

**Programm
Herbst/Winter 2023/24**

**vhs
vernetzt**



**Bildung als
Gemeinschafts-
aufgabe**



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
liebe Kursleiterinnen und Kursleiter,

wir alle entdecken jeden Tag Neues: durch unsere Kinder oder Enkel, durch Begegnungen im Freundeskreis oder auf dem Weg zur Arbeit.

Wir Menschen sind von Natur aus neugierig und genau da setzt unsere Volkshochschule an. Mit den vielfältigen Angeboten können die Bürgerinnen und Bürger der Stadt und des Landkreises Kassel Neuland entdecken, erstes Wissen vertiefen und zugleich in den Austausch mit anderen Menschen kommen. Dabei setzen sich die Kurse mit gesellschaftsrelevanten Themen wie „Nachhaltigkeit und den Umgang mit unseren Ressourcen“ auseinander.

Passend dazu gehört das Reparier Café seit Anfang des Jahres quasi mit zur Volkshochschul-Familie. Wir freuen uns sehr, dass das Reparier Café die Räumlichkeiten der Volkshochschule nutzt.

Das Angebot ermöglicht es, die Lebensdauer von Gebrauchsgütern zu verlängern und somit Müll zu reduzieren und Ressourcen zu sparen. Mit einer Erfolgsquote von über 65 Prozent konnte bereits vielen Produkten ein zweites Leben geschenkt werden. Vielleicht ja auch Ihrem Toaster oder der alten Taschenuhr. Kommen Sie gerne vorbei und nutzen das Reparier Café - weitere Infos dazu finden Sie auf Seite 25.

Neben dieser Einladung zu praktisch gelebter Nachhaltigkeit finden Sie natürlich auch verschiedene Bildungsangebote zum Umwelt- und Klimaschutz in unserem Heft (Seite 23f). Sie versuchen selber bereits klimafreundlich zu leben und möchten andere davon begeistern? In dem Wochenendkurs „Klimaschutz – Wie motiviere ich mein Umfeld?“, der in unserer Geschäftsstelle Hofgeismar stattfindet, finden Sie Unterstützung zur Kommunikation und Motivation rund um das Thema Klimaschutz (Seite 23).

Natürlich dürfen altbekannte Angebote im Sprach- und Sportbereich nicht fehlen. Auch in diesem Semester laden wir Sie herzlich dazu ein, Teil der Volkshochschul-Familie zu werden. Bleiben Sie also neugierig, wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Silke Engler

Silke Engler
*Erste Kreisbeigeordnete
des Landkreises Kassel*



Nicole Maisch

Nicole Maisch
*Dezernentin für Jugend, Gesundheit,
Bildung und Chancengleichheit
der Stadt Kassel*



Sven Hebestreit

Sven Hebestreit
*Leiter
Bereich Verwaltung*

F. Toor

Felicia Toor
*Leiterin
Bereich Pädagogik*

Folgen Sie unseren Kanälen:



facebook.de/vhskassel



instagram.com/vhsregionkassel



Hinweise und Informationen

| | |
|----------------------------------|----|
| vhs in Kassel und Region | 4 |
| Kontakt vhs Team | 5 |
| vhs vernetzt | 6 |
| Tipp des Monats | 8 |
| Landkreis-Lesetour und vhs.cloud | 10 |

Politik, Gesellschaft und Umwelt

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Studium Generale | 12 |
| Geschichte und Politik | 13 |
| Geschichte | 13 |
| Politik | 18 |
| Philosophie Religion Ethik | 20 |
| Natur Ökologie Bauen | 21 |
| Flora und Fauna | 21 |
| Welt und Umwelt | 23 |
| Bauen | 24 |

Kultur und Gestalten

| | |
|-------------------------|-----------|
| Kultur und Leben | 27 |
| Land und Leute | 27 |
| Alltagskultur | 28 |
| Kultur in der Region | 29 |
| Kultur im Dialog | 30 |

Literatur

| | |
|-------------------------------------|----|
| Schreib-/Gedicht-/Erzählwerkstätten | 34 |
| Hörspiele | 35 |

Theater | Kleinkunst

Musik

| | |
|------------------------------------|----|
| Musik verstehen | 37 |
| Stimmbildung Gesang Chöre | 38 |
| Instrumentalspiel/Ensembles | 39 |
| Musikwerkstatt - Instrumentalkurse | 40 |

Tanz

| | |
|--|----|
| Zeitgenössische und aktuelle Tanzstile | 44 |
| Internationale Volkstänze | 47 |
| Gesellschaftstänze | 47 |

Kunst und Gestaltung

| | |
|-------------------------------------|----|
| Kunst und Kultur verstehen | 50 |
| Zeichentechniken | 52 |
| Illustration Comic Karikatur | 55 |
| Maltechniken | 55 |
| Fotografie Film Bildbearbeitung | 58 |
| Bildhauerei | 62 |
| Keramik | 62 |
| Handwerkstechniken | 63 |
| Textiles Gestalten | 64 |
| Nähen | 65 |

Gesundheit

| | |
|---|-----------|
| Forum für Gesundheit | 69 |
| Bildungsurlaube/Vorträge | 69 |
| Alternative Methoden rund um die Gesundheit | 70 |
| Gesundheitsreisen | 71 |
| Selbständig und kompetent im Alter | 76 |

Entspannung und Körpererfahrung

| | |
|-------------------------------|----|
| Autogenes Training | 77 |
| Progressive Muskelentspannung | 77 |
| Feldenkrais-Methode | 78 |
| Massage | 78 |
| Yoga | 79 |
| Qigong | 86 |
| Taijiquan | 88 |
| Meditation | 89 |

Bewegung und Sport

| | |
|--------------------------|----|
| Gymnastik | 90 |
| Pilates | 91 |
| Rückengymnastik | 93 |
| Fitness | 95 |
| Tanz Fitness | 96 |
| Bodyforming | 97 |
| Selbstverteidigung | 98 |
| Schwimmen Aqua-Fitness | 98 |
| Indoor- Outdoorsport | 99 |

Essen, Trinken und Genuss

| | |
|-------------------------------|-----|
| Regional - Saisonal | 101 |
| Internationale Küche | 101 |
| Vegane und vegetarische Küche | 103 |
| Hauswirtschaft für die Küche | 103 |

Sprachen

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Europäischer Referenzrahmen | 106 |
| Bildungsurlaub | 107 |
| Altgriechisch, Arabisch, Chinesisch | 107 |
| Englisch | 108 |
| Finnisch | 114 |
| Französisch | 114 |
| Gebärdensprache | 117 |
| Hindi | 117 |
| Italienisch | 117 |
| Japanisch | 119 |
| Latein | 120 |
| Neugriechisch, Norwegisch | 120 |
| Persisch, Portugiesisch | 120 |
| Russisch | 121 |
| Schwedisch | 121 |
| Spanisch | 122 |
| Tschechisch, Türkisch | 125 |

Deutsch und Integration

| | |
|------------------------|-----|
| Integrationskurse | 128 |
| Alphabetisierungskurse | 133 |
| Berufssprachkurse | 133 |
| Prüfungen | 134 |

Arbeit und Beruf

| | |
|--|------------|
| Persönliche, berufliche Kompetenz | 136 |
| Lebensgestaltung | 136 |
| Farb- und Typberatung | 141 |
| Hessencampus-Bildungsberatung | 142 |
| Kommunikation Professionalität | 143 |
| Lern- und Arbeitstechniken | 146 |
| Prävention | 148 |
| Finanzen im Alltag | 149 |
| Gemeinsam Aktiv im Alter | 152 |

Digitale Welten

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Bildungsurlaub | 153 |
| Digitale Grundlagen | 153 |
| Organisieren Planen Präsentieren | 156 |
| Social Media | 163 |
| Techniken der Medienproduktion | 163 |
| Weitere Anwendungen und Tools | 164 |
| Künstliche Intelligenz | 165 |

Grundbildung

junge vhs | Eltern und Pädagogik

| | |
|---------------------------------|-----|
| Angebote für Kinder/Jugendliche | 169 |
| Angebote für Familien | 174 |
| Angebote für Eltern Pädagogik | 175 |

Hinweise und Informationen

| | |
|-------------------------------|-----|
| Malspaß mit Wolke | 179 |
| Platz für Ihre Notizen | 180 |
| Vorträge | 181 |
| Ortsregister im Landkreis | 186 |
| Stichworte | 188 |
| Feedback | 190 |
| Wir suchen Kursleitungen | 191 |
| Wissenswertes über Ihren Kurs | 192 |
| Datenschutzbestimmungen | 193 |
| Muster-Widerrufsformular | 194 |
| Teilnahmebedingungen | 195 |

Anmeldungen über

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

Semesterbeginn

- Herbst/Winter 2023/24: Montag, 11. September
- Frühjahr/Sommer 2024: Montag, 12. Februar

