sind einige Schlagworte, die in diesem Seminar diskutiert werden. Beginnend mit einem Überblick über Anwendungsmöglichkeiten, einige Definitionen von KI werden vorgestellt und die Themen der weiterführenden Seminare (montags abends) werden kurz präsentiert. Ziel ist es, eine möglichst realistische Vorstellung zu gewinnen, was KI leisten kann, welche Erwartungen (noch) nicht erfüllt sind und wo der Einsatz sinnvoll ist oder auch vermieden werden sollte.

Die Veranstaltung ist der Beginn einer mehrteiligen kostenfreien Veranstaltungsreihe zu verschiedenen Themenbereichen Künstlicher Intelligenz.

231-12801 / Walter Lochmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 27.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 20.2.

Ethik und Künstliche Intelligenz

Vortrag

„KI und Ethik“ ist ein zentrales Thema der Debatte um Künstliche Intelligenz. Die frühere Vorstellung von Wissen, was sich gehört, funktioniert für KI-gestützte Software eher nicht. Einen wie auch immer gearteten „Ethik-Algorithmus“, der errechnet, was ethisch und was unethisch ist, kann es daher nicht geben. Ethisches Verhalten ist zwischen Menschen zu verhandeln und kann nicht von „der Maschine“ vorgegeben werden. Welche ethischen Ziele können benannt werden und wie hilfreich und verbindlich sind diese in Alltag und Beruf. Dies wird an den Themen „Vielfalt, Nichtdiskriminierung und Fairness“ sowie „Gesellschaftliches und ökologisches Wohlergehen“ aufgezeigt und diskutiert.

231-12802 / Walter Lochmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 6.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 27.2.

Autonom fahrende Fahrzeuge

Vortrag

„Autonom fahrende Fahrzeuge“ ist ein Thema, was insbesondere bei Einsatz im Straßenverkehr Hoffnungen und Befürchtungen freisetzt. Vorgestellt und diskutiert werden die unterschiedlichen Stufen autonomen oder KI-gestützten Fahrens. Die Einsatzmöglichkeiten autonom fahrender Fahrzeuge und deren sinnvoller Einsatz werden ebenso Themen sein wie das Thema Risiko und Gefahren, also können mögliche Gefahren vermindert oder vermieden werden?

Der aktuelle rechtliche Rahmen in der Bundesrepublik Deutschland rundet den Abend ab, ergänzt wird es mit Meldungen und einer Videosequenz rund und das autonome Fahren.

213-12803 / Walter Lochmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 13.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 7.3.

Umgang mit Daten

Vortrag

Digitalisierung und KI funktionieren nur, wenn ausreichend Daten zur Verfügung stehen. An diesem Abend geht es um den Wandel der Datenschutzes durch die Datenschutzgrundverordnung, den Umgang mit personenbezogene Daten und es werden KI-Anwendungsbeispiele vorgestellt. Ein Beispiel wird eine Firma mit Sitz im US-Bundesstaat Georgia sein, bei der Hacker sich unrechtmäßigen Zugriff auf die Daten von bis zu 143 Millionen Kund*innen verschafft hatten. Auch in Deutschland gab es Hackerangriffe: z.B. auf die Server der Düsseldorfer Uniklinik, bei denen die Systeme tagelang lahmgelegt wurden, eine Patientin ist gestorben. Oder auf die Rechner im Landkreis Ludwigslust-Parchim, die monatelang auf „Stift und Zettel“ angewiesen waren bis hin zum Konkurs einer kleinen Logistikfirma in Sachsen-Anhalt. In Nordhessen waren eine Supermarktkette und die Stadtreinigung Kassel betroffen. Ob und wie solche Angriffe (auch auf private Haushalte) verhindert werden können, wird vorgestellt und diskutiert.

231-12804 / Walter Lochmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 20.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 14.3.

Gesundheits-Apps

Vortrag

Seit einiger Zeit gibt es sogenannte Gesundheits-Apps, von „Lifestyle-Apps“ bis zu medizinischen Apps. Diese dienen der Diagnose und/oder Therapie einer Erkrankung, wie z.B. der Auswertung von Blutzuckerwerten oder sollen unterstützen bei der Behandlung von Tinnitus, Angststörungen, Depressionen oder Migräne. Rund ein Dutzend sind als Medizinprodukt zugelassen und auch „auf Rezept“ erhältlich, wenn sie als Kassenleistung für „digitale Gesundheitsanwendungen“ verschrieben werden. Genutzt werden auch Service-orientiertere Apps, die an die Einnahme von Medikamenten oder Früherkennungsuntersuchungen erinnern oder den Impfstatus überwachen.

Apps, die die Gesundheitsdaten über Sensoren speichern, verarbeiten und auswerten gibt es in Armbändern, Smartphones, Arbeitsmitteln oder Exoskeletten. Ebenso können in Gesundheits-Apps Daten manuell eingegeben werden. Da in der Regel auch das Gesundheitsverhalten überwacht wird, sind Regeln über den Umgang mit personenbezogenen Daten unerlässlich. Eine Diskussion, wie eine Nutzen- Risikoabwägung unter medizinischen, ethischen, rechtlichen oder auch wirtschaftlichen Aspekten vorgenommen werden kann, runden den Abend ab.

231-12805 / Walter Lochmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 27.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 21.3.

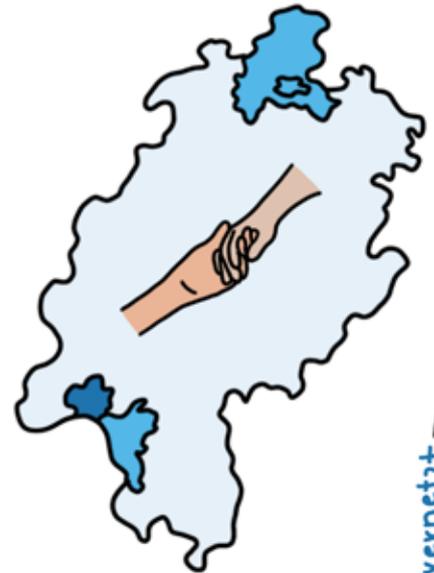
Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Bildungswerk Verdi Hessen im Rahmen des vom BMAS geförderten Projekts KomKI.

 BTQ Bildungswerk
ver.di Hessen e.V.

 KOMKI

Kooperationen für gelingende Grundbildung

Das Projekt Alphabetisierung und Grundbildung im **Verbund** mit der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau hat das Motto „In der regionalen Unterschiedlichkeit voneinander lernen!“. Die wesentliche Aufgabenteilung besteht im wechselseitigen Erfahrungsaustausch und Wissenstransfer der Verbundpartnerinnen.



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.

vhsvernetz

Kooperationsformate mit unseren Kursleitungen



Coaching

In strukturierten Gesprächen werden die Kursleitungen von den Projektmitarbeitenden beruflich begleitet, um eigene Lösungen für besondere Situationen zu entwickeln.



Konferenzen

Erfahrungsaustausche zwischen den Kursleitungen finden viermal pro Jahr statt. Diese strukturierten Treffen werden von den Projektmitarbeitenden moderiert. Im Miteinander entstehen kreative, neue Lösungen und Formate.

Kooperationsformate mit unseren Teilnehmenden



Kurse

Grundbildungskurse sind für Erwachsene, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben, aber Deutsch sprechen und verstehen können. Es geht vor allem darum, gesellschaftliche Teilhabe zu stärken und zu verbessern.



Lerntreffs

Lerntreffs sind niedrigschwellige, kostenlose Hilfsangebote für Erwachsene und können auf Wunsch anonym aufgesucht werden. Es ist eine erfahrene und engagierte Kursleitung vor Ort, die im geschützten Rahmen beim Lernen unterstützt.



Lesungen

Eine Lesung ist ein neues Format, entstanden aus den Kooperationen. Teilnehmende präsentieren im geschützten Rahmen ihre eigenen Texte.

vhsvernetz

vhsvernetz

Im Rahmen der **regionalen Kooperation** werden viermal im Jahr Informationsveranstaltungen durchgeführt. Ziel ist es, miteinander neue Zugänge zu den Adressaten zu entwickeln. Dies ist eine Form auch politisch gewollter, inklusiver Bildungsarbeit.

Kooperationspartner*innen der vhs Region Kassel: Agentur für Arbeit Kassel, Diakonie Wohnstätten Kassel, Gesundheitsamt Region Kassel, Jobcenter der Region, Oskar von Miller-Schule Kassel, Sozialämter der Region, Stadt Hofgeismar Bürgermeister, Stadt Hofgeismar Stadtbücherei, Stadt Kassel Amt für Chancengleichheit, Stadt Kassel Amt für Schule und Bildung, Stadt Kassel Bürgermeisterin, Stadt Kassel Dezernentin Bildung und Chancengleichheit, Stadt Kassel Jugendamt, Stadt Kassel Sozialamt, Stadt Kassel Stadtbibliothek, Stadt Wolfhagen Bürgermeister



Grundbildung

Trotz Schulpflicht gibt es viele Menschen, die nur unzureichend lesen und schreiben können. Dies wird im Alltagsleben oft als sehr belastend erlebt, zum Beispiel beim Ausfüllen von Formularen und im Umgang mit Behörden. Kennen Sie jemanden, der betroffen ist und sich vorstellen kann, wieder mit dem Lernen zu beginnen?

In unseren Kursen in Stadt und Landkreis Kassel für Erwachsene, die das Schulsystem in Deutschland durchlaufen haben, geht es in erster Linie darum, selbständig lesen und schreiben zu lernen. Weiterhin ist es wichtig, wesentliche soziale, politische und kulturelle Institutionen kennen zu lernen. Die Angebote werden durch offene Lerntreffs ergänzt.

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?

Ihre Ansprechperson ist Herr Lammers. Ein Anruf genügt.
Grundbildungs-Telefon 0561 1003 1003. Wilhelmshöher Allee 19-21 in Kassel.