Hessische Schulferien

- Herbst 2023: 23.10. – 27.10.23
- Winter 2023: 27.12.23 - 12.01.24



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

Bad Emstal

vhs Haus Wolfhagen
Tel. 0561 1003-3191

Bad Karlshafen

Erika Lauerbach-Nissen
Tel. 05675 5783

Baunatal

Sabine Stange
Tel. 05665 969096

Breuna

Irene Dippel
Tel. 05693 7632

Calden

vhs Haus Hofgeismar
Tel. 0561 1003-2222

Espenau

vhs Haus Hofgeismar
Tel. 0561 1003-2222

Fuldabrück

vhs Haus Wolfhagen
Tel. 0561 1003-3191

Fuldatal

vhs Haus Hofgeismar
Tel. 0561 1003-2222

Grebenstein

Heidi Nebenführ
Tel. 05674 1287

Habichtswald

Elfriede Schäth
Tel. 0561 1003-3193

Hofgeismar-Hümme

Erika Lauerbach-Nissen
Tel. 05675 5783

Helsa

Gisela Hohmann
Tel. 05605 5538

Immenhausen

Sabine Hebestreit
Tel. 05673 994705

Kaufungen

Uwe Schröder
05605 924170

Liebenau

vhs Haus Hofgeismar
Tel. 0561 1003-2222

Lohfelden

Václava Fryčová
Tel. 0176-56563350

Naumburg

Gertraude Frost
Tel. 05625 2599948

Nieste

vhs Haus Wolfhagen
0561 1003-3191

Niestetal

vhs Haus Wolfhagen
0561 1003-3191

Schauenburg

Sabine Stange
Tel. 05665 969096

Söhrewald

vhs Haus Wolfhagen
0561 1003-3191

Trendelburg

vhs Haus Hofgeismar
Tel. 0561 1003-2222

Vellmar-Niedervellmar und Vellmar-West

Suhela Gunkel
Tel. 05609 4209947

Vellmar-Obervellmar

Manfred Dockhorn
Tel. 0561 828171

Zierenberg

Sonja Rieß und Ali Moshiri
Tel. 05606 2297

Wesertal

vhs Haus Hofgeismar
Tel. 0561 1003-2222

**Barbara Benedix**

0561 1003-1686
barbara-benedix@landkreiskassel.de

Brigitte Böhle

0561 1003-3192
brigitte-boehle@landkreiskassel.de

Jörg Bollerhey

0561 1003-2231
joerg-bollerhey@landkreiskassel.de

Lilli Bollig

0561 1003-1681
vhs-integration@landkreiskassel.de

Christiane Boukouh

0561 1003-1681
vhs-integration@landkreiskassel.de

Natalia Druker

0561 1003-1681
vhs-integration@landkreiskassel.de

Elvira Gebauer

0561 1003-1681
vhs-integration@landkreiskassel.de

Jenny Giambalvo Rode

0561 1003-1681
jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de

Janina Gongnet

0561 1003-1661
janina-gongnet@landkreiskassel.de

Heiko Griesel

0561 1003-1681
vhs-integration@landkreiskassel.de

Johanna Günnel

0561 1003-1692
johanna-guennel@landkreiskassel.de

Thomas Günther

0561 1003-3191
thomas-guenther@landkreiskassel.de

Katharina Hecht

0561 1003-1681
vhs-integration@landkreiskassel.de

Marco Hellwig

0561 1003-1681
vhs-integration@landkreiskassel.de

Anna Jachulke

0561 1003-1685
anna-jachulke@landkreiskassel.de

Michael Kabitzsch

0561 1003-1694
michael-kabitzsch@landkreiskassel.de

H.-Friedrich Lammers

0561 1003-1687
friedrich-lammers@landkreiskassel.de

Regina Piller

0561 1003-2222
regina-piller@landkreiskassel.de

Nora Ranft

0561 1003-3203
nora-ranft@landkreiskassel.de

Anna Rein

0561 1003-1692
johanna-guennel@landkreiskassel.de

Stephanie Reuter

0561 1003-1696
stephanie-reuter@landkreiskassel.de

Martin Rode

0561 1003-1671
martin-rode@landkreiskassel.de

Elfriede Schäth

0561 1003-3193
elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Jörg Stange

0561 1003-3189
joerg-stange@landkreiskassel.de

Nils Torbohm

0561 1003-1698
nils-torbohm@landkreiskassel.de

Sabine Weigelt-Scharla

0561 1003-1697
sabine-weigelt@landkreiskassel.de

Kerstin Wetzel

0561 1003-2224
kerstin-wetzel@landkreiskassel.de

Gudrun Wildner-von Kymmel

0561 1003-1681
vhs-integration@landkreiskassel.de

Bernhard Wolff

0561 1003-2223
bernhard-wolff@landkreiskassel.de

Gunnar Zamzow

0561 1003-1695
gunnar-zamzow@landkreiskassel.de

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

Finanz- und Rechnungswesen

Sabine Lenhard

0561 1003-1689
sabine-lenhard@landkreiskassel.de

Michael Kabitzsch

0561 1003-1694
michael-kabitzsch@landkreiskassel.de

Christina Prell

0561 1003-1691
christina-prell@landkreiskassel.de

Kundenmanagement

Jörg Stange

0561 1003-3189
joerg-stange@landkreiskassel.de

Öffentlichkeitsarbeit/ Marketing

Christina Prell

0561 1003-1691
christina-prell@landkreiskassel.de

Kirsten van Geldern

0561 1003-1688
kirsten-van-geldern@landkreiskassel.de

Leitung

Sven Hebestreit

0561 1003-1680
sven-hebestreit@landkreiskassel.de

Felicia Toor

0561 1003-1670
felicia-toor@landkreiskassel.de

Leitungsassistentz

Kerstin Schultheis

0561 1003-1693
kerstin-schultheis@landkreiskassel.de

vhs vernetzt

Gemeinsam Bildung in der Region stärken

Das Jahr 2023 steht bei uns unter dem Motto „vhs vernetzt“. Daher möchten wir auch in dem Programm für die zweite Jahreshälfte unsere zahlreichen Kooperationen sichtbar machen. Da wir in unserem Programmheft nur einen Teil unseres Netzwerkes darstellen können, möchten wir an dieser Stelle allen Institutionen und Menschen danken, die gemeinsam mit uns ein vielfältiges Bildungsangebot für unsere Region ermöglichen.

vhs vernetzt



„Neben der umfangreichen Zusammenarbeit mit regionalen und überregionalen Partnerinnen und Partnern, möchten wir den Blick an dieser Stelle auch nach innen richten. Denn ein entscheidender Teil des Netzes der vhs Region Kassel bilden die Mitarbeitenden in unserem vhs-Team. Von der Kursabrechnung über die Planung der Angebote, die Begleitung und Moderation von Vorträgen, die Erstellung unseres Programmheftes, die Sichtbarmachung unserer Arbeit in der Region und die Erschließung neuer Themen und Kooperationen – all dies und noch vieles mehr wäre ohne unser Team nicht möglich. Gemeinsam setzen wir uns tagtäglich dafür ein, Ihnen ein vielfältiges und ortsnahe Angebot zu machen und somit die Bildung in unserer Region zu stärken.“

Sven Hebestreit und Felicia Toor
Leitung vhs Region Kassel



Altstadt erleben
Begegnung und Bildung
in Hofgeismar
S.7



**22. Oktober 1943 -
Eine Veranstaltungsreihe**
Ereignis, Kontext und Geschichte
des Bombenangriffs auf Kassel
S.14



Kultur im Dialog
„Vernetzte“ Kultur-Spaziergänge
durch Kassel seit 2006
S.31



Frauengesundheitstag
Freude durch Tanz und Bewegung -
mit Workshops und dem Frauencafé
S.75



**Gemeinsam mit der bdks
Textwerkstatt**
Informationen in Einfacher
Sprache zugänglich machen
S.126



Ökonomische Bildung
Kooperation mit der Bundesbank
im Einsatz für stabiles Geld
S.150



Alles rund um das Baby & Kleinkind
Eine Gesprächsreihe für (werdende)
Eltern und Interessierte
S.176

vhs vernetzt

vhs vernetzt



Altstadt erleben

Begegnung und Bildung in Hofgeismar

vhsvernetz

Mit unserer Bildungsreihe „Altstadt erleben“ in Kooperation mit dem Quartier am Markt konnten wir in der ersten Jahreshälfte mit sechs Angeboten knapp 70 Menschen erreichen und für die Hofgeismarer Altstadt begeistern. Die gute Nachricht ist, es liegt noch ein weiteres halbes Jahr voller Bildung rund um das Quartier am Markt vor uns. Melden Sie sich gerne bereits jetzt an und sichern Sie sich einen der verbleibenden Plätze:



© Katja Backen



Actionbound rund um die Altstadt Hofgeismar
September
232-22620, S.172



Die Altstadt Hofgeismar mit dem Skizzenblock erkunden
September & Oktober
232-10226 & -10227, S.54



Fachwerkhäuser sanieren
Oktober
232-21307, S.24



Jüdisches Leben in der Hofgeismarer Altstadt
November
232-02219, S.17



Altstadt erleben: Rückblick mit Ausstellung
November
232-10426, S.58

vhsvernetz

„Nach kurzer und lockerer Vorstellungsrunde stimmt Diethart Rindermann uns mit Fotos, Tipps und Tricks auf das spannende Thema ein. In der Altstadt wechselt das Auge ständig den Fokus – von Totale über Halbnahe und Nah bis zum Detail – und lässt immer wieder neue Motive und Perspektiven entdecken. Mit diesem Blick erkennen wir schnell, wie vielfältig und lebendig diese teils kunstvollen Bauwerke sind und mit welcher Liebe zum Detail sie erschaffen wurden – aber auch, wo sie nach Pflege und Schutz rufen. Herzlichen Dank an den Gastgeber – das Quartier am Markt in Hofgeismar – und Diethart Rindermann für diese bewegende Reise in die Welt der Altstadtarchitektur!“

Katja Backen, Teilnehmerin des Kurses „Altstadtarchitektur lebendig fotografieren“



vhsvernetz



Gemeinwesenarbeit
gefördert vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration



Tipp des Monats

September

Acro Yoga / Partnerakrobatik

Beim „Acro Yoga“ werden Teile des Yogas und der Akrobatik vereint. Das besondere an dieser Bewegungsform ist, dass die einzelnen Acro-Yogafiguren aus mind. zwei Personen bestehen.

Beginn: Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 8 Termine / 93 €

Weitere Infos zum Kurs auf Seite 82 (Kurs-Nr. 232-18665)



Oktober

Wasser ernten

Nachhaltige Wassernutzung um Haus und Garten

Was können wir tun, damit unser Garten besser mit Trockenheit klar kommt und wir weniger gießen müssen? Und was, damit Starkregen weniger Schaden anrichtet?

Beginn: Di. 17.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / 6 Wochen / 20 €

Weitere Infos zum Kurs auf Seite 23 (Kurs-Nr. 232-21333)



November

Mindmapping: Einführung in eine kreative Arbeitsmethode

Mindmaps bieten eine einfach zu erlernende und umzusetzende Arbeitstechnik, die z. B. gezielt beim Finden von Lösungen hilft.

Beginn: Mi. 1.11. / 18:30 - 20:45 Uhr / 3 Termine / 58,50 €

Weitere Infos zum Kurs auf Seite 147 (Kurs-Nr. 232-11360)



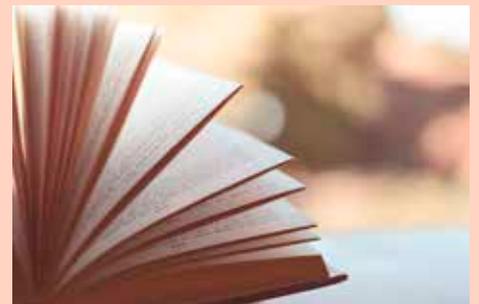
Dezember

Buchbinden - Künstler*innenbücher - Buchobjekte

Es macht viel mehr Freude in ein selbst hergestelltes Buch zu schreiben, zu zeichnen, Fotos einzukleben oder es auch zu einem bestimmten Anlass zu verschenken.

Beginn: Fr. 1.12. / 17:00 - 19:00 Uhr / 3 Termine / 75 €

Weitere Infos zum Kurs auf Seite 58 (Kurs-Nr. 232-10356)



Januar

Bastele deine eigene Handpuppe!

Für Kinder ab 8 Jahren

Aus einer Socke und vielen bunten Zutaten wie Fell, Wolle, Stoff, Pompons und Wackelaugen gestalten wir in diesem Workshop eine Handpuppe nach deinen eigenen Vorstellungen!

Termin: Sa. 27.1. / 10:00 - 14:00 Uhr / 16 €

Weitere Infos zum Kurs auf Seite 169 (Kurs-Nr. 232-22017)





Ich hab' auch Rechte!

*Multiplikator*innen-Workshop zum Thema Kinderrechte*

Wir Erwachsenen behandeln Kinder meist unbewusst von oben herab. Dabei stehen ihnen ebenso viele Rechte zu wie uns.

Termin: Fr. 15.9. / 15:00 - 18:30 Uhr / 14,50 €

Weitere Infos zum Kurs auf Seite 175 (Kurs-Nr. 232-22960)

September



Hindi - Einführung in Sprachen und Kultur

Hindi ist eine der wichtigsten Sprachen in Indien und wird von über 500 Millionen Menschen als Muttersprache oder Zweitsprache gesprochen.

Termin: Sa. 7.10. / 10:00 - 13:00 Uhr / 15,50 €

Weitere Infos zum Kurs auf Seite 17 (Kurs-Nr. 232-13399)

Oktober



© Thomas Otterpohl

Wachstücher einfach selber machen

Wachstücher sind eine ideale Alternative um unseren Haushaltsverbrauch an Alu- und Plastikfolie im Haushalt zu verringern. Sie sind gut zu reinigen und damit wiederverwendbar.

Termin: Do. 9.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 €

Weitere Infos zum Kurs auf Seite 103 (Kurs-Nr. 232-20412)

November



© KSV Hessen Kassel e.V.

„Die Kurve“ - Vom Kutfan zum Ultra

Vortrag

Nach einem einführenden Impuls durch einen Vertreter des Fankultur-Instituts aus Würzburg diskutieren Fanvertreter*innen, „Normalzuschauer“ und ein KSV-Vorstandsmitglied.

Termin: Di. 5.12. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Weitere Infos zur Vortragsreihe auf Seite 18

Dezember



Bitcoin-Grundwissen

Verstehen, handeln, aufbewahren

Für viele Menschen ist die Kryptowährung thematisch nicht greifbar und viele sehen hinter der Technologie ein Mysterium.

Termin: Mi. 24.1. / 18:00 - 20:15 Uhr / 13,50 €

Weitere Infos zum Kurs auf Seite 162 (Kurs-Nr. 232-12392)

Januar

Landkreis-Lesetour mit Wohnmobil zum Semesterstart

Frau Bartsch reist sich zusammen

Lesung

Als Stephanie Bartsch ihren geliebten Mann durch einen Autounfall verliert, droht sie den Boden unter den Füßen zu verlieren. Das Leben in ihrer neuen Rolle als Witwe fühlt sich fremd an. Sie nimmt eine Auszeit von Beruf und Familie, kauft sich ein Wohnmobil und fährt Richtung Süden. Von Tag zu Tag erkundet sie, was ihr das neue Leben zu bieten hat. Und das ist eine ganze Menge! Sie begegnet helfenden Menschen, spannenden Landschaften und entdeckt das Schreiben für sich.

„Frau Bartsch reist sich zusammen. Wie ich auszog, das Trauern zu lernen, und unterwegs das Glück fand“ ist eine Art Roadnovel: entwaffnend offen, humorvoll und ganz anders, als man sich Trauer gemeinhin vorstellt. Ein Reise- und Erfahrungsbericht, der Mut macht, seine individuellen Ziele und Wünsche zu verwirklichen.

Stephanie Bartsch
Bad Karlshafen

Weserschiff „Hessen“, Liegeplatz: An der Schlagd
Mi. 20.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 €

Stephanie Bartsch
Wolfhagen

Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29
Do. 21.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 €



Einführung in die vhs.cloud für Kursleitungen

Mit der vhs.cloud sind Kursleitende und Teilnehmende über eine sichere, gemeinsame, Online-Lernplattform miteinander verbunden.

Wir zeigen Ihnen in einem Onlineseminar gerne, wie Sie Ihren eigenen virtuellen Kursraum einrichten und die vielfältigen Funktionen für Ihre Kurse nutzen können.

Inhalte:

- Oberfläche „Schreibtisch“ kennenlernen
- Virtuellen Kursraum einrichten und verwalten
- Überblick über die vorhandenen Funktionen und Tools

Das Online-Seminar findet über das Konferenzsystem BigBlueButton statt. Sie erhalten den Teilnahmelink rechtzeitig vor Beginn.

232-12950 / Martin Rode
Online

Mi. 27.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 21.9.

232-12951 / Martin Rode
Online

Mi. 29.11. / 17:00 - 18:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 23.11.



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

Studium Generale

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

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

STUDIUM GENERALE: Philosophie

Philosophische Theorien der Antike

Die Bedeutung der griechischen antiken Philosophie wird niemand in Frage stellen, der einmal einen Einblick in sie gewonnen hat. Sie bildet nach wie vor die Grundlage für unser Verständnis von der Welt und uns selbst. In dem engen zeitlichen Rahmen, der uns zur Verfügung steht, wird eine grobe Skizze über die Stationen Vorsokratiker, Sokrates und Platon gegeben.

232-01008 / Jürgen Lachmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr

Mi. 20.9. / 18:15 - 19:45 Uhr

Mi. 27.9. / 18:15 - 19:45 Uhr

3 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 7.9.

STUDIUM GENERALE: Wirtschaft

Wirtschaft und Politik in der Bundesrepublik Deutschland und in der DDR

Inhalt des Kurses sind die politische und wirtschaftliche Entwicklung in der Bundesrepublik und in der DDR bis zur Wiedervereinigung. Am Beispiel der Entwicklung der beiden deutschen Staaten werden die theoretischen Konzeptionen, Funktionsweisen und die realen Erfahrungen mit unterschiedlichen Wirtschaftsverfassungen dargestellt. Insbesondere geht es um die Entstehung, Verteilung und Verwendung des Sozialprodukts einschließlich der Transferleistungen und der Sekundärverteilung vor dem Hintergrund technologischer, demografischer und ökologischer Veränderungen.

Einen weiteren Schwerpunkt bilden die unterschiedlichen Aufgaben und Probleme der Wirtschaftspolitik in der sozialen Marktwirtschaft in der Bundesrepublik und in der zentral gelenkten Planwirtschaft der DDR. Dabei werden ausgehend von der Währungsreform die Phasen des

hohen Wirtschaftswachstums, der Stabilitätspolitik in den 1970er Jahren und das darauf folgende Konzept der Deregulierung dargestellt.

In einem Exkurs werden die Ursachen und Folgen der Weltwirtschaftskrise der späten 1920er Jahren und ihre Bedeutung für die Gegenwart behandelt.

232-01005 / Jürgen Strothmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 4.10. / 18:15 - 19:45 Uhr

Mi. 11.10. / 18:15 - 19:45 Uhr

Mi. 18.10. / 18:15 - 19:45 Uhr

3 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 28.9.

STUDIUM GENERALE: Musik

Klassische Musik vom Barock bis zur Moderne

Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten musikalischen Entwicklungen im Zeitraum von etwa 1600 bis 1945. Um den ohnehin schon sehr großen Wissensbereich einzugrenzen, muss der Blick dabei auf Europa beschränkt bleiben. Innerhalb Europas werden jeweils bestimmte Länder oder Zentren im Vordergrund stehen, die zu einer gegebenen Zeit das musikalische Geschehen maßgeblich bestimmt haben. So war etwa die Zeit von 1600 bis 1750 vor allem geprägt von der italienischen Oper. Die gängigen Epochenbegriffe, Barock, Klassik, Romantik, Moderne, neue Musik – werden erörtert, aber auch problematisiert. Mit zahlreichen Hörbeispielen wird ein Gefühl für die wichtigsten stilistischen Merkmale vermittelt und das Handwerkszeug zu einem vertieften Hören an die Hand gegeben.

232-01003 / Dr. Wolfram Boder

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

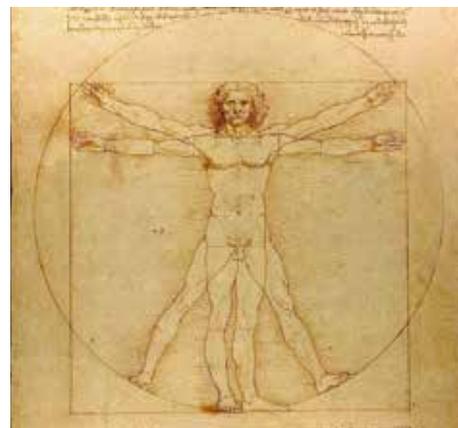
Mi. 1.11. / 18:15 - 19:45 Uhr

Mi. 8.11. / 18:15 - 19:45 Uhr

Mi. 15.11. / 18:15 - 19:45 Uhr

3 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 26.10.