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

231-15001 / Angela Stein
Kassel
 Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.
 74, Raum 101
 Mo. 6.2. / 18:00 - 20:30 Uhr / 21 Termine / 105 €

Lesen und Schreiben für Erwachsene

231-15003 / Bärbel Praßer
Kassel
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
 Mo. 6.2. / 15:00 - 16:30 Uhr / 19 Termine / 61 €

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene mit Lernschwierigkeiten

231-15012 / Malina Kulik
 Kassel, Diakonie, Landgraf-Karl-Str. 22
 Mi. 1.2. / 16:45 - 18:15 Uhr / 22 Termine / 70 €

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: Volkshochschule Region Kassel, Raum 101
 Adresse: Raiffeisenweg 2, 34466 Wolfhagen



Anfahrt:
 Halte-Stelle Bahnhof Wolfhagen; RT4 und RE

Lerntreff Kassel: dienstags, 11:00 - 12:30 Uhr und dienstags, 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Stadtbibliothek Kassel (Viktoria-Haus)
 Adresse: Obere Königsstraße 3, 34117 Kassel



Anfahrt:
 Halte-Stelle Rathaus/Fünffensterstraße; RT 5;
 Straßenbahn-Linie 4 oder 8
 Halte-Stelle Rathaus; RT 1, 2, 3 oder 4;
 Straßenbahn-Linie 1, 3, 4, 5, 6 oder 8

Beratung in der vhs (nur mit Termin)

Ort: Volkshochschule Region Kassel
 Adresse: Wilhelmshöher Allee 19 - 21, 34117 Kassel



Anfahrt:
 Halte-Stelle Weigelstraße; Straßenbahn-Linie 1 oder 3
 Halte-Stelle Rathaus; RT 1, 2, 3 oder 4;
 Straßenbahn-Linie 1, 3, 4, 5, 6 oder 8



Angebote für Kinder und Jugendliche

Angebote für Familien

Angebote für Eltern | Pädagogik

Team

Regina Piller

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

Anna Rein

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



junge vhs | Eltern und Pädagogik

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

Lesungen

ROKI - Kuddelmuddel im Klassenzimmer

Ein Roboter in der Schule

Lesung

Im Generationenhaus Hümme bietet der Musiker, Komponist und Autor Andreas Hüging seine musikalische Lesung „ROKI - Mein Freund mit Herz und Schraube“ für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren an.

Seit 2013 schreibt Andreas Hüging Kinder- und Jugendbücher für alle Altersklassen und begeistert mit seinen musikalischen Lesungen. Bei „ROKI - Mein Freund mit Herz und Schraube“ erzählt er von dem Erfinder Adam Botumil und seiner Erfindung Roki. Roki ist ein selbstlernender Roboter und neugierig auf die Welt, bleibt aber vor Nachbarsjungen Paul nicht unentdeckt. Deshalb entwischt er, um die Welt zu erkunden. Doch als bahnbrechende Erfindung soll Roki geheim bleiben und sollte die Werkstatt nicht verlassen. Paul setzt alles daran, um seinen Roboterfreund wieder einzufangen.

Dabei trägt Andreas Hüging seine Geschichte frei vor und lädt mit 5 Liedern zum Mitfeiern, Tanzen und Mitsingen ein. Mit seiner jahrelangen Bühnenerfahrung, Musik und Literatur nimmt er sein Publikum auf eine spannende und lustige Reise mit.

Anmeldungen bitte im Büro des Generationenhauses unter 05675 2519871 oder office@generationenhaus-huemme.de

Andreas Hüging
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal

Do. 9.3. / 15:00 - 16:30 Uhr / gebührenfrei

Theater

Bücherwürmer und Bühnenwürmer

NEU

Theaterspielen für Kinder von 8-12 Jahren

Wochenendseminar

Wir erwecken eure Lieblingsbücher und Lieblingscharakter auf der Bühne zum Leben - ganz nach dem Motto: Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt!

Das Lieblingsbilderbuch, die Lieblingsfigur, das Lieblingsgeschichtenbuch... Wir mopsen was das Zeug hält und machen unsere ganz eigene Geschichte daraus. Mit Hilfe von Büchern, Texten, Bildern und Figuren erarbeitet ihr mit meiner Hilfe ein eigenes Theaterstück. Mit einer Mal- und Schreibwerkstatt, Musik, Bewegung, Kostüm und Requisiten setzen wir Schritt für Schritt einen neuen Baustein für die Inszenierung zusammen. Der krönende Abschluss ist unser Auftritt vor euren engsten Familien.

Was du brauchst: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Trinken und ggf. Essen, sowie ein Lieblingsbuch, ein Lieblingskleidungsstück und einen Gegenstand, den du mit der Figur oder dem Buch verbindest.

Du benötigst keine Vorkenntnisse!

231-22322 / Magdalena Mohr
Kassel

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

Sa. 4.3. und So. 5.3. / 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine / 48 €

Anmeldung bis: 22.2.



„Du hast die Haare schön“ - oder eben nicht?

NEU

Performative und theatrale Inszenierung zum Thema Körperbehaarung und dein Leben damit - ab 15 Jahre

Wochenendseminar

Mit einer Schreibwerkstatt, Bewegungseinheiten (mit und ohne Musik), Warm-ups und Materialien möchte ich mich mit euch im Kosmos Körperbehaarung bewegen. Was habe ich für Bilder im Kopf? Welche biografischen Erfahrungen habe ich? Wir gehen auf Erkundung nach Stigmata, Herkunft, Ursprung, Ästhetik, Gesellschaft, Zwang, Gender, Geschichte, Klischee, Ablehnung und das, was ihr an Themen mitbringt! Gemeinsam verarbeiten wir die entstandenen Texte, Szenen, Materialien und Bewegungen in eine Inszenierung für uns selbst.

Was du brauchst: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, ggf. Trinken, Essen sowie einen Gegenstand, ein Lied oder Text (gerne ausgedruckt mitbringen) und ein Kleidungsstück das/den du mit dem Thema verbindest!

Du brauchst keine Vorerfahrung zu haben!

231-22320 / Magdalena Mohr
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Sa. 1.4. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 2.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 56,50 €

Anmeldung bis: 22.3.

Angebote für Kinder und Jugendliche

Nähen

Erste Nähübungen mit Hand und Nähmaschine

Für Kinder von 8 - 12 Jahren

Ferienkurs

Erste kleine Nähprojekte wie Taschen, Beutel, Handyhüllen, lustige Haarbänder und vieles mehr laden zum Mitmachen ein. Nähen mit der Hand aber auch an der Nähmaschine! Auch ein paar nützliche Techniken wie Knöpfe annähen oder Sticken können ausprobiert werden. Und wer sich mal mit Häkeln oder Stricken versuchen möchte - nur zu!

Bitte mitbringen (falls zuhause vorhanden): eine alte Jeans und ein altes T-Shirt zum Zerschneiden, alte Knöpfe, Wolle und eine Schere.

231-22100 / Malali Rasa

Gruppengröße 7 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 3.4. - Do. 6.4. / 10:00 - 12:30 Uhr /

4 Termine / 40 €

Anmeldung bis: 22.3.

+ Material 7 Euro (vor Ort zu zahlen)

Nähkurs für Kinder

im Alter von 8 - 12 Jahren



Wochenendseminar

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 ich zeige dir Schritt für Schritt die wichtigsten Knöpfe und Rädchen an der Nähmaschine. Wir üben 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!

231-22102 / Fabienne Koch Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 18.2. / 10:00 - 17:00 Uhr / 28 €

Anmeldung bis: 8.2.

+ Material 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

Nähen mit der Nähmaschine

Für Kinder von 8 - 12 Jahren



Ferienkurs

Gemeinsam sammeln wir in einfachen Schritten (erste) Erfahrungen mit der Nähmaschine und lernen die Grundnähtechniken kennen. Unser gemeinsames Nähprojekt wird ein Kissen sein. Wenn dann noch Zeit ist, gibt es die Möglichkeit, weitere kleine Projekte umzusetzen - wie z. B.

ein Utensilo (als Osterkörbchen) oder auch ein Täschchen mit Reißverschluss. Zum Schluss habt ihr mindestens ein individuelles Stück ganz nach eurer Idee genäht!

Wenn ihr mögt, bringt gerne eure Baumwollstoffe mit, die ihr vernähen möchtet. Wer hat, darf auch seine eigene Nähmaschine sowie Stoffschere mitbringen.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

231-22105 / Steffi Pfalzer

Gruppengröße 7 - 8

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Di. 11.4. - Do. 13.4. / 9:30 - 13:00 Uhr /

3 Termine / 42 €

Anmeldung bis: 29.3.

+ Material 10 Euro (vor Ort zu zahlen)

Kunst und Fotografie

Freude am Malen

Für Kinder von 6 - 12 Jahren



Du malst gerne und möchtest mit Stift und Pinsel deiner Kreativität Ausdruck verleihen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Du lernst deine eigenen Ideen umzusetzen und auch nach Vorlagen zu malen. Dabei wirst du professionell und individuell von einem Kunstpädagogen begleitet auf dem Weg zu neuen Techniken und Tricks. Bitte zur ersten Stunde das eigene Material mitbringen. Gegen Spende kann Material auch zur Verfügung gestellt werden.

231-22020 / Wilhelm Dusil

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Kreativwerkstatt

Mi. 8.2. / 15:00 - 16:30 Uhr / 4 Termine / 24 €

Anmeldung bis: 31.1.

Freude am Malen

Für Jugendliche von 12 - 18 Jahren



Du malst gern und möchtest dein Talent noch ausbauen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Ob mit Stiften, Aquarellfarben oder Acryl - in diesem Kurs kannst Du Deine Fähigkeiten beim Malen ausprobieren und erweitern. Die Umsetzung deiner eigenen Ideen als auch das Malen nach Vorlagen ist möglich. Dabei bekommst du professionelle und individuelle Begleitung auf dem Weg zu neuen Techniken und Tricks. Bitte das eigene Material mitbringen.

Gegen eine Spende kann Material auch zur Verfügung gestellt werden.

231-22022 / Wilhelm Dusil

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Kreativwerkstatt

Fr. 10.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 8 Termine / 48 €

Anmeldung bis: 2.2.

Fotodetektive



Ein Fotokurs für kreative Kids von 10 - 14 Jahren

Tipp

Ferienkurs

In unserem 4-tägigen Workshop mit gemeinsamen Ausflügen und einer Fotochallenge, laden wir dazu ein den Umgang mit der Kamera kreativ und spielerisch mit lustigen Fotoaufgaben zu erlernen. Durch kleine Tricks mit großer Wirkung, zeigen wir neue Perspektiven auf und möchten die Umgebung bewusst erkunden und fotografisch einfangen. Zum Abschluss der Woche bekommt jeder sein Meisterwerk als professionellen Druck mit nach Hause!