STUDIUM GENERALE: Naturwissenschaften

Biologische Grundlagen menschlichen Handelns

Das Gehirn macht zwei Prozent der Körpermasse eines Menschen aus. Jedoch benötigt es zwanzig Prozent des gesamten Energiebedarfs. Es besteht aus einhundert Milliarden Nervenzellen und steuert orchestriert das Verhalten einer Person. Aufbau und Funktion des Gehirns und des Nervensystems sowie deren Evolution stehen im Fokus dieses Kurses. Warum ist es möglich zu lernen und Erfahrungen dauerhaft zu speichern? Wieso erleben Menschen das Gleiche und haben dennoch ein unterschiedliches Bild davon? Benjamin Franklin sagte einmal: „Drei Dinge sind äußerst hart: Stahl, Diamanten und sich selbst zu erkennen.“, einige der Gründe hierfür werden an den Kursabenden betrachtet.

232-01007 / Dr. Marion Irmgard Müller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 29.11. / 18:15 - 19:45 Uhr

Mi. 6.12. / 18:15 - 19:45 Uhr

Mi. 13.12. / 18:15 - 19:45 Uhr

3 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 15.11.

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.

**232-02100 / Dr. Jürgen Kneipp
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Fr. 15.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 93 €
Anmeldung bis: 5.9.

Geschichte der Kelten des Altertums im Überblick

Ab dem 8. Jahrhundert v. Chr. blühte im heutigen Bayern, der heutigen Tschechischen Republik, in Österreich, der Schweiz und Ostfrankreich in Gestalt der Halstattkultur die mitteleuropäische Zivilisation der Kelten, die sich im fünften Jahrhundert v. Chr. über weite Teile West-Südosteuropas ausbreitete. Die Veranstaltung wird sich mit Grundlagen und Charakteristika der Keltischen Kultur während der Halstatt- und Latène-Zeit befassen.

232-02104 / Dr. Andreas Mohr

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 13 Termine / 99 €
Anmeldung bis: 3.9.



Rebellische Frauen im Kampf für Gleichberechtigung

In ihren jahrhundertalten Kämpfen um den gleichberechtigten Zugang zu Bildung und Wissen, die freie Ausübung eines frei gewählten Berufs, gleichen Lohn für gleiche Arbeit, ihr politisches Stimmrecht und privates Glück brachen Frauen mit überkommenen Traditionen und manchmal brachen sie auch Gesetze. Das Seminar wird sich mit Rebellinnen beschäftigen, die gegen patriarchalische Gesellschaftsordnungen aufbegehrten und ihr Schicksal in die eigene Hand nahmen, weil sie erkannten, dass die Unterdrückung der Frau mit nichts gerechtfertigt werden kann. Die Teilnehmenden werden zentrale Texte und Spielfilmmaterial kennenlernen.

Mit freundlicher Unterstützung von Arbeit und Leben Hessen

**232-02111 / Dr. Mirjam Sachse
Kassel**

Archiv der deutschen Frauenbewegung,
Gottschalkstr. 57
Di. 12.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 4 Termine / 19 €
Anmeldung bis: 3.9.

Zeitgenössische Postkarten - Eine Zeitreise durch Kassel

Citizen Science in der Landesbibliothek

Wir laden Sie herzlich dazu ein, sich durch die Sichtung von zeitgenössischen Postkarten auf eine Zeitreise durch die Stadt Kassel des 19./20. Jahrhunderts zu begeben. Im Rahmen der Veranstaltung erhalten Sie zunächst eine Einführung zur ORKA-Plattform (<https://orka.bibliothek.uni-kassel.de/>) und lernen die vielfältigen Bedienmöglichkeiten kennen. Nach einer Vorstellung der digitalisierten Postkartensammlung durch das Bibliothekspersonal erhalten Sie die Gelegenheit, die einzelnen Digitalisate mit Inhalten (z.B. Namen von Gebäuden, Orten, Personen) zu vervollständigen. Darüber hinaus weisen einige der Postkarten zeitgenössische handschriftliche Grußbotschaften auf, die von den Teilnehmenden des Workshops transkribiert (in Reinschrift übertragen) werden können. Helfen Sie mit, Geschichte festzuhalten.

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

**232-02112 / Nadine Harring
Kassel**

Landesbibliothek und Murhardsche Bibliothek
Fr. 13.10. u. Fr. 20.10. / 14:00 - 17:00 Uhr
2 Termine / gebührenfrei
Anmeldung bis: 2.10.

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.

232-02113 / Christian Klobuczynski

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 31.10. / 16:15 - 18:00 Uhr / 7 Termine / 63 €
Anmeldung bis: 22.10.

Dokumente, Akten, Findbücher

Einführung in das Arbeiten im Archiv

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?

**232-02116 / Dr. Stephan Schwenke
Kassel**

Stadtarchiv, Wildemannsgasse 1
(Marstallgebäude)
Mi. 4.10. / 16:30 - 18:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 24.9.

22. Oktober 1943 - eine Veranstaltungsreihe

Ereignis, Kontext und Geschichte des Bombenangriffs auf Kassel

Am 22.10.1943 fand der größte Bombenangriff auf Kassel im Zweiten Weltkrieg statt. Viele Menschen starben, Gebäude und ganze Stadtteile wurden zerstört, darunter industrielle Anlagen und große Teile der Wohnbebauung. Der Angriff traf eine Stadt voller Zivilist*innen, die zugleich eine frühe Hochburg des Nationalsozialismus', ein Zentrum der deutschen Rüstungsindustrie und ein wichtiger Standort der Wehrmacht war. Wir wollen rund um den 80. Jahrestag des Angriffs mit dieser Veranstaltungsreihe die nationalsozialistische Geschichte der Stadt aufzeigen, wichtige Orte zugänglich machen und (oft) übersehene Opfer des Nationalsozialismus' hervorheben. Detaillierte Beschreibungen der Veranstaltungen finden Sie auf den Seiten 15ff.

vhsvernetzt



Im vhs Saal - keine Anmeldung notwendig.

Republik – Krise – Inflation: Deutschland 1923
Do. 21.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

**Die Spuren schrecken.
Zur Strategie nationalsozialistischer Staatseroberung**
Do. 28.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Die Kasseler Rüstungsindustrie
Do. 5.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Die Geheime Staatspolizei Kassel
Do. 16.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

**Trümmerfrauen in Kassel?
Die Organisation der Trümmerbeseitigung in Kassel**
Di. 21.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

**Ausländische Zwangsarbeiterinnen und
Zwangsarbeiter in Kassel 1940 - 1945**
Do. 30.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €



Exkursionen ohne Gebührensangabe sind kostenfrei!

**Die Kriegsgräber auf dem Ihringshäuser Friedhof
Ein vergessener Erinnerungsort**
232-02213 / Sa. 23.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 8 €

**Orstermine. Nationalsozialismus in Nordhessen
Lost Places - Die Geschichte der
Sprengstofffabrik Hirschhagen**
232-02210 / So. 24.9. / 9:45 - 13:45 Uhr / 15 €

**"Dieses Haus ist schlecht verdunkelt"
Bombenangriffe auf Kassel im Zweiten Weltkrieg
Vortrag mit anschließender Bunker-Besichtigung**
232-02126 / Do. 19.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 9 €

**Gedenkstätte Breitenau
Thematischer Rundgang zum
"Arbeitserziehungslager"**
232-02217 / So. 29.10. / 14:30 - 16:00 Uhr
232-02218 / Di. 31.10. / 15:00 - 16:30 Uhr

**Kriegszerstörung in Kassel
Eine Führung durch das Stadtarchiv**
232-02114 / Mi. 15.11. / 16:30 - 18:00 Uhr

Unsere Kooperationspartner*innen:

Archiv der deutschen Frauenbewegung; Deutsch-Israelische Gesellschaft, AG Kassel; Evangelisches Forum Kassel; Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck; Freunde des Stadtmuseums Kassel e. V.; Gedenkstätte Breitenau; Gegen Vergessen – Für Demokratie e. V.; RAG Nordhessen-Süd-niedersachsen; Geschichtsverein Kassel; Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Kassel e. V.; Musikakademie der Stadt Kassel „Louis Spohr“; Musikbüro St. Martin; Pfarrei Sankt Elisabeth Kassel; Sara Nussbaum Zentrum; Stadtarchiv Kassel; Stadtbücherei Kassel; Stadtmuseum Kassel; ViKoNauten e. V.; Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen

Die Veranstaltungen finden im Rahmen einer breiten Kooperation statt. Die hier aufgeführten Organisationen bieten (fast) alle auch eigene Veranstaltungen an. Nähere Informationen finden Sie bald auf den Internetseiten der beteiligten Veranstalter*innen.



Kriegszerstörung in Kassel

Eine Führung durch das Stadtarchiv

Das Stadtarchiv ist das historische Gedächtnis der Stadt Kassel. Vielen Bürger*innen sind die Aufgaben des Stadtarchivs aber nicht bewusst. Kann man da einfach rein? Was finde ich dort? Wie kann ich es nutzen? Welche Auswirkungen hatte der 2. Weltkrieg auf die Überlieferung? Die Führung versucht, zu diesen Fragen Antworten zu geben. Darüber hinaus wird aufgezeigt, welchen Herausforderungen sich Archive stellen müssen und welche Auswirkungen Krisensituationen auf die Quellenüberlieferung hatten und auch heute noch haben.

232-02114 / Dr. Stephan Schwenke Kassel

Stadtarchiv, Wildemannsgasse 1 (Marstallgebäude)

Mi. 15.11. / 16:30 - 18:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 5.11.

Vorträge

Republik - Krise - Inflation: Deutschland 1923

Vortrag

Die Weimarer Republik war nach Kriegsniederlage und Revolution kein gefestigtes Gemeinwesen. Die Jahre des Übergangs vom Krieg in den Frieden waren geprägt von zahlreichen Krisen, von äußeren und inneren Bedrohungen. 1923 drängte sich all dies zusammen. Die Gegner der Republik formierten sich rechts wie links. Alliierte Truppen hatten wegen ausstehender Reparationsleistungen das Ruhrgebiet besetzt, Deutschland reagierte mit passivem Widerstand. Die Kommunisten probten im Oktober 1923 den Aufstand. Gleiches, nur viel intensiver, strebten die verschiedenen Milieus der politischen Rechten an. Deren Versuche, den Weimarer Staat aus den Angeln zu heben, kumulierten im November 1923 im Hitlerputsch. Hinzu kam die galoppierende Inflation, von der Stefan Zweig rückblickend meinte, nichts habe das „Deutsche Volk so erbittert, so hasswütig, so hitlerreif gemacht“ wie sie. Jens Flemming wird diese Grundkonstellationen der frühen Weimarer Republik beleuchten und die Krisenphänomene des Jahres 1923 in den Blick nehmen.