- Schulung und Umgang mit der Handycamera
- Vermittlung theoretischer Grundlagen (nur so viel wie nötig)
- Findung der richtigen Einstellungen
- Praktische Übungen und Fotochallenge
- Spiel und Spaß

Bitte ein Smartphone oder eine Kamera mitbringen!

231-22055 / Marius Kowalczyk;

Silvana Schüpp

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 11.4. - Fr. 14.4. / 11:00 - 14:00 Uhr /

4 Termine / 96 €

Anmeldung bis: 29.3.

+ Eintritt Museum (vor Ort zu zahlen)

Sprachen

Chinesisch mit Spiel und Spaß

Mit geringen Vorkenntnissen ab 6 Jahren

Die Blockveranstaltung richtet sich an Kinder und Jugendliche, die Chinesisch schon sprechen und verstehen können und über 6 Jahre sind. Es wäre vorteilhaft, wenn sie mindestens 50 chinesische Schriftzeichen erkennen oder/und schreiben können. Der Schwerpunkt des Unterrichtes liegt darin, den mündlichen Ausdruck zu verbessern sowie das Lesen und Schreiben zu erlernen. Während des Unterrichts wird ausschließlich Chinesisch gesprochen. Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin vorbereitet und verteilt.

231-22218 / Xiaoyan Tang

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Sa. 29.4. / 9:30 - 12:30 Uhr

Sa. 20.5. / 9:30 - 12:30 Uhr

Sa. 10.6. / 9:30 - 12:30 Uhr

Sa. 1.7. / 9:30 - 12:30 Uhr

4 Termine / 48 €

Anmeldung bis: 16.4.

English Fun Station

NEU

Freizeitangebot in englischer Sprache für Kinder der Klassen 5 - 6

Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, Englisch in einer lockeren Atmosphäre zu lernen und zu üben. Durch spielerische Aufgaben in englischer Sprache werden die Motivation und die Entwicklung des Selbstvertrauens mit der Fremdsprache gefördert. Der Inhalt lehnt sich an den Stoff der Klassen 5-6 an.

231-22311 / Emma Runkel Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 8.5. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 26.4.

Nachholen von Schulabschlüssen

Die vhs bietet momentan keine Kurse zum Nachholen von Schulabschlüssen an. Wenden Sie sich gerne an die folgenden beiden Institutionen:

Abendschule Kassel

Ysenburgstr. 41, 34125 Kassel, Tel.: 0561-874054, sekretariat@abendschule-kassel.de
Internet: www.abendschule-kassel.de

An der Abendschule Kassel können Erwachsene das Abitur, die Fachhochschulreife, den Realschulabschluss und den Hauptschulabschluss erwerben.

Hessenkolleg Kassel

Witzenhäuser Straße 5, 34127 Kassel, Tel.: 0561-861890, info@hessenkolleg-ks.de
Internet: https://hessenkolleg-kassel.de

Das Hessenkolleg ist eine staatliche Schule für Erwachsene zur Erlangung der Hochschulreife.

Mathe

Crash-Kurs Mathe für die Klassen 9 - 10

Gut vorbereitet in die (Abschluss-) Prüfung

Ferienkurs

In kleiner Lerngruppe 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. Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck o.ä. (mind. 20 cm)

231-22358 / Rudolf Daum Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 12.4. / 10:00 - 13:15 Uhr
Fr. 14.4. / 10:00 - 13:15 Uhr
Mo. 17.4. / 10:00 - 13:15 Uhr
Mi. 19.4. / 10:00 - 13:15 Uhr
Fr. 21.4. / 10:00 - 13:15 Uhr
5 Termine / 65,50 €
Anmeldung bis: 2.4.

Digitale Welten

Tastschreiben am Computer - Kurzlernmethode

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 4

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.

231-22355 / Angelika Wolnarek Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum
Mo. 17.4. - Fr. 21.4. / 9:00 - 12:30 Uhr / 5 Termine / 76,30 €
Anmeldung bis: 5.4.
Inkl. Fachbuch 16,30 Euro

Robot in der Halle

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 6

Ferienkurs

Du hast bisher mit Computerprogrammen gearbeitet oder gespielt? Möchtest du auch wissen, wie ein Computer programmiert wird? ‚Robot in der Halle‘ ist eine kleine Modellwelt, mit der du leicht die Grundlagen des Programmierens erlernen kannst. In einer Excel-Tabelle wird ein virtueller ‚Roboter‘ bewegt, der auf wenige einfache Befehle hört. Diese kannst du dann zu mächtigeren Befehlen ‚zusammenbauen‘, mit

denen komplizierte Aufgaben gelöst werden können. Dabei lernst du nebenbei auch noch einiges über VBA (Visual Basic für Anwendungsprogramme), die Programmierumgebung, die hinter allen Microsoft Office-Programmen steht. Am Ende des Kurses kannst du einfache Programme selbst erstellen.

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows

231-22350 / Bernd Noé Kassel

Programmierern mit Excel 2019
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 17.4. - Fr. 21.4. / 14:15 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 5.4.
+ Skript 3 Euro

Abenteuer

Actionbound rund um die Altstadt Hofgeismar

NEU

Tagesseminar

Mit der medienpädagogischen App Actionbound kann man digitale und interaktive Entdeckungstouren gestalten.

Der erste Teil des Workshops beinhaltet die Einführung in die Gestaltung von Schnitzeljagden, sogenannten Bounds.

Im Anschluss geht es in die Praxis mit eigenen Ideen einer digitalen Rallye rund um die Hofgeismarer Altstadt.

Bitte mitbringen: Smartphone

232-22620 / Markus Schneider Hofgeismar

Quartier am Markt, Markt 9
Sa. 30.9. / 10:00 - 15:00 Uhr / Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen der Kooperation ‚Altstadt erleben‘, siehe Seite 6
Anmeldung bis: 18.9.



Das Selbst stärken

Little Warrior Workshop

Selbstverteidigung und Yoga für Kinder von 8 - 10 Jahren

NEU

Wochenendseminar

Little Warrior Workshop Der Krieger ist (in der yogischen Tradition) ein Held, der stark und durchsetzungsfähig ist, sich selbst verteidigen, aber auch andere beschützen kann. Er bewegt sich sicher durch sein Leben und weiß sich in schwierigen Situationen zu verteidigen und andere zu schützen kann.

In diesem Kurs wird an der Schnittstelle von Selbstverteidigungstraining, Gewaltprävention, Yoga und sozialpädagogischen Inhalten die eigene Kraft und Beweglichkeit, aber auch das Verhalten in bedrohlich erlebten Situationen eingeübt.

Im ersten Teil wird der „Kleine Krieger“ oder die „Kleine Kriegerin“ vorgestellt und mittels Yogaübungen am eigenen Körper erfahren. Wir gehen der Frage nach, wann eine Situation ein „Notfall“ ist und wann sich Kinder (auch gegen Erwachsene) körperlich wehren müssen. Selbstverteidigungstechniken, Hilfe holen oder „Nein-sagen“ werden hierzu erlernt. Im Rollenspiel werden brisante Situationen nachgespielt, in denen die Durchsetzungsfähigkeit der Kinder trainiert wird. Der zweite Teil beschäftigt sich voranging mit sozialen Schwierigkeiten unter Gleichaltrigen. Auch hier wird die innere und äußere Haltung des Little Warriors ein Vorbild sein.

Ein Gespräch vorab mit den Eltern ist für die Anmeldung notwendig. Hierzu wird es eine einstündige Zoom-Konferenz am 28.2. um 18:30 Uhr geben. Nach dem Gespräch haben sie noch die Möglichkeit sich abzumelden, sollte der Kurs nicht zu Ihnen passen.

Mädchen sind besonders herzlich eingeladen. Bitte mitbringen: Sportzeug, eine Wolldecke, ausreichend Flüssigkeit und eine kleine Stärkung.

231-22610 / Maike Sonntag

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 28.2. / 18:30 - 19:30 Uhr (Vorbereitung via Zoom für die Eltern)

Sa. 11.3. und Sa. 25.3. / 10:00 - 13:00 Uhr

2 Termine / 28 €

Anmeldung bis: 26.2.

Still und stark!

Stärkung von stillen Kindern von 6 - 12 Jahren

NEU

Ferienkurs

Invertierte und schüchtere Kinder sind meist nach außen unkompliziert und sozial im Umgang mit ihren Mitmenschen. Aber wie sieht es innen in ihnen aus?

Im Schulalltag gelten sie oft als pflegeleicht, weil sie den Unterricht nicht stören. Dabei kann es passieren, dass sie ihre wertvollen Stärken nicht erkennen oder vernachlässigen.

Spielerisch wollen wir in diesem Kurs die

- sozial-emotionalen Kompetenzen fördern
- kompetenzorientierte Ziele erarbeiten
- die eigenen Fähigkeiten und Potentiale stärken
- üben, sich verbal mitzuteilen

Gemeinsam lernen wir spielerisch und mit viel Spaß und Bewegung Selbstbehauptung, Team- und Konfliktfähigkeit sowie einen respektvollen Umgang miteinander.

231-22620 / Andrea Dietrich

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Di. 11.4. - Fr. 14.4. / 9:00 - 12:00 Uhr /

4 Termine / 48 €

Anmeldung bis: 30.3.



Ballett

Für Kinder und Jugendliche von 11 - 17 Jahre

Waganowa-Methode

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.

231-22470 / Irina Kotovitch

Gruppengröße 7-8

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Fr. 17.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 72 €

Anmeldung nach Beratung durch die Kursleitung: 0561-4000265

Anmeldung bis: 7.2.

Bewegung

Sport, Spiel und Spaß an der Bewegung

Kinderturnen ab 3 Jahren

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

231-22500 / Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7

Mo. 23.1. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 40 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

Anmeldung bis: 15.1.

231-22505 / Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7

Di. 24.1. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 40 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

Anmeldung bis: 15.1.



Schwimmen

Schwimmen Grundkurs

Für Kinder ab 4 Jahre

Ziel des Kurses ist das Schwimmen ohne Hilfsmittel und der Erwerb des Schwimmabzeichens „Seepferdchen“.