Prof. Dr. Jens Flemming Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 21.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Die Spuren schrecken. Zur Strategie nationalsozialistischer Staatseroberung

Vortrag

Am Beispiel der Stadtgeschichte Kassels soll das Vordringen des Nationalsozialismus bis zum Frühjahr 1933 nachgezeichnet werden. Es wird eine Strategie des Rechtsextremismus deutlich, die bis in die Gegenwart aktuell geblieben ist. Die demokratisch-liberale Verfassung, Parlament und Wahlen werden als nützliche Instrumente angenommen, die abzuschaffen sind. Offen erklärt der Rechtsextremismus den „Kampf“ gegen das „System“. Terror als Instrument der Verbreitung von Furcht und Schrecken wird planmäßig eingesetzt - bis hin zum politischen Mord gegen Repräsentanten der demokratischen Republik. Publizistische Hass-Kampagnen und Massenkundgebungen als Dokumentation der Stärke und Macht radikalieren die Gefühlswelt der Anhängerinnen und Anhänger.

Prof. Dr. Dietfrid Krause-Vilmar Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 28.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Die Kasseler Rüstungsindustrie

Vortrag

Schon im Ersten Weltkrieg dominierte die Kriegswirtschaft die Industrie Kassels. Der schwierige Übergang zur Zivilindustrie der Metallindustrie in der Weimarer Zeit, folgte mit der Weltwirtschaftskrise Anfang der 1930er Jahre ihr vorübergehender Niedergang, der in einen rasanten Aufstieg zur alles dominierenden Kriegsindustrie während der Nazizeit mündete. Vor allem die Firma Henschel beherrschte mit ihrem Lokomotiv-, Waggon- und Panzerbau und den (offiziell) mehr als 20.000 Beschäftigten das industrielle Geschehen Kassels bis zum Ende des Zweiten Weltkriegs. Der Wiederaufbau der Industrie gelang in Kassel bis in die 1960er Jahre hinein. Mit ca. 10% der Industriebeschäftigung sind die aktuellen Rüstungsunternehmen (KMW, Rheinmetall) noch immer ein wichtiger Teil der Beschäftigung Kassels.

Michael Lacher Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 5.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

„Dieses Haus ist schlecht verdunkelt“

Bombenangriffe auf Kassel im Zweiten Weltkrieg

Vortrag und Bunkerführung

Die Erinnerung an den Bombenkrieg von 1939 bis 1945 ist stark emotionalisiert und die Menschen, die Angriffe erlebt haben, sehen sich als Opfer. Aber die Bomben fielen nicht „einfach so“. Es gab eine Vorgeschichte. Der Vortrag richtet den Blick auf Ursachen und Folgen der Bombenangriffe. Im Mittelpunkt steht der Angriff auf die Kasseler Innenstadt vom Oktober 1943. Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit zur geführten Besichtigung des Bunkers unter der Veranstaltungsstätte.

Aufgrund des beschränkten Platzangebots bitten wir um Voranmeldung.

In Kooperation mit den ViKoNauten e. V.

232-02126 / Dr. Bettina Dodenhoeft Kassel

Kulturbunker, Friedrich-Engels-Str. 27
Do. 19.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 15.10.

Die Geheime Staatspolizei Kassel

Vortrag

Die Geheime Staatspolizei gilt als Inbegriff der Verfolgung in der NS-Zeit. Von ihr wurden Gegnerinnen und Gegner des NS-Staates, aber auch Menschen, die dessen Normen nicht entsprachen, verhaftet, gefoltert, deportiert und ermordet. Im ersten Nürnberger Prozess wurde sie zur verbrecherischen Organisation erklärt. Geleitet wurde die Gestapo fast ausschließlich von hoch ausgebildeten Männern aus bürgerlichen Familien, die fast alle Rechtswissenschaften studiert hatten. Dies galt auch für die Gestapostelle Kassel. Dr. Gunnar Richter, ehemaliger Leiter der Gedenkstätte Breitenau, wird in seinem Vortrag erläutern, wer diese Personen waren, wie die Kasseler Gestapo organisiert war, welche Verfolgungsmaßnahmen von ihr durchgeführt wurden und was später mit den Verantwortlichen geschah.

Dr. Gunnar Richter Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 16.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Trümmerfrauen in Kassel?

Die Organisation der Trümmerbeseitigung in Kassel

Vortrag

Kassel erlebte zwischen 1940 und 1945 ca. 40 Luftangriffe, darunter der schwerste am 22. Oktober 1943. Diese Angriffe hinterließen Schutt- und Trümmerberge, die beseitigt werden mussten. Wie aber waren diese Trümmerbeseitigungsarbeiten organisiert und von wem wurden sie durchgeführt? Waren es städtische Bauarbeiterinnen und Bauarbeiter, Kriegsgefangene, Zwangsarbeiterinnen und Zwangsarbeiter, die hier räumten? Oder waren es überwiegend Frauen, wie die Erzählungen über die Trümmerfrauen vermuten lassen, die hier Aufbauarbeit leisteten? Auf der Grundlage von Interviews mit Zeitzeugen und Zeitzeuginnen sowie der Auswertung zeitgenössischer Quellen soll die Geschichte der Trümmerbeseitigung in Kassel nachgezeichnet werden.

In Kooperation mit dem Archiv der deutschen Frauenbewegung, Kassel.

**Helke Dreier
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 21.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Ausländische Zwangsarbeiter und Zwangsarbeiterinnen in Kassel 1940 - 1945

Vortrag

Im Jahr 1940 lebten 1.700 ausländische Zwangsarbeiterinnen und Zwangsarbeiter in Kassel. 1945 waren es mindestens 30.000. Der Vortrag behandelt folgende Aspekte: Woher kamen die Menschen? Wie wurden sie hier behandelt? Was wissen wir über ihre Lebens- und Arbeitsbedingungen? Welche Rolle spielte die nationalsozialistische Ideologie bei der Behandlung der sogenannten „Fremdvölkischen“? Ein besonderes Augenmerk wird dabei auf die Massenmorde in den letzten Kriegstagen gelegt. Darüber hinaus wird geschildert, welchen Stellenwert die Zwangsarbeit nach 1945 im Bewusstsein der Deutschen hatte.

**Thomas Ewald
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 30.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Kassel und die Region

Auf den Spuren der Kelten in Nordhessen

Gemeinsam nehmen wir die Keltenzeit im Norden Hessens unter die Lupe. An den Kursabenden sammeln wir alle über die behandelten Orte erhältlichen Informationen, bereiten diese entsprechend auf und erkunden dann auf Exkursionen die geschichtlichen Stätten.

Für den Herbst 2023 bilden folgende Befestigungen den Schwerpunkt:

- Die Igelsburg, der Katzenstein, der Hohlestein und eine Siedlung im Dörnbergsgrund
- Die Heckelsburg bei Thalitter, die Hünslburg bei Basdorf und eine Siedlung bei Bringhausen im Edertal
- Die Keltenburg auf der Eberschützer Klippe
- Neue Spuren aus der Keltenzeit

Die Exkursionen finden jeweils samstags im Anschluss an die Kursabende statt.

Die Anreise geschieht in eigenen PKW.

**232-02200 / Klaus Fröhlich; Dr. Udo Schlitzberger
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 7.9. / 19:30 - 21:30 Uhr / 8 Termine / 59 €
Anmeldung bis: 30.8.

Talent Monument?

Führung zum Mahnmal in der Kasseler Karlsau

Exkursion

Die imposante Treppenanlage gilt als Ort konservativen Gedenkens. Gefallene Soldaten der beiden Weltkriege stehen hier im Zentrum der Erinnerungskultur, und zwar ohne dass zwischen Opfern oder Tätern unterschieden würde. Bei näherem Hinsehen ist das Mahnmal jedoch politisch vielschichtig. Am Tag des offenen Denkmals schauen wir gemeinsam auf die Spuren, die sich hier im Laufe des letzten Jahrhunderts abgebildet haben und hinterfragen, was die Gedenkstätte heute noch zu leisten vermag.

In Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen und der Museumslandschaft Hessen Kassel

Anmeldung bis 6. September 2023 ausschließlich unter: hessen.nord@volksbund.de

**Dr. Maike Bartsch
Kassel**

Treffpunkt: Ecke Schöne Aussicht/
Hugenottenstraße
So. 10.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

Kriegsgräber erzählen Geschichten: „Das letzte Aufgebot!“

Die Kriegsgräberstätten des Zweiten Weltkriegs in Breuna

Exkursion

Am Rande von Breuna liegen zwei Kriegsgräberstätten. Viele Menschen stellen sich die Frage, warum ausgerechnet hier deutsche Soldaten und Zwangsarbeiterinnen und Zwangsarbeiter (getrennt voneinander) beerdigt worden sind. Auf der Gräberstätte der Soldaten sind viele sehr junge Männer begraben, 17, 18 und gerade 15 Jahre alt: Das letzte Aufgebot! Die Führung geht der Entstehungsgeschichte und Einzelgeschicksalen nach.

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

Anmeldung bis 20. September 2023 ausschließlich unter: hessen.nord@volksbund.de

**Dr. Bettina Dodenhoef
Breuna**

Kriegsgräberstätte
Sa. 23.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

Ortstermine. Nationalsozialismus in Nordhessen



Lost Places - Die Geschichte der Sprengstofffabrik Hirschhagen

Exkursion

In Hirschhagen wurde eines der dunkelsten Kapitel der deutschen Geschichte geschrieben. Etwa 1.000 jüdische Zwangsarbeiterinnen und Zwangsarbeiter wurden aus Auschwitz hierher deportiert, um Sprengstoff herzustellen. Die Führung über das Areal der nationalsozialistischen Sprengstofffabrik erzählt die Geschichte dieses Ortes und der Menschen, die hier zur Arbeit gezwungen wurden und dabei allzu oft den Tod fanden. Erläutert werden die Produktion von Sprengstoffen und Munition, die lebensgefährlichen Arbeitsbedingungen sowie der Tagesablauf der zur Arbeit gezwungenen Menschen. Ein weiterer Schwerpunkt sind die durch die Rüstungsindustrie verursachten Umweltschäden im Boden und Grundwasser sowie die Sanierungsmaßnahmen, die Mitte der 1980er Jahre begannen.