231-22590 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 17.1. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079
Anmeldung bis: 8.1.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

231-22592 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 17.1. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079
Anmeldung bis: 8.1.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

231-22594 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 19.1. / 14:30 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079
Anmeldung bis: 8.1.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

231-22596 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 19.1. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079
Anmeldung bis: 8.1.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

231-22598 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Sa. 21.1. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079
Anmeldung bis: 8.1.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Schwimmen Aufbaukurs

Für Kinder ab 5 Jahre

Wir bauen die Schwimmfähigkeiten der Kinder aus. Durch intensives Training kann das Bronze- oder Silberabzeichen erworben werden.

231-22600 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 17.1. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079
Anmeldung bis: 8.1.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

231-22602 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 17.1. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079
Anmeldung bis: 8.1.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

231-22604 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 19.1. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079
Anmeldung bis: 8.1.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

231-22606 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Sa. 21.1. / 11:00 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079
Anmeldung bis: 8.1.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

231-22608 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Sa. 21.1. / 14:00 - 15:00 Uhr / 15 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079
Anmeldung bis: 8.1.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Angebote für Familien

Lesungen

Lieder und Geschichten von Fredrik Vahle

Kinderkonzert für Kinder (von 3 - 8 Jahren) und allen anderen

Lesung

„Jedes Kinderpublikum ist anders. Deshalb ist die Reihenfolge der Lieder und Programmphasen variabel. Einzelne Lieder können aufgrund der Wünsche der Kinder oder meiner eigenen Entscheidung noch dazukommen.“

Das ganze Programm ist durchzogen von Anregungen zur Bewegungsfreude, einfachen Vorgaben zur Bewegungsaktivität und eigener Ausgestaltung von Bewegungsmöglichkeiten durch die Kinder. In einzelnen Teilen werden die Erwachsenen mit einbezogen, in anderen werden die Kinder gezielt angesprochen. Der Übergang von einer Phase zur anderen erfolgt organisch, sodass sich eine aus der anderen ergibt. Das heißt auch, dass sich Aktivitätsphasen und solche der Bewegung in Ruhe abwechseln. Die Kinder erzählen auch selbst etwas auf der Bühne, es gibt auch mal ein trauriges Lied oder z. B. eine Meditation zur Stille, und natürlich gibt es jede Menge lustige Lieder und Geschichten zum Mitmachen.

Anmeldungen bitte im Büro des Generationenhauses unter 05675 2519871 oder office@generationenhaus-huemme.de

Fredrik Vahle Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal
Sa. 6.5. / 15:00 - 16:30 Uhr / 6 €

Kunst

Dornröschen & Co. - Zeichne deine Lieblings-Märchenfigur

von 6 bis 96 Jahren

Tagesseminar

NEU

Märchen und Sagen wurden schon seit ihrer Entstehung mit Bildern illustriert. Eine besondere Rolle spielt dabei die Darstellung der Hauptfiguren. Man denke dabei an die Figur Dornröschen aus dem Märchen der Brüder Grimm, die laut Sage bei uns im Landkreis in der Sababurg in Hofgeismar lebte. Geprägt durch die bekanntesten Illustrationen in Buch und Film, denkt man sofort an eine schöne Prinzessin, entweder schlafend oder sich an der Spindel stechend. In diesem Workshop wird anschaulich gezeigt, wie man eine solche Figur selber zeichnen und ansprechend gestalten kann. Man bekommt dabei Einblicke in die Arbeit eines Illustrators und erlebt die Tätigkeit im eigenen Handeln. Ob mit dem Bleistift, dem Pinsel oder Filzstiften, hat jede Zeichentechnik ihre eigenen Tricks und Kniffe, die man nach kurzer Einführung ohne Weiteres selbst beherrscht. Am Ende wartet ein schön illustriertes Märchenbild aus eigener Hand!

231-22750 / Oliver Gerke Hofgeismar

Quartier am Markt, Markt 9
Sa. 11.3. / 13:00 - 16:00 Uhr / Kostenfreie Veranstaltung im Rahmen der Kooperation „Altstadt erleben“, siehe Seite 6
Anmeldung bis: 1.3.

Abenteuer

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.

231-22786 / Claudia Scheffler Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Claudia Scheffer, Harleshäuser Str. 8
Mo. 17.4. / 11:00 - 13:00 Uhr / 13,50 €
Die Teilnahmegebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kindpaar
Anmeldung bis: 5.4.



231-22787 / Claudia Scheffler Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Claudia Scheffer, Harleshäuser Str. 8
Di. 18.4. / 11:00 - 13:00 Uhr / 13,50 €
Die Teilnahmegebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kindpaar
Anmeldung bis: 5.4.

231-22788 / Claudia Scheffler Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Claudia Scheffer, Harleshäuser Str. 8
Di. 25.7. / 11:00 - 13:00 Uhr / 13,50 €
Die Teilnahmegebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kindpaar
Anmeldung bis: 12.7.

Flusspiraten

Ein Vater-Kind-Kanu- und Zeltwochenende an der Diemel (ab 7 Jahre)

Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e. V.

Wochenendseminar

Am Wasserschloss Wülmersen werden die Zelte aufgeschlagen und ein Piratenlager eingerichtet. Am Samstag geht es zunächst zu Fuß nach Trendelburg, danach weiter nach Liebenau. Dort werden die Kanus gekapert. Danach ist die Diemel flussabwärts bis Trendelburg fest in der Hand von Kindern und Vätern (Kinder und Väter müssen schwimmen können!). Die Abende klingen nach Piratensitte am Lagerfeuer aus.

231-22791 / Tobias Hoose; Achim Mathusek

Trendelburg-Wülmersen
Wasserschloss
Fr. 7.7. / 16:30 - 21:00 Uhr
Sa. 8.7. / 9:00 - 21:00 Uhr
So. 9.7. / 9:00 - 13:45 Uhr / 134,50 €
Anmeldung bis: 19.5.
Leistungen: Seminar-, Kanu- und Zeltplatzgebühr für Vater / Erwachsene
Hinzu kommen:
+ Selbstverpflegung
+ 42 € für Kanu und Zeltplatzgebühr pro Kind
Eventuelle Preiserhöhungen von Drittanbietern (bspw. DJH) werden an die Teilnehmer*innen weitergegeben.

Tipp

Bewegung

Eltern-Großeltern-Kind-Turnen

ab 1,5 Jahren

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

231-22780 / Ute Rost Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Mo. 23.1. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595
Anmeldung bis: 15.1.

231-22781 / Ute Rost Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Di. 24.1. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595
Anmeldung bis: 15.1.

Angebote für Eltern | Pädagogik

Stärkung elterlicher Kompetenz

Wie kann ich mein Kind nachhaltig unterstützen?

NEU

Immer wieder aushalten! Kennen Sie das als Eltern? Ihr Kinder ist still und zurückhaltend, wird gemoppt oder ist oft außenstehend. Anhand von ressourcenorientierten Methoden stärken wir Ihr elterliches „Ich“ und lernen Lösungen zu finden, wie Sie Ihr Kind gut unterstützen können.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Auffälligkeiten und Problemlagen Kinder und Jugendliche haben können. Ihre Stärken und Schwächen sowie das Handeln im Familiensystem werden reflektiert und anschließend gefördert. Anhand von Übungen und viel angeleitetem Austausch erarbeiten wir Wege aus der Hilflosigkeit und Verzweiflung. Wir lernen Ansätze um die Ressourcen und Fähigkeiten Ihrer Kinder zu erkennen und sie in ihrem Wesen zu unterstützen.

231-22900 / Andrea Dietrich Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 2.3. / 18:15 - 20:45 Uhr / 6 Termine / 60 €
zweiwöchig
Anmeldung bis: 22.2.



talentCAMPus in der Region Kassel

Auf in die dritte Förderphase!

vhsvernetz

Der talentCAMPus, das außerschulische Ferienbildungskonzept des Deutschen Volkshochschul-Verbandes, bietet Kindern und Jugendlichen einen Zugang zu Kunst und Kultur. Er wird im Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.

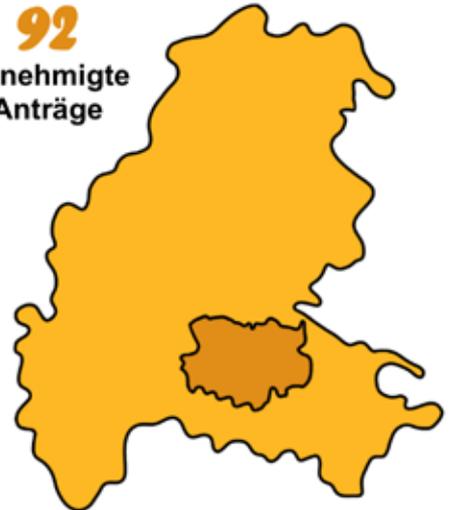
Die zweite Förderphase lief fünf Jahre und endet mit dem Jahr 2022. Auf der rechten Seite finden Sie dazu ein paar Daten und Fakten aus unserer Region.



92
genehmigte
Anträge

24
Kooperations-
partner*innen

18
Ortsteile in Stadt
und Landkreis



2.063.000
Gesamtvolumen
in Euro



vhsvernetz

Die dritte Förderphase des talentCAMPUS startet mit dem Jahr 2023 und endet 2027. Wie gewohnt handelt es sich um außerschulische Ferienbildungsmaßnahmen, die in Bündnissen geplant und durchgeführt werden. Der Fokus liegt bei der neuen Förderperiode komplett auf kultureller Bildung. Darüberhinaus gibt es Entwicklungsfelder für die Projekte, die berücksichtigt werden sollen.

Entwicklungsfelder



Ganzttag



Ländlicher Raum



Digitalisierung



Kommunale
Bildungslandschaft

vhsvernetz

**Kultur
macht STARK**
Bündnisse für Bildung

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Haben Sie Fragen zur neuen Förderphase und/oder Interesse ein talentCAMPus-Angebot durchzuführen oder beteiligt zu sein? Dann melden Sie sich gerne!

Beratung zu Antragstellung und Abrechnung

Christina Prell
0561 1003-1691
christina-prell@landkreiskassel.de

Beratung zu Konzeption und Bündnisbildung

Anna Rein
0561 1003-1692
anna-rein@landkreiskassel.de

Februar

Kunst und Öffentlichkeit

Worum ging es eigentlich bei der documenta 15?

231-02448 / Kezia Rosenkranz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 16.2. / 17:00 - 19:00 Uhr / 8 €
Anmeldung bis: 14.2.

Welcome to Iran

Bilder und Geschichten aus einem komplizierten Land

231-03203 / Bernd G. Schmitz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 16.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 15.2.

Durchblick im Label-Dschungel

231-21248 / Maria Kunde

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Fr. 17.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 6 €
Anmeldung bis: 13.2.

Die Machtübernahme der Nationalsozialisten

231-02120 / Prof. Dr. Jens Flemming

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 21.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 19.2.

Säure-Basen-Haushalt in Balance durch Basenfasten

231-17005 / Inge Wertgen

Online

Di. 21.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 16.2.



Die Rückkehr der Inflation

Gekommen, um zu bleiben?

231-11481 / Matthias Endres

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 23.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 20.2.

Künstliche Intelligenz - Einführung und Grundlagen

231-12801 / Walter Lochmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 27.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 20.2.

Datendiebstahl - Darknet - Digitaler Nachlass

231-11431 / Aniane Emde

Online

Di. 28.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 26.2.



Vor 50 Jahren über Land nach Indien

Ein Reisebericht

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

Klaus Albrecht

Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Di. 28.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 3 €

März

Spielend zu mehr Internetsicherheit!

Sicher im Internet bestellen und bezahlen

231-11423 / Aniane Emde

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3
Mi. 1.3. / 15:00 - 16:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 26.2.

Ethik und Künstliche Intelligenz

231-12802 / Walter Lochmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 6.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 27.2.

Basenfasten als Erlebnis gestalten

231-17008 / Thomas Otterpohl

Naumburg

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10
Mo. 6.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 27.2.

Russland und Ukraine - Geschichte in der Gegenwart

231-02122 / Immo Rebitschek

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 7.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 3.3.

Rassismus und Religion in Geschichte und Gegenwart

231-04101 / Dr. Jürgen Wolf

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mi. 8.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 6 €
Anmeldung bis: 6.3.

ROKI - Kuddelmuddel im Klassenzimmer

Ein Roboter in der Schule

Lesung

Anmeldungen bitte im Büro des Generationenhauses unter 05675 2519871 oder office@generationenhaus-huemme.de

Andreas Hüging

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal
Do. 9.3. / 15:00 - 16:30 Uhr / gebührenfrei

Rap me Amadeus - Zum 25. Todestag von Falco

231-08050 / Dr. Wolfram Boder

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 9.3. / 19:00 - 21:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 2.3.

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Info-Abend

231-17025 / Thomas Wiebke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 9.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / Eintritt frei
Anmeldung bis: 2.3.

Atelierbesuch bei Liska Schwermer-Funke

Wie lebt und arbeitet eine Künstlerin?

231-10305 / Liska Schwermer-Funke

Kassel

Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21
Fr. 10.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 6.3.

Der richtige Weg zur Haussanierung - teure Fehler vermeiden

**231-21300 / Volkhard Bouchon
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 10.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 28.2.

Autonom fahrende Fahrzeuge

**231-12803 / Walter Lochmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 13.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 7.3.

Gefahren im Internet sicher begegnen

**231-11425 / Aniane Emde
Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Di. 14.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 10.3.

Mozarts „Zauberflöte“

Eine märchenhafte Suche nach Liebe

**231-08110 / Thomas Sander
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 14.3. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 7.3.

Namibia - eine faszinierende Welt

**231-03207 / Reinhard Oertelt
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 16.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 13.3.

Umgang mit Daten

**231-12804 / Walter Lochmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 20.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 14.3.

Auf dem Weg zur modernen Demokratie

Ausstellungseröffnung

**231-02124 / Alexander Maser
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 21.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 16.3.

Frauen in der Revolution von 1848

**231-02126 / Dr. Kerstin Wolff
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 23.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 20.3.

Große Musiker*innen im Portrait: Stanley Kubricks Hauskomponist und Retter der Neuen Musik

Zum 100. Geburtstag von György Ligeti

**231-08055 / Dr. Wolfram Boder
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 23.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 17.3.

Gesundheits-Apps

**231-12805 / Walter Lochmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 27.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 21.3.

Smart Living



**231-11432 / Aniane Emde
Online**

Di. 28.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 26.3.

Malwida von Meysenbug und ihre frühe Begeisterung für Revolutionen

**231-02128 / Dr. Marlis Wilde-Stockmeyer
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 30.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 27.3.

Authentizität - Wer bin ich, wenn ich echt bin?

**231-11012 / Angela Osius
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 30.3. / 19:45 - 21:45 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 23.3.

April

„...die Freiheit, nach der Du strebst“

Demokratie, Geschlecht und Emanzipation in der Revolution von 1848/49

**231-02130 / Birgit Bublies-Godau
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 4.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 2.4.

Zwei Kasselerinnen schreiben Demokratiegeschichte

Quellen von Malwida von Meysenbug (1816-1903) und Elisabeth Selbert (1896-1986)

**231-02132 / Dr. Mirjam Sachse
Kassel**

Archiv der deutschen Frauenbewegung, Gottschalkstr. 57
Mi. 12.4. / 17:00 - 19:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 9.4.

Gesundheit im Gespräch

Endometriose - Auswege für Frauen aus dem Regelschmerz

**231-17010
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 18.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

Im Schatten - Mit dem Buschtaxi durch Westafrika

Lesung mit Fotopräsentation

Tickets im Ticketshop der Stadt Hofgeismar – unter tickets.hofgeismar.de oder bei der Tourist-Info in Hofgeismar oder an der Abendkasse.

**Thomas Bering
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal
Fr. 21.4. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €

Frankfurt - Weimar - Bonn - Berlin

Stationen der Demokratie in Deutschland.

**231-02134 / Prof. Dr. Walter Mühlhausen
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 25.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 20.4.

Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten

**231-11480 / Kezia Rosenkranz
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg
12, Raum 2
Mi. 26.4. / 15:00 - 16:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 18.4.

Der Friedhof der Märzgefallenen

Ein Gedenk-, Ausstellungs- und Lernort zu zwei Revolutionen

**231-02136 / Paul Schmitz
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 27.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 23.4.

Eine beeindruckende Komponistin, Dichterin, Priesterin, Heilkundige und Universalgelehrte

Zum 925. Geburtstag von Hildegard von Bingen

**231-08060 / Dr. Wolfram Boder
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 27.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 19.4.

Mai

Als Luther Kassel prägte

Stadtgeschichte und Stadtentwicklung vom Bau der Fuldabrücke 1512 bis zum dem Bau des Ottoneums 1606.

**231-02232 / Albert Walch
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 4.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 1.5.

„Kunz-Werke und Geotypie“

Neue Kunst im Regionalmuseum

Sonderausstellung: Reiner Kunz, Wolfhagen, Malerei; Anna Nachtwey, Kassel, Zeichnungen und multimediale Installationen

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

**Reiner Kunz; Anna Nachtwey
Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Fr. 5.5. / 19:00 - 21:00 Uhr / gebührenfrei

Lieder und Geschichten von Fredrik Vahle

Kinderkonzert für Kinder (von 3-8 Jahren) und allen anderen

Anmeldungen bitte im Büro des Generationenhauses unter 05675 2519871 oder office@generationenhaus-huemme.de

**Fredrik Vahle
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg
12, Saal
Sa. 6.5. / 15:00 - 16:30 Uhr / 6 €

Lebenslieder von Fredrik Vahle

Lesung und Lieder

Anmeldungen bitte im Büro des Generationenhauses unter 05675 2519871 oder office@generationenhaus-huemme.de

**Fredrik Vahle
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg
12, Saal
Sa. 6.5. / 19:30 - 21:00 Uhr / 9 €

Die Gegenwart eines Erinnerungsortes

Der Russische Friedhof Niederzwehren und der Niederzwehren Cemetery

**231-02234 / Maïke Bartsch
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 9.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 8.5.

Sicher im Internet bestellen und bezahlen

**231-11433 / Aniane Emde
Online**

Di. 9.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 7.5.



Gesundheit im Gespräch

Osteoporose - Wenn die Knochen mürbe werden

**231-17012
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 9.5. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

Große Musiker*innen im Portrait: The Voice

Zum 25. Todestag 2023 von Frank Sinatra

**231-08065 / Dr. Wolfram Boder
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 11.5. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 3.5.

Radio zum Anfassen

**231-08654 / Andreas Wrzeschniok
Kassel**

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Fr. 12.5. / 16:00 - 18:00 Uhr / Eintritt frei!
Anmeldung bis: 5.5.

Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf

**231-21302 / Petra Kilimann-Bouchon
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Fr. 12.5. / 17:00 - 19:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 8.5.

Enkeltrick! - Mir kann das nicht passieren...

**231-11427 / Susanne Gottmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 23.5. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 18.5.

Einig. Furchtlos. Treu.

Der „Kicker“ in der Zeit des Nationalsozialismus

**231-02138 / Henry Dr. Wahlig
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 23.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 20.5.

Juni

Den Nationalsozialismus erforschen

Fragen, Diskussionen und Zäsuren der NS-Geschichtsschreibung

**231-02140 / Prof. Dr. Michael Wildt
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 1.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 29.5.

Akustische Ökologie 3

**231-08652 / Andreas Wrzeschniok
Kassel**

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Fr. 2.6. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 29.5.

Kulturgeschichte(n) vom Bergpark: Renaissance und Barock

**231-03350 / Ekkehard Jürgens
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 5.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 4.6.

Kulturgeschichte(n) vom Bergpark: Romantik und Historismus

**231-03351 / Ekkehard Jürgens
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 12.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 11.6.

„Im Winter baden allabendlich zwei Husaren“

Kassel als Garnisonsstadt

**231-02236 / Dr. Bettina Dodenhoeft
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 13.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 €
Anmeldung bis: 11.6.

Wie der Mensch das Land schafft

*Natur und Kunst, aktuelle Begriffe,
Zugriffe, Eingriffe*

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

**Bernhard Balkenhol
Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Di. 13.6. / 19:00 - 21:00 Uhr / 3 €

Kulturgeschichte(n) vom Bergpark: Aufklärung und Klassizismus

**231-03352 / Ekkehard Jürgens
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 19.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 18.6.

Sicherheit für mobile Endgeräte



**231-11434 / Aniane Emde
Online**

Di. 20.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 18.6.