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. Die Exkursion ist nicht barrierefrei und wird ca. vier Stunden dauern.

**232-02210 / Karl-Heinrich Schlegel
Fürstenhagen, Bahnhof**

So. 24.9. / 9:45 - 13:45 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 17.9.

Die Kriegsgräber auf dem Ihringshäuser Friedhof - ein vergessener Erinnerungsort

Exkursion

In der Kasseler Vorortgemeinde Ihringshausen gab es während der NS-Zeit zahlreiche Zwangsarbeitslager, die später auch noch als Lager für sog. Displaced Persons genutzt wurden. 32 der damals dort lebenden Menschen, darunter 16 Säuglinge, die zwischen 1943 und 1946 zu Tode kamen, fanden auf dem Ihringshäuser Friedhof neben der alten Friedhofskapelle ihre letzte Ruhestätte. Nur wenige verwiterte Grabsteine sind heute noch zu erkennen. Die Namen der Menschen sind aber bekannt und könnten erinnert werden. Bei diesem Rundgang erfahren Sie mehr über die Geschichte der Menschen, warum sie nach Nordhessen kamen und über die verschlungene Geschichte dieses heute beinahe unsichtbaren Erinnerungsortes.

232-02213 / Dr. Barbara Wagner Fuldatal-Ihringshausen

Ecke Friedhofstraße/Kurfürstenstraße
Sa. 23.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 8 €
Anmeldung bis: 13.9.

Kriegsgräberstätten auf dem Kasseler Hauptfriedhof

Exkursion

Möchten Sie wissen, was Friedhöfe zu erzählen haben? Die Gräberstätten auf dem Hauptfriedhof in Kassel legen Zeugnis ab von der Zeit des Nationalsozialismus. Zwangsarbeiterinnen und Zwangsarbeiter, Bombenopfer und Soldaten sind hier beerdigt. Im Mittelpunkt dieser Führung steht das Gräberfeld der Menschen, die vor achtzig Jahren in der Nacht vom 22. auf den 23. Oktober beim Bombenangriff auf die Innenstadt ums Leben gekommen sind.

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

Anmeldung bis 20. Oktober 2023 ausschließlich unter: hessen.nord@volksbund.de

232-02216 / Dr. Bettina Dodenhoeft Kassel

Hauptfriedhof, Haupteingang,
Tannenheckerweg 6
So. 22.10. / 10:30 - 11:30 Uhr / gebührenfrei

Gedenkstätte Breitenau

Thematischer Rundgang zum „Arbeitserziehungslager“

Im Mai 1940 wurde das „Arbeitserziehungslager“ Breitenau (AEL Breitenau) von der Gestapo Kassel eingerichtet. Bis zur Befreiung des Lagers im März 1945 wurden dort 8.304 vorwiegend ausländische Zwangsarbeiter:innen inhaftiert. Die Menschen waren aus den deutsch besetzten Gebieten verschleppt oder unter falschen Versprechungen ins Deutsche Reich gelockt worden. Bei den kleinsten Verstößen gegen die nationalsozialistischen Vorschriften wurden sie

zur Bestrafung in ein „Arbeitserziehungslager“ gebracht. Im Regierungsbezirk Kassel war dies Breitenau. Die Gefangenen mussten zwischen 10 und 12 Stunden schwere körperliche Arbeiten verrichten, wobei viele davon in Außenkommandos durchgeführt wurden. Dazu gehörten häufig auch Einsätze in Kasseler Rüstungsbetrieben oder Aufräumarbeiten nach Bombenangriffen auf die Kasseler Innenstadt.

In der Führung zum ehemaligen „Arbeitserziehungslager“ am historischen Ort wird ein besonderer Schwerpunkt auf das Schicksal und die Haftbedingungen der Zwangsarbeiter:innen des AEL Breitenau gelegt.

Eine Kooperation mit der Gedenkstätte Breitenau
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

232-02217 Guxhagen

Gedenkstätte Breitenau, Brückenstr. 12
So. 29.10. / 14:30 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

232-02218 Guxhagen

Gedenkstätte Breitenau, Brückenstr. 12
Di. 31.10. / 15:00 - 16:30 Uhr / gebührenfrei

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 / gebührenfrei
Anmeldung bis: 6.11.

„Die Mutter ist in Pommerland“ - Kassel im Dreißigjährigen Krieg

Stadtgeschichte und Stadtentwicklung vom Bau des Ottoneums 1606 bis zum Bau des Messinghofs 1679

Vortrag

Nach einer langen Friedensperiode und Blütezeit von Wissenschaft und Kunst begann mit dem Dreißigjährigen Krieg für Kassel und die Landgrafschaft eine Leidenszeit. Die Landbevölkerung und kleinere Städte wurden von Söldnergruppen gebrandschatzt. Die Menschen flohen in die reformierte Residenzstadt Kassel, diese befand sich zwischen den Blöcken und ein Erbstreit mit Hessen Darmstadt verschlimmerte die Situation zusätzlich. Zwei entschlossene Landgräfinnen legten die Grundlage für die folgende ökonomische und politische Restituierung.

Albert Walch Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 7.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Das Zugunglück in Guntershausen 1973

Vortrag

Am 5. November 1973 ereignete sich vor dem Bahnhof Guntershausen eines der schwersten Zugunglücke in der westdeutschen Nachkriegsgeschichte: Es war ein nasser Herbsttag, heftige Böen ließ die Blätter fallen „wie die Schneeflocken“. Auf den Schienen im Gefälle hinunter ins Fuldatal hatte sich ein tückischer Schmierfilm gebildet. Glücklicherweise hatte der Lokomotivführer des gut besetzten Interzonenzuges D 453 seinen Zug am Signal zum Halten bringen können - aber ihm folgte der schnelle und leichte DC Ederland nur wenige Minuten später. Es kam zu einem schweren Unfall, bei dem 13 Menschen ihr Leben ließen.

Dr. Klaus-Peter Lorenz schildert diese Unfallgeschichte nach den zeitgenössischen Untersuchungen und Berichten. Dazu werden historische und jüngere Aufnahmen vom Unglücksort gezeigt.

In Kooperation mit den Eisenbahnfreunden Kassel e.V.

Dr. Klaus-Peter Lorenz Baunatal-Guntershausen

Gemeinschaftshaus, Lindenstraße 1
Fr. 10.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Kassel im Ersten Weltkrieg. Einblicke in das Kriegsgefangenenlager Niederzwehren

Vortrag

„...so ist es ihnen auch gestattet, Briefe nach Hause zu senden. Daraus sehen wir, daß es unseren Gefangenen in Deutschland nicht schlecht geht.“ Dieses Fazit zog für sich ein Augenzeuge über die Zustände im Lager Niederzwehren. Dass es um die Lebenswirklichkeit der ausländischen Gefangenen nicht ganz so gut bestellt war, wie die staatlichen Stellen damals zu vermitteln suchten, belegen die Gräberstätten auf dem ehemaligen Lagergelände, die noch heute an die Schrecken des Krieges mahnen. Schriftliche Zeitzeugenberichte im Abgleich mit den Bildern des bekannten Kasseler Stadtfotografen Carl Strauß geben nähere Einblicke, zu denen Dr. Stephan Schwenke, Leiter des Kasseler Stadtarchivs, einlädt.

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

Anmeldung bis zum 21. November 2023 ausschließlich unter: hessen.nord@volksbund.de

Dr. Stephan Schwenke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 23.11. / 18:00 - 19:00 Uhr / gebührenfrei

Geschichte und Gesellschaft - Perspektiven auf den KSV Hessen Kassel

Tipp

In dieser vierteligen Vortragsreihe werden historische Episoden und aktuelle Herausforderungen der Fußballwelt verhandelt. Die Veranstaltungen bieten einen spannenden Rückblick auf die Geschichte des KSV Hessen Kassel, beleuchten die Entwicklung der Fan-Kultur und diskutieren die gesellschaftspolitische Verantwortung des nordhessischen Clubs.

Eine Kooperation der vhs Region Kassel mit dem Offenen Kanal Kassel und KSV Hessen Kassel.



© KSV Hessen Kassel e.V.

Für Tradition gibt es keinen Cent

Schöne und traurige Zeiten beim KSV

Ein historischer Rückblick mit (einstigen) KSV-Legenden.

Oliver Zehe; Daniel Bettermann; Armin Ruda
Kassel

Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1
Di. 14.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Mehr als nur ein Fußballverein

Das gesellschaftliche Engagement des KSV Hessen Kassel in Nordhessen

Der KSV Hessen Kassel ist nicht nur auf dem Platz aktiv, auch abseits des Platzes engagiert sich der Verein mit zahlreichen Aktionen für gesellschaftliche Werte. Insbesondere im Bereich der Antirassismus-Arbeit gehen die Löwen voran. Sie waren überdies im vergangenen Jahr auch ein Kooperationspartner der documenta fifteen. Das Logo der Weltausstellung trugen die Löwen gut sichtbar auf dem Trikot der Saison 2022/23.

Oliver Zehe; Daniel Bettermann; Armin Ruda
Kassel

Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1
Di. 21.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Lernort Stadion

Die gesellschaftspolitische Verantwortung des Fußballs

Eine Podiumsdiskussion mit Vertreter*innen des Deutschen Fußballbunds, einem Vorstandsmitglied des KSV Hessen Kassel und aktiven Sportler*innen.

Oliver Zehe; Daniel Bettermann; Armin Ruda
Kassel

Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1
Di. 28.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

„Die Kurve“ - Vom Kuttentfan zum Ultra

Nach einem einführenden Impuls durch einen Vertreter des Fankultur-Instituts aus Würzburg diskutieren Fanvertreter*innen, „Normalzuschauer*innen“ und ein KSV-Vorstandsmitglied.

Oliver Zehe; Daniel Bettermann; Armin Ruda
Kassel

Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1
Di. 5.12. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

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.

232-02401 / Heidrun Schmidt-Ewald
Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 11.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 90 €
Anmeldung bis: 31.8.

232-02402 / Heidrun Schmidt-Ewald
Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 11.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 90 €
Anmeldung bis: 31.8.

232-02403 / Dr. Barbara Richarz-Riedl
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 11.10. / 10:45 - 12:15 Uhr / 10 Termine / 59 €
Anmeldung bis: 1.10.

Die Europäische Union



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 einmisch, 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.

Mit freundlicher Unterstützung von Arbeit und Leben Hessen.

232-02418 / Dr. Christian Toft
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 15.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 29 €
Anmeldung bis: 5.9.

Ungleichheit und Armut



Deutsche und internationale Perspektiven

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Überblick zu aktuellen Trends und Ansätzen in der Ungleichheits- und Armutsforschung. Darüber hinaus werden gesellschaftliche, ökonomische und sozialpolitische (Gegen-)Maßnahmen beleuchtet. Im ersten, konzeptionellen Teil wird eine Einführung in die empirische Einkommensverteilungsanalyse mit besonderem Schwerpunkt auf der Nutzung und Anwendung quantitativer Daten geboten. Die Vor- und Nachteile verschiedener empirischer Methoden und die Eigenschaften verschiedener Ungleichheits- und Armutsmaße werden behandelt. Im zweiten Teil des Kurses werden aktuelle empirische Studien und Trends im Detail besprochen. Je nach Interesse der Teilnehmenden wird auch eine globale Perspektive angestrebt, der Schwerpunkt liegt jedoch auf europäischen, deutschen und amerikanischen Entwicklungen.

Mit freundlicher Unterstützung von Arbeit und Leben Hessen.

232-02419 / Dr. Christian Toft
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 19.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 29 €
Anmeldung bis: 10.9.

Nachhaltige Transformation von Stadt und Land



Gute Beispiele in und um Kassel

Energiewende, Mobilität und Ernährung: Unsere Gesellschaft verändert sich, Nachhaltigkeit und Klimaschutz sind inzwischen kein Nischenthema mehr, sondern werden mehr und mehr Bestandteil des gesellschaftspolitischen Selbstverständnisses. In diesem Seminar soll das abstrakte Ziel "Nachhaltige Transformation von Stadt und Land" greifbar gemacht werden. Nach einem fachlichen Einstieg in die Transformations- und Nachhaltigkeitsdebatte werden anschauliche Beispiele aus Kassel und umzu behandelt: Exkursionen zu Orten der Transformation bieten hierzu spannende Einblicke. Zudem erhalten Sie so die Möglichkeit mit Vorreitern und Experten ins Gespräch zu kommen und zu erfahren, worin die Potenziale aber auch Herausforderungen der aktuellen Entwicklungen liegen.

Mit freundlicher Unterstützung von Arbeit und Leben Hessen.

232-02420 / Malena Pfeiffer;
Jan Werneke
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Fr. 22.9. / 17:00 - 19:00 Uhr
Sa. 23.9. / 10:00 - 17:00 Uhr
So. 24.9. / 10:00 - 12:30 Uhr / 29 €
Anmeldung bis: 12.9.



Monarchie und Alltag -

Das EU-Mitglied Spanien im 21. Jahrhundert

Vortrag

„Spain is different - Spanien ist anders“ hieß es in der Tourismuswerbung der letzten Franco-Jahre. Dieser Slogan wurde beibehalten, auch als Spanien sich in der „Transición“, dem paktierten Übergang in Pluralismus und Parlamentarismus, längst veränderte. Im Unterschied zu Deutschland befreite sich Spanien selbst von einer Diktatur und reifte zu einer „vollständigen Demokratie“, stark unterstützt und eingebettet in die europäische Integration.

In dem Vortrag wird der Blick auf den aktuellen politischen Zustand und auf die gesellschaftlichen Problemlagen in Spanien geworfen. Einem Land, das nicht nur eines der beliebtesten Reiseziele der Deutschen ist, sondern zugleich auch zu den größten EU-Volkswirtschaften gehört. Wo steht die spanische Gesellschaft in ihrem 1978 begonnen Aufholprozess? Wie stabil sind Politik und Gesellschaft angesichts starker separatistischer Kräfte besonders in Katalonien und dem Baskenland? Welche Zukunft hat die Monarchie und mit ihr der spanische Gesamtstaat im krisengeschüttelten Alltag unserer Tage?

In Kooperation mit der Deutsch-Spanischen Gesellschaft Nordhessen e.V.

Jörg Daniel
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 14.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 €

Hessen wählt: Wer wird Ministerpräsident*in?

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

Lukas Kiepe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 26.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Bedingungsloses Grundeinkommen?

Fragen und Antworten

Vortrag

Es gibt viele Vermutungen und Vorurteile zum Bedingungslosen Grundeinkommen (BGE). Wir Menschen seien grundsätzlich faul und egoistisch. Aber stimmt das? In diesem Vortrag wird die Arbeit des Vereins „Mein Grundeinkommen“ vorgestellt und genauer beleuchtet. Seit 2014 verlost er spendenbasiert einjährige Grundeinkommen. Über 1.300 Menschen haben bereits mitgemacht und ein Jahr monatlich 1.000 € erhalten. Was haben die Personen mit diesem Geld gemacht? Was ist der Unterschied zum Bürgergeld? Sollte das BGE vielleicht langfristig eingeführt werden? Natürlich bleibt auch Zeit für Diskussionen.

Maria Kunde
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Do. 25.1. / 15:00 - 17:30 Uhr / 9 €

Philosophie | Religion | Ethik

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.

Nachdem im vorangegangenen Semester klassischen Positionen auf dem Programm standen, werden in diesem Kurs neuere Beiträge (Ernst Bloch, Simone de Beauvoir, Jean Améry, Martha Nussbaum, Norberto Bobbio, Odo Marquard, Otfried Höffe u.a.) diskutiert. Es wird darum gehen, das Alter und die Erfahrung von Endlichkeit und Vergänglichkeit des Lebens als *conditio humana* in die 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).

232-04001 / Jürgen Lachmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 14 Termine / 89 €
Anmeldung bis: 3.9.

Schöpfung und Verantwortung

Vortrag

Wir haben nur eine Welt zum Leben und es geht darum, sie so den nachfolgenden Generationen zu hinterlassen, dass auch für sie ein lebenswertes Leben möglich ist. Um uns dieser Herausforderung zu stellen, soll dargelegt werden, was es in diesem Zusammenhang bedeuten kann, wenn die Welt als göttliche Schöpfung verstanden wird, aber auch wie sich andere Weltreligionen, sowie ethnische Religionen und moderne Philosophen und Philosophinnen (Hans Jonas u.a.) dieser Frage stellen.

Dr. Jürgen Wolf Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 22.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 6 €

Woran wir glauben! Rundgang durch die Gotteshäuser Kassels

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

232-04102 / Christian Klobuczynski Kleingruppe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 28.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 5 Termine / 38 €
Anmeldung bis: 19.9.

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 Tagen 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.

**232-21102 / Eva Karner
Kassel**

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus
Sa. 16.9. / 15:30 - 17:00 Uhr
So. 17.9. / 10:30 - 12:00 Uhr
2 Termine / 18 €
Anmeldung bis: 6.9.

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.

**232-21103 / Eva Karner
Kassel**

Orangerie, Fuldaseite/Westpavillon
Sa. 23.9. / 15:30 - 17:00 Uhr
So. 24.9. / 10:30 - 12:00 Uhr
2 Termine / 18 €
Anmeldung bis: 13.9.

Unsere heimischen Bäume



Exkursion

Unsere heimischen Bäume, ein kostbares Gut. Wie können wir sie leicht erkennen und welche erstaunlichen Fähigkeiten haben sie? Der informative Rundgang durch den Habichtswald bietet einen Blick hinter die Kulissen von Mutter Natur.

**232-21104 / Eva Karner
Kassel**

Treffpunkt: Bushaltestelle Herkules Infozentrum
Sa. 30.9. / 15:30 - 17:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 20.9.

Welche Knospe gehört zu welchem Baum?

Baumbestimmung im Winter

Tagesseminar

Bäume und Sträucher können auch im Winter spannend sein. Neben der Wuchsform und der Rinde nutzt man im Winter vor allem die Knospen, um die blattlosen Gewächse zu bestimmen. Bei diesem Seminar erfahren Sie, wie man Bäume im Winter anhand eines Bestimmungsschlüssels bestimmt und welche Aufgaben und Fähigkeiten Knospen haben. Nach einer Exkursion werden wir das praktische Bestimmen im Seminarraum des Naturparkzentrums üben. Mitzubringen sind eine Rosenschere, wetterangepasste Kleidung und Schuhe sowie eine Einschlaglupe mit 10fach-Vergrößerung.

232-21105 / Tanja Tempel

Treffpunkt: Zierenberg, Parkplatz beim Freibad, Dörnbergstraße 36
So. 21.1. / 10:00 - 14:00 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 11.1.
+ Material 10 Euro für das Bestimmungsbuch

241-21105 / Tanja Tempel

Treffpunkt: Zierenberg, Parkplatz beim Freibad, Dörnbergstraße 36
So. 25.2. / 10:00 - 14:00 Uhr / 20 €
Anmeldung bis: 15.2.
+ Material 10 Euro für das Bestimmungsbuch



Unsere Honigbienen

Die Natur braucht sie, die Bienen brauchen uns!

Dieser Kurs soll Ihnen theoretisches Grundlagenwissen vermitteln, um sich mit Erfolg der Bienenhaltung widmen zu können. Er beinhaltet Themen von A, wie Aufbau einer Imkerei, bis Z, wie beispielsweise die Zucht einer Königin. Wir werden über die Bienenwohnung - die Beute - sprechen und gängige Betriebsweisen für die Führung eines Volkes über das gesamte Jahr erlernen. Weitere Informationen werden Sie über die Aufgaben der Bienenwesen, die Standortwahl, rechtliche Fragen, die Schwarmvermeidung, die Ablegerbildung sowie die Honigernte und die Wachsverarbeitung erhalten. Unentbehrliche Kenntnisse über Bienenkrankheiten und die Varroabehandlung werden detailliert vorgestellt, um mit gesunden Bienen ins neue Bienenjahr starten zu können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**232-21120 / Karsten Obermann
Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 101
Mi. 20.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 14 Termine / 83 €
Anmeldung bis: 10.9.