Hessen wählt: Wer wird Ministerpräsidentin?

**231-02450 / Lukas Kiepe
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 22.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 19.6.

Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf

**231-21303 / Petra Kilimann-Bouchon
Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus Am Erlenbach, Raum 0031
Fr. 30.6. / 17:00 - 19:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 25.6.

Juli

Smart-Home und Einbruch- schutz

**231-11428 / Markus Gebauer
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Mi. 12.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 9.7.

Einbruchschutz für Häuser und Wohnungen

**231-11429 / Markus Gebauer
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 19.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 17.7.

Vorträge zum Download



Musik verstehen

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

Wir freuen uns, wenn Sie Interesse daran haben und diese bei uns abrufen.

Joseph Beuys und die Musik -

Zum 100. Geburtstag eines großen Wegbereiters. Kursnr. 231-08070

Große Musiker*innen im Portrait:

Der bekannteste Unbekannte der Filmmusik -

Martin Böttcher, Komponist der Winnetou-Melodie, Kursnr. 231-08082

„Keine Macht für den König von Deutschland“

zum 25. Todestag von Rio Reiser, Kursnr. 231-08076

**Aus den Armenvierteln von New Orleans in die Konzertsäle der Welt
zum 50. Todestag von Louis Armstrong, Kursnr. 231-08080**

Der pure Rock'n'Roll -

zum 75. Geburtstag von Lemmy Kilmester, Kursnr. 231-08084

„Die Godmother of Punk“ -

zum 75. Geburtstag von Patti Smith, Kursnr. 231-08078

Engelbert Humperdinck und die Märchenoper, Kursnr. 231-08074

Ahnatal

Bodyforming	96
Englisch	114
Fitness	95
Pilates	88
Rückenfitness	90
Selbständig und kompetent im Alter	70
Spanisch	123
Spinning	98
Wandern mit Lamas	174
Yoga	76ff

Bad Emstal

Englisch	113
Malerei	49
Selbständig und kompetent im Alter	70

Baunatal

Aquarell- und Acrylmalerei	48
Autogenes Training	72
Deutsch als Fremdsprache	128ff
Englisch	111ff
Entspannung	71
Fitness	98
Gefahren im Internet	148
Hairstyling und Make-Up	141
Immobilien	22
Kochen	100ff
Malen und Zeichnen	48
Massage	74
Obstbaumschnitt	19
Pilates	88f
Progressive Muskelentspannung (PME)	73
Selbständig und kompetent im Alter	70
Selbstverteidigung	96
Sensomotorische Körperreise	87
Taijiquan	85
Yoga	76ff

Breuna

Aqua-Fitness	97
Energy Dance®	95
Englisch	111

Exkursion	11
Gymnastik	92
Selbständig und kompetent im Alter	70
Wellness	72

Calden

Englisch	112
Flugsimulator	163
Rückengymnastik	89

Espenau

Exkursion	14
Indoor-Cycling	98

Fuldatal

Bogenschießen	99
Comicfiguren Zeichnen	48
Französisch	118
Kräuter	66
Selbständig und kompetent im Alter	70
Zeichnen	46

Grebenstein

Rückenfitness	90
---------------	----

Habichtswald

Ausgleichsgymnastik	86, 89
Nähen	60
Selbständig und kompetent im Alter	70
Yoga	76ff

Helsa

Rückenfitness	89
Tanzen	43

Hofgeismar

Aqua-Jogging	97
Ausgleichsgymnastik	86
Autogenes Training	72
Backen	100
Bildungsberatung	143
Bitcoin	159
Deutsch als Fremdsprache	128ff

Digitale Bildbearbeitung	161
Englisch	111ff
Entspannung	71
Excel	156
Exkursion	18
Finanzen	149
Fitness	93
Fotografie	54
Französisch	116
Gesundheitssport	87
Hairstyling	141
Holzbildhauerei	55
InDesign	161
Internet	148
Klimawandel	21
Kochen	101ff
Lesung	24
Malerei	170
Microsoft 365	155
Microsoft Office	151, 154f
Nähen	59
Neugriechisch	121
Outlook	158f
Pilates	88
Politik	15
Powerpoint	158
Qigong	84
Reisebericht	25
Schlagfertigkeit	145
Selbständig und kompetent im Alter	70
Smartphone und Tablet	152ff
Tanzen	39
Tastschreiben	154
Yoga	75f
Zeichnen	174

Immenhausen

Ausgleichsgymnastik	86
Kochen	100f
Osteoporosegymnastik	91
Rückengymnastik	89
Selbständig und kompetent im Alter	70
Yoga	126, 129

Kaufungen

Autogenes Training	72
Bildungsberatung	143
Englisch	112
Entspannung	72
Fitness	92
Italienisch	120
Klöppeln	58
Kommunikation	144
Kreatives Schreiben	29
Nähen	59
Qigong	82
Selbstständig und kompetent im Alter	70
Yoga	77,79

Lohfelden

Badminton	99
Beziehungsarbeit	139
Biografiearbeit	138
Deutsch als Fremdsprache	128ff
Englisch	110ff
Englisch für Kinder	170
Fasten	65
Feldenkrais-Methode®	73
Fitness	87
Gymnastik	87
Hairstyling und Make-Up	141
Hypnose	65
Kommunikation	141
Kreatives Gestalten	52
Latino Dance	94
Nähen für Kinder	170
Neuorientierung und Bewerbung	141
Obstbäume	19
Prävention	148
Progressive Muskelentspannung (PME)	73
Resilienz	140
Rhetorik	144
Rückengymnastik	89
Russisch	122f
Spanisch	123f
Tastschreiben	154
Tastschreiben für Kinder	171
Tschechisch	127
Windows 10	152

Yoga	77
Zeichnen	52
Zumba® Gold	95

Naumburg

Fasten	63
Kneipp-Therapie	65
Pilates	88
Rückengymnastik	89
Selbstständig und kompetent im Alter	70

Nieste

Achtsamkeit	68
-------------	----

Niestetal

Italienisch	120
Selbstständig und kompetent im Alter	70
Yoga	80

Schauenburg

Selbstständig und kompetent im Alter	70
Tanzen	42
Yoga	77

Söhrewald

Rückenfitness	90
Rückenwellness	90

Trendelburg

Fotografie	54
Rückengymnastik	89
Vater-Kind-Wochenende	174

Vellmar

Aroha	93
Ausgleichsgymnastik	86
Englisch	110ff
Faszientraining	92
Feldenkrais-Methode®	73
Fitness	93f
Gymnastik	87
Holzbildhauerei	55

Italienisch	120
Pilates	88
Rückengymnastik	89ff
Tennis	98
Yoga	77ff
Zumba®	94

Wolfhagen

Afrikanische Perkussion	37
Deutsch als Fremdsprache	128ff
Energy Dance®	95
Englisch	107, 111
Excel	157
Farb- und Typberatung	141
Fitness	87, 94ff
Fotografie	55
Hairstyling und Make-Up	141
Kochen	101
Kommunikation	145
Kunst und Wissenschaft	26
Microsoft Office	154
Nähen für Kinder	170
Osteoporosegymnastik	91
Prävention	148
Reisebericht	25
Rückengymnastik	89
Schreibwerkstatt	51
Segeln	99
Selbstständig und kompetent im Alter	70
Sketchnotes	147
Smartphone-Apps	153
Tanzen	43
Videokonferenzen	154
Word	155
Yoga	77, 80f
Zeitmanagement	145

Zierenberg

Englisch	111
Kochen	66, 102
Kräuter	66
Querflöte	34
Selbstständig und kompetent im Alter	70
Yoga	76f, 81f

Achtsame Sprache	15, 140	Cajón	37	GIMP	161
Achtsamkeit	71, 78	Charleston	39	Gitarre	35
Acrylmalerei	48	Chinesisch	107	Glück	137f
Adobe	161	Chöre der vhs	33	Goldschmieden	57
Afrikanische Percussion	37	Cloudspeicher	152	Grafik-Design	161
Afrikanischer Tanz	39	Coaching	143	Gymnastik für Männer	86, 90
Akkordeon	36	Comiczeichnen	48		
Aktiv- und Wellnessstag	72	Computer-Einstieg	152	Hairstyling	141
Alter	70, 137, 140, 142, 153ff	Computerschreiben	154	Hatha-Yoga	75
Alternative Methoden		Crossover Fitness	92	Haussanierung	22
rund um die Gesundheit	63	Curvy Fitness	96	Health Ballett	93
Altgriechisch	107			Heilkräuter	66
Android	153	Dance Fitness	93	Heilpraktiker für Psychotherapie	63
Apple	153	Dance im Flow	95	Herkules	26
Aqua Fitness	97	DanseVita®	40	Hochsensibilität	138
Aquarellmalen	48	DDR	9	Holocaust	10ff, 14
Arabisch	107	Demokratie	12, 13, 15	Hörspiele	29
Arbeitssuche	141, 143	Digitales Unterrichten	148	Hypnose	65
Arbeitstechniken	146ff				
Archäologie	10	Ehrenamt	22, 70, 142	Ikebana	58
Argumentationstraining	144	E-Mail	158ff	Impro-Theater	30
Aroha	93	Energie Dance	95	InDesign	161
Atemarbeit nach Middendorf	64	Englisch	109	Indoor Cycling	98
Ausgleichsgymnastik	86	Englisch für den Beruf	109	Inflation	149
Ausstellung	12ff	Englisch für Senioren	109	Instrumentalkurse	34
Authentizität	137ff	Entspannung	67, 71	Integrales Yoga	75
Autogenes Training	72	Erholsamer Schlaf	64	Internationale Küche	100
Ayurveda	102	Ernährung	100	Internet	148ff
		Europäische Union	15	iPhone/ iPad	153
Backen	100	Excel	151, 155ff	Irish Dance	41
Band-Projekt	34	Exkursion	26	Italienisch	119
Bauen	22				
Baumbestimmung	18ff	Familienangebote	174	Japanisch	121
Bergpark	26	Familienforschung	10	Java	163
Bergpark Wilhelmshöhe	18, 171	Farb- und Stilberatung	141	Jüdische Geschichte	11
Betriebssysteme	152ff	Fasten	62		
Bewegte Pause	79, 88	Faszientraining	91	Kajak	99
Bewerbung	141, 143	Feldenkrais-Methode	73	Kalligrafie	51
Beziehungen	139	Fieseler Storch	163	Kathelics Fitness	98
Bildbearbeitung	161	Finanzen	149f	Keramik	56
Bildhauerei	55	Finnisch	116	Keyboard	36
Bildung für nachhaltige		Fitness & Tanz	93	Kinder- und Jugendangebote	168ff
Entwicklung	14ff, 20ff	Fitnessgymnastik	87, 92	Klimawandel	20ff
Bildungsberatung	143	Flugsimulator	163	Klöppeln	58
Bildungs-		Forum für Gesundheit	62	Kommunikation	141, 144ff
urlaube	62, 107, 137, 146, 151	Fotoclub	52	Komoot	159
Biografiearbeit	138	Fotografie	52	Konditions- und Fitnessgymnastik	92
Blickwinkel	53	Fotografieren für Kinder	170	Konzentrationsfähigkeit	72, 142, 146
Blockflöte	34	Französisch	116	Körpersprache	145
Body Workout	95	Frauen	12ff, 86, 87, 97, 141	K-Pop	40
Bodyforming	95			Kräuter	66, 102
Body-Tuning	92	Gebärdensprache	119	Kreatives Schreiben	28
Bogenschießen	99	Gedächtnistraining	70, 142	Kreistänze	41
Boogie Woogie	39	Geld und Finanzen	149ff	Kriegsgräber	11, 14
Buchführung	146	Geldanlage	150	Kryptowährungen	159f
Bundesrepublik	9	Gender	15	Kundalini-Yoga	74
Business English	109	Gesundheitsreisen	66	Kunstgeschichte	45
		Gewaltfreie Kommunikation	140	Künstliche Intelligenz	163ff
				Kunst-Online	44

Landeskunde	24	PowerPoint	158	Steinbildhauerei	56
Landtagswahl	15	Power-Yoga	75	Stepptanz	39
Laptop	152	Präsentationen	158	Stimmtraining	33
Latein	121	Prävention	148ff	Streamingdienste	159
Latin Fitness	94	Programieren für		Stressbewältigung	71
Lerntechniken	70, 146ff	Kinder/Jugendliche	171	Stricken	58
Lesungen für Kinder	169	Programmierung	151, 158, 163	Studium Generale	9
Line Dance	41	Progressive		Sturzprophylaxe	89
Literatur	28	Muskelentspannung	73	Sylt	66, 137, 154
Malen	48	Projektmanagement	148, 162	Tabellenkalkulation	151, 154ff
Malen für Kinder/Jugendliche	169	Protokollieren	146ff	Tablet	152
Mappenvorbereitungskurs	51	Psychologie	139	Taijiquan	84
Massage	73	Qigong	82	Tango	38
Mathematik	170	Rassismus	17	Tastschreiben am Computer	154
Meditation	85	Rechtschreibung	146	Tastschreiben für Kinder	171
Messerschärfen	58	Reisen und Gesundheit	66	Tennis-Fitness	98
Metallskulpturen	58	Relaxed Yoga	79	Textverarbeitung	154ff
Microsoft 365	155	Resilienz	140	Theater	30
Microsoft Teams	154	Rhetorik	144	Theater für Kinder/Jugendliche	169
Mind Mapping	147	Rock'n'Roll	9	Themen im Gespräch	14
Moderation	145	Rückengymnastik, -schule	89	Töpfern	56
Mundharmonika	35	Rudern	99	Tschechisch	127
Musik	9, 31	Russisch	122	Türkisch	127
Musikgeschichte	9, 32	Salsa	39	Tuschemalerei	49
Musiktheorie	32	Salsa Aerobic	96	Typberatung	141
Nachberufliche Phase	140	Säure-Basen-Haushalt	62, 65	Ukraine	11
Nähen	59	Schlagfertigkeit	145	Ukrainisch	127
Nähen für Kinder	170	Schmieden	57	Ukulele	35
Nationalsozialismus	9ff, 14	Schönau	137	Urban Sketching	47
Neugriechisch	121	Schreibwerkstatt	28	Vegane Küche	102
Nordic Walking	98	Schrott kreativ	58	Vegetarische Küche	102
Norwegisch	122	Schwedisch	126	Videokonferenzen	148, 154
Notebook	152	Schwimmen	97	Videoproduktion	161ff
Obstbäume	18ff	Schwimmen für Kinder	173	Vini Yoga	78
Obstbaumschnitt	19	Segeln	99	Vinyasa Yoga	81
Öffentlichkeitsarbeit	144	Selbstbehauptung	138	Visual Basic	151, 158
Office-Anwendungen	151, 154ff	Selbstbewusstsein	138ff	Visualisieren	147
Ölmalerei	48	Selbstheilungskräfte	64	Webseiten	162
Oper – Crashkurs	32	Selbstverteidigung	96	Weimarer Republik	13
Orchester der vhs	33	Selbstverteidigung für Kinder	172	Weltkrieg	10ff, 14
Orientalischer Tanz	38	Seniorengymnastik	86	Wildkräuter	66, 102
Osteoporosegymnastik	91	SimA® -		Windows	152
Outdoor Workout	98	Selbstständig im Alter	70, 142	Word	154ff
Outlook	158ff	Singen	33	Wordpress	162
Pädagogik	174	Singles	139	Yin-Yoga	80
Patchwork	59	Slowfox	42	Yoga	74
Persisch	122	Smart Home	148	Zeichnen	46
Persönliche und Berufliche		Smartphone	152ff	Zeitgenössischer Tanz	38
Kompetenz	137ff	Social Media	160	Zeitmanagement	145
Persönlichkeitsentwicklung	137ff	Somatisches Yoga	80	Zoom	154
Philosophie	17	Sowjetunion	11	Zumba®	94
Pilates	88	Spanisch	123	Zumba®Gold	95
Portraitzeichnen	46	Spinning	98	Züricher Ressourcen Modell	62
Portugiesisch	122	Sprachen lernen für			
Porzellan	57	Kinder/Jugendliche	170		
Power Moves	94	Standard- und			
		Lateinamerikanische Tänze	42		

Wir suchen Kursleitungen

Die vhs Region Kassel sucht Kursleitungen auf Honorarbasis

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

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

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

Wir suchen:

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

Wir bieten:

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

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

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



Aktuell suchen wir besonders in folgenden Bereichen nach Kursleitungen:

Baby-Kleinkinderschwimmen
Italienisch Kunstgeschichte
Social Media Englisch
Ukulele Erziehung und
aktuelle Politik Pädagogik
Stadtrundgänge Kochen Deutsch
und Exkursionen Französisch Gitarre
Angebote für Kinder und Jugendliche
Geschichte des 20. Jahrhunderts
Design Thinking Literatur
Aqua-Fitness/Aqua-Jogging
Nordhessische Geschichte
Eltern-Kind-Angebote
Osteoporosegymnastik
Malen und Zeichnen
Gebärdensprache

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



Der Umgang der Volkshochschule Region Kassel mit Ihren Daten und Ihre Rechte.

Informationen nach Artikeln 13, 14 und 21 Datenschutz-Grundverordnung – DSGVO

Wir informieren Sie hiermit über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch die vhs Region Kassel und über die Ihnen nach den datenschutzrechtlichen Regelungen zustehenden Rechte und Ansprüche.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der Landkreis Kassel, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel, ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Wir benötigen und verarbeiten personenbezogene Daten, die wir im Rahmen unserer Geschäftsbeziehung von Ihnen erhalten. Relevante personenbezogene Daten sind Personalien (Name, Adresse und andere Kontaktdaten). Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind oder bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Für besondere Kurse, zum Beispiel Babykurse und Integrationskurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in Ihrem Interesse, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie gegebenenfalls nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Mit den Angaben IBAN sowie Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Sepa-Lastschriftmandat erteilen. Ist der Vordruck des Lastschriftmandats abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftverfahrens. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten

werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Wir verarbeiten personenbezogene Daten im Einklang mit den Bestimmungen der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) sowie dem Hessischen Datenschutzgesetz.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (zum Beispiel Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (zum Beispiel Cambridge- oder Tele-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten nach den gesetzlichen Vorgaben an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) und andere am Verfahren beteiligte Behörden weitergeben. Ferner kann bei Kursen, die vom Land Hessen und bzw. oder von der Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Des Weiteren verarbeiten wir, sofern erforderlich, Ihre Daten über die eigentliche Erfüllung des Vertrages hinaus zur Wahrung berechtigter Interessen von uns oder Dritten, zum Beispiel für:

- Geltendmachung rechtlicher Ansprüche
- Verhinderung und Aufklärung von Straftaten
- Videoüberwachungen und Maßnahmen zur Gebäude- und Anlagensicherheit
- Maßnahmen zur Sicherstellung des Hausrechts

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens.

Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als interessierte oder teilnehmende Person zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen oder zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche (zum Beispiel BHO/ LHO) Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer gegebenenfalls zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags oder bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft nach Art. 15 DS-GVO über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten nach Art. 16 DSGVO zu korrigieren sowie Daten nach Art. 17 DSGVO sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns nach Art. 20 DSGVO auf eine andere Person übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde (Art. 77 DSGVO i.V.m. §19 BDSG), zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Telefon: 0561 1003-3270
Telefax: 0561 1003-3200
E-Mail: datenschutz@landkreiskassel.de
Anschrift: Ritterstraße 1, 34466 Wolfhagen



Muster-Widerrufsformular

An
vhs Region Kassel
Wilhelmshöher Allee 19-21
34117 Kassel

Fax: 0561 1003-1660
E-Mail: vhs@landkreiskassel.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (*) / die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)

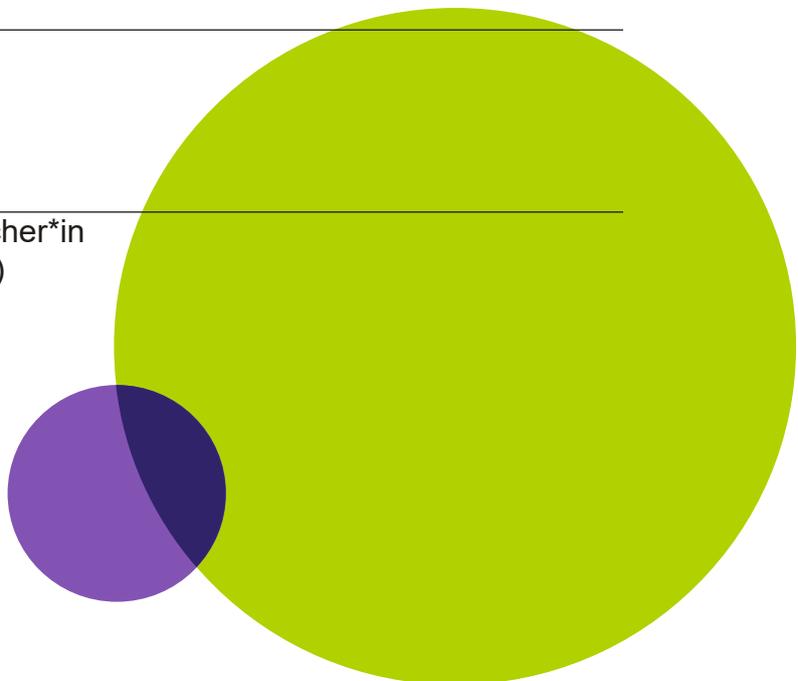
Bestellt am _____ (*) / erhalten am _____ (*)

Name des/der Verbraucher*in _____

Anschrift des/der Verbraucher*in

Datum _____
Unterschrift des/der Verbraucher*in
(nur bei Mitteilung auf Papier)

(*) Unzutreffendes streichen



Teilnahmebedingungen



Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch Abgabe der vollständig ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldekarte oder per E-Mail an eine unserer vhs-Adressen. Sie haben außerdem die Möglichkeit, sich telefonisch oder online anzumelden. Der Vertragsschluss kommt mit Bestätigung der Anmeldung in Textform durch die vhs zustande. Bei persönlicher Anmeldung erfolgt keine gesonderte schriftliche Bestätigung. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt, wobei die Vorschriften über Fernabsatzverträge keine Anwendung finden auf gebuchte Kurse in dem Bereich Freizeitgestaltung, wenn der Kurs zu einem bestimmten Zeitpunkt oder innerhalb eines genau angegebenen Zeitraumes zu erbringen ist. Mit der Anmeldung werden die Kursgebühren fällig und in der Regel nach Veranstaltungsbeginn vom angegebenen Konto abgebucht oder durch Gebührenbescheid (zzgl. 2,50 Euro für den zusätzlichen Verwaltungsaufwand) erhoben.

Rücktritt

Ein Rücktritt von einer Veranstaltung kann nur schriftlich erfolgen, und zwar bis zum angegebenen Anmeldeschluss, soweit ein solcher vorgesehen ist, beziehungsweise bis zum Veranstaltungsbeginn. Nach Anmeldeschluss beziehungsweise nach Veranstaltungsbeginn werden die Kursgebühren sowie die der vhs entstehenden Kosten (zum Beispiel Umlagen, Aufenthalts- und Fahrtkosten) fällig. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. In diesem Fall ist die volle Gebühr zu zahlen. Ein kostenfreier Rücktritt nach Anmeldeschluss bzw. Veranstaltungsbeginn ist nur möglich, wenn der Teilnehmende gleichzeitig die Anmeldung einer Ersatzperson zu den gleichen Veranstaltungsbedingungen benennt.

Ermäßigung

SGB II- und SGB XII-Empfänger*innen wird gegen Nachweis eine Ermäßigung von 50 % auf die Kursgebühr gewährt. 30 % Ermäßigung auf die Kursgebühr erhalten Inhaber*innen von Ehrenamtskarten sowie Besitzer*innen einer Juleica-Card. Gebührenermäßigung wird nur gewährt, wenn die Berechtigung hierfür bei der Anmeldung nachgewiesen wird. Eine Erstattung bei nachträglichem Nachweis erfolgt nicht. Von dieser Ermäßigungsregelung sind Bildungsurlaubsseminare, Studienfahrten, mehrtägige Exkursionen, Angebote der Kinder und Jugendakademie, Einzel- und Sonderveranstaltungen ausgeschlossen. Umlagen, Fahrt- und Sachkosten, Lehr- und Lernmittel und ähnliches sind in voller Höhe zu zahlen.

Mindestteilnahmezahl

Die Gebühren für Kurse und Seminare basieren auf der Teilnahmezahl von in der Regel neun angemeldeten Personen. Bei einer Unterschreitung der Mindestteilnahmezahl kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Es können Sonderregelungen getroffen werden.

Anmeldebescheinigungen/Zahlungsbeleg

Auf Wunsch wird den Teilnehmenden eine Bescheinigung ausgestellt, aus der das Thema, die Dauer und die Gebührenhöhe der belegten Veranstaltung hervorgehen.

Haftung

Der vhs-Träger haftet nicht bei Diebstahl, Sachschaden und Verspätungen des Kursbeginns. Bei Unfall haftet der vhs-Träger, wenn ihn ein Verschulden trifft. Für Schäden auf dem Hin- und Rückweg von und zu vhs-Veranstaltungen haftet der vhs-Träger nicht. Dies gilt auch für teilnehmende Kinder und Jugendliche.

Unterrichtsfreie Tage

Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine vhs-Veranstaltungen statt. Ausnahmen sind bei den entsprechenden Veranstaltungen vermerkt.

Räume

Die vhs ist zusätzlich zu eigenen Häusern auf Räume von Schulen und anderen Institutionen angewiesen. Die Räume und Einrichtungen sind von den Teilnehmenden schonend zu behandeln. Die jeweilige Hausordnung sowie

die Hinweise der Hausmeister*innen und Kursleitungen sind zu beachten. Das Rauchen, der Genuss alkoholischer Getränke und der Aufenthalt von Tieren sind in den Kursräumen nicht gestattet. Die Teilnehmenden haften für von ihnen verursachte oder verschuldete Beschädigungen, Verluste oder ungewöhnliche Verunreinigungen in den Kursräumen.

Anmeldung zu Fahrten und Fahrradtouren

Anmeldungen zu diesen Fahrten erfolgen gemäß diesen abgedruckten Bedingungen. Abweichend hiervon gelten beim Rücktritt die jeweils in der Ausschreibung vermerkten besonderen Rücktrittsbedingungen. Die ausgedruckten Preise der Veranstaltungen entsprechen dem Stand bei Drucklegung. Preisveränderungen bleiben vorbehalten. Programmänderungen, die seitens der Veranstaltungsleitung in Absprache mit der vhs vorgenommen werden, bleiben ebenfalls vorbehalten. Soweit die vhs als Veranstalter haftet, ist die Haftung bei Fahrlässigkeit der Teilnehmenden ausgeschlossen. Die Haftung der beauftragten Leistungsträger (zum Beispiel Busunternehmen) bleibt hiervon unberührt. Zur Absicherung möglicher Risiken empfiehlt die vhs ihren Teilnehmenden den Abschluss entsprechender Versicherungen.

Hinweis zum Datenschutz

Gemäß § 18, Abs. 2, des Hessischen Datenschutzgesetzes (HDSG) informieren wir Sie, dass Ihre persönlichen Angaben über Name, Vorname, Alter, Adresse, Telefon und Bankverbindung (bei Teilnahme am Bankeinzugverfahren) zum Zwecke der Kursbelegung und Gebührenabrechnung in einer automatisierten Datei gespeichert werden. Die Verweigerung der genannten Daten schließt eine Teilnahme an den Veranstaltungen der vhs aus.

Schlussbestimmung

Mit der Anmeldung werden die vorstehenden Bedingungen sowie die jeweils geltende Entgeltordnung für die vhs Region Kassel anerkannt, auf Wunsch wird diese ausgehändigt.

Stand 01.12.2011

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, vhs Region Kassel, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel, Fax: 0561 1003 1660, E-Mail: vhs@landkreiskassel.de, mittels einer eindeutigen Erklärung (zum Beispiel ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular (letzte Innenseite) verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Impressum

Herausgeber

Volkshochschule Region Kassel
Wilhelmshöher Allee 19-21
34117 Kassel

Gestaltung und Layout

Christina Prell, vhs Region Kassel

Bildnachweise

Archiv der vhs, pixabay.com, iStockphoto.com
vhs-Waschbär „Wolke“: Tom Fiedler, Koblenz
Titelbild: iStockphoto.com

Druck

Bonifatius GmbH, Paderborn

Bankverbindung der vhs

Kasseler Sparkasse
IBAN: DE43520503530200000460
BIC: HELADEF1KAS

Schnell. Nah. Informativ.

Kassel Service Point

Beratung, Service & Infos der Stadt rund um die Themen:

Energie // Mobilität // Wasser // Abfall // Wohnen

Rathaus // Freizeit // Veranstaltungen

Nutzen Sie das vielseitige Angebot:

// Termine Bürgerbüro

// Smart Kassel-Infos & Bürgerbeteiligung

// Tarifberatung für Strom + Gas + Glasfaser

// Tickets für Veranstaltungen

// KVG-Tickets

// GWG-Wohnungsangebote

// Beantragung von Sperrmüll

// Gutscheine für Kasseler Schwimmbäder

// DokBox (Abholung von Ausweisdokumenten
auch außerhalb der Rathaus-Öffnungszeiten)

und vieles mehr.

Besuchen Sie uns

in der GALERIA, 1. Etage

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag 10–20 Uhr

Heiligabend und Silvester 9–14 Uhr



www.kassel.de/ksp



Der Kassel Service Point ist eine Initiative der Stadt Kassel und städtischer Unternehmen

Kassel documenta Stadt

GWG¹

!Kassel Marketing

S Städtische Werke
Aktiengesellschaft

KVG

KASSEL
WASSER

Die Stadtreiniger
nachhaltig | zuverlässig | nah

SELBSTBESTIMMUNG UNTERSTÜTZUNG BERATUNG

Als
Ehrenamt
sowie
freiberuflich
möglich

Betreuungsbehörde
Landkreis Kassel sucht

**RECHTLICHE
BETREUER**



Landkreis
Kassel

Sie suchen eine verantwortungsvolle &
sinnstiftende Aufgabe und haben Freude
bei der Unterstützung von Menschen mit
Hilfebedarf?



Sprechen Sie uns gerne an, wir
freuen uns über eine gute
Zusammenarbeit mit Ihnen:
Tel.: 0561-1003-1358

„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