Bienen im eigenen Garten

Vortrag

Gehören Sie zu den Menschen, die darüber nachdenken, sich ein eigenes Bienenvolk in den Garten zu stellen? Doch hier gibt es durchaus einiges zu beachten. Wie sind die rechtlichen Grundlagen, was ist an Zeit und Arbeit dafür einzuplanen? Was benötigt man an Zubehör und mit welchen Kosten ist das verbunden? Wo finden Sie Hilfe und wie kommen Sie zum ersten Volk? Muss man den Honig ernten und besteht die Möglichkeit, sich günstig zu versichern? Dummerweise stechen Bienen ja auch noch. Wer wirklich darüber nachdenkt, sollte sich erst einmal ausreichend informieren. Hier erfahren Sie das notwendige Grundwissen, mit dem sie Ihre Entscheidung treffen können.

**Thomas Otterpohl
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 23.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 €

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 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.

Agroforstwirtschaft



Eine Einführung

Diese Exkursion führt Sie zu den angelegten Agroforst-Flächen des Betriebs „Alles im grünen Bereich“ der Kommune Niederkaufungen. Gemeinsam laufen Sie zu der Fläche (ca. 1,3 km) und erfahren wie sie geplant und angelegt worden ist. Sie erhalten vor Ort eine Einführung in die Funktionsweise der Agroforstwirtschaft. Auf der Fläche gibt es ein Picknick mit Käse, Wurst und Aufstrichen der Kommune Niederkaufungen. Eine Kooperation mit dem BUND Kassel.

Treffpunkt: Vor dem Hofladen „Alles im grünen Bereich“, der Herkules-Wartburg-Radwanderweg führt direkt an der Kommune vorbei, Haltestelle Niederkaufungen-Mitte, Tram Linie 4.

**232-21127 / Jann Hellmuth
Kaufungen-Niederkaufungen**
Tagungs- u. Begegnungshaus, Kirchweg 1
Sa. 16.9. / 11:00 - 14:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 11.9.
+ 7 Euro für das Picknick (vor Ort zu zahlen)

Naturgemäßer Obstbaumschnitt

Für Ungeübte und Fortgeschrittene

Wochenendseminar

In dem Kurs werden die Grundlagen des naturgemäßen Obstbaumschnittes vermittelt. Neben den Wachstumsgesetzen werden wir uns mit einer Kronenbehandlung beschäftigen, bei der die natürliche Entwicklung des Baumes ausgenutzt und nicht durch scharfe Eingriffe verändert wird. So entsteht über Jahre ein Gleichgewicht von Wachsen und Früchten. Nach einer theoretischen Einführung werden wir das erworbene Wissen auf einer Streuobstwiese anwenden. Schnittwerkzeug bitte mitbringen!

**232-21128 / Patricia Saif
Lohfelden-Vollmarshausen**
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 11.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 1.11.

Urbane Waldgärten

Der Waldgarten am Wahlebach

Exkursion

Am Wahlebach im Kasseler Osten entstand in den letzten Jahren ein öffentlicher Urbaner Waldgarten. Hier wachsen in mehreren Schichten übereinander viele verschiedene essbare Beeren, Nüsse, Blüten und Blätter. Wer das Projekt initiiert hat, wie so ein Waldgarten funktioniert, was in dem Waldgarten alles essbar ist und was er sonst noch so kann (Klimaanpassung, Umweltbildung...), wird bei diesem Spaziergang durch den Waldgarten beantwortet. Verschiedene Pflanzen werden vorgestellt und praktische Tipps für die Umsetzung im eigenen Garten können besprochen werden.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Umwelt- und Gartenamt der Stadt Kassel

**232-21130 / Antonia Hille
Kassel**

Parkplatz Waldemar-Petersen-Str. 14
Fr. 22.9. / 16:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 14.9.

Wasser ernten

online

Nachhaltige Wassernutzung
rund um Haus und Garten

Tipp

Was können wir tun, damit unser Garten besser mit Trockenheit klar kommt und wir weniger gießen müssen? Und was, damit Starkregen weniger Schaden anrichtet? Oft lösen dieselben Maßnahmen beide Probleme und leisten dabei sogar einen Beitrag zur Anpassung an den Klimawandel. Wie das geht, lernen Sie in diesem sechsteiligen Online-Kurs. Thomas Oberländer, Autor des Buches „Wasser ernten“, zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Garten so gestalten können, dass er bei Regen viel Wasser aufnimmt und bei Trockenheit Ihren Pflanzen viel zu bieten hat. Der Kurs startet mit einer Live-Videokonferenz zur Einführung und zum Kennenlernen. Unter Nutzung der Lernplattform Moodle wird im Anschluss ein Großteil der Inhalte online in einer sechswöchigen Selbstlernphase mit Lehrvideos, Übungen, Kursunterlagen im PDF-Format und Forendiskussionen vermittelt. So können Sie in Ihrem eigenen Rhythmus lernen und ggf. auch schon erste Ideen im eigenen Garten umsetzen. Ihre Fragen werden im Verlauf des Kurses online beantwortet. Eine Video-Sitzung zum Abschluss des Kurses bietet Gelegenheit für Anregungen, abschließende Fragen und für ein Resümee.

Eine Kooperation mit der Volkshochschule Essen.

**232-21233 / Thomas Oberländer
Online**

Di. 17.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / 6 Wochen / 20 €
Anmeldung bis: 8.10.

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



Welt und Umwelt

Die 17 Ziele der Nachhaltigkeit

Was hat es damit auf sich?

Tagesseminar

2015 wurden die 17 Nachhaltigkeitsziele von den Vereinten Nationen beschlossen. Wieso war das notwendig, was steckt dahinter und was haben diese Ziele eigentlich mit unserem Alltag zu tun? Dieser Workshop regt zum Perspektivwechsel an und möchte Handlungsoptionen aufzeigen.

**232-21240 / Maria Kunde
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 14.9. / 16:00 - 18:30 Uhr / 12 €
Anmeldung bis: 5.9.

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.

**232-21241 / Maria Kunde
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Fr. 13.10. / 15:00 - 18:30 Uhr
Sa. 14.10. / 10:00 - 13:30 Uhr / 27 €
Anmeldung bis: 3.10.

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.

**232-21242 / Maria Kunde
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Fr. 24.11. / 15:00 - 18:30 Uhr
Sa. 25.11. / 10:00 - 13:30 Uhr / 27 €
Anmeldung bis: 14.11.

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!

**Maria Kunde
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 19.10. / 17:00 - 18:30 Uhr / €

Leben Sie auf großem Fuß?

Tagesseminar

Wir alle nutzen eine ganze Menge Sachen: Lebensmittel, Kleidung, Energie und so weiter. Scheinbar ist von allem genug da. Aber das ist vielleicht zu kurzfristig gedacht... Deshalb berechnen wir gemeinsam Ihren ökologischen Fußabdruck. Anschließend erarbeiten wir nützliche Handlungsoptionen für einen nachhaltigeren Lebensstil.

**232-21247 / Maria Kunde
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Fr. 10.11. / 15:00 - 18:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 31.10.

Müllvermeidung im Alltag

Vortrag

Wir Deutschen haben im Jahr 2020 pro Kopf ganze 476 kg Haushaltsmüll erzeugt. Das Müllproblem wächst uns buchstäblich über den Kopf. Dabei gibt es viele Wege, die eigenen Abfallmengen zu reduzieren. Der Vortrag informiert über diese Möglichkeiten in den verschiedenen Lebensbereichen und lädt zum Austausch ein.

Maria Kunde
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 18.1. / 15:00 - 17:00 Uhr / 9 €

Entdecke die Welt auf zwei Rädern

Wie man eine Radreise plant

Vortrag

Lernen Sie die Grundlagen der Planung einer mehrtägigen Radreise kennen! In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps zur Routenplanung, Ausrüstungsauswahl und Unterkunftssuche. Außerdem wird gezeigt, wie Sie sich auf unvorhergesehene Ereignisse wie Wetteränderungen oder Pannen vorbereiten können. Auch die An- oder Rückreise mit dem Zug ist Thema des Vortrags.

Mark Höhmann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 6.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 9 €

→ **Vielleicht auch interessant:**
„Komoot - Routenplanung und Navigation für Outdooraktivitäten“,
Kurs 232-12330 auf Seite 162

Bauen

Fachwerkhäuser sanieren

Eine Einführung in der Altstadt von Hofgeismar

Exkursion

Der gemeinsame Rundgang durch die Innenstadt von Hofgeismar bietet die Chance für einen genauen Blick auf einzelne Fachwerkhäuser - von innen und außen! Zusammen mit kundigen Begleiter*innen vom „Fach“ werden wir die Chancen, Herausforderungen und Probleme bei der Sanierung und Wieder-Belebung von historischen Häusern kennenlernen. Fragen und eigene Meinungen sind ausdrücklich erwünscht!

232-21302
Hofgeismar

Quartier am Markt, Markt 9
Sa. 14.10. / 11:00 - 13:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 8.10.



Der richtige Weg zur Haussanierung - teure Fehler vermeiden

Vortrag

In diesem kompakten Vortrag erhalten Sie konkrete Tipps für die Sanierung des eigenen Hauses bzw. Hinweise darauf, was Sie überprüfen sollten, bevor Sie eine gebrauchte Immobilie erwerben. Aus dem Inhalt: nasse Keller, undichte Dächer, Fensteraustausch, Risse, Drainage, Hausentwässerung, Rückstau, Dämmung, Wärmedämmverbundsysteme, neue Bäder, neue Heizung, Anzeige- beziehungsweise Genehmigungspflicht und weitere Themen. Ihr Referent Dipl.-Ing. Volkhard Bouchon hat selbst über 45 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!

Volkhard Bouchon
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 20.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12 €

Schimmel im Haus

Baumangel oder eigenes Verschulden?

Vortrag

In diesem kompakten Vortrag erhalten Sie konkrete Hinweise und Tipps zum Erkennen, den Ursachen und Beseitigung von Schimmel. Ihr Referent Dipl.-Ing. Bouchon hat selbst über 45 Jahre Erfahrung im schlüsselfertigen Bau konventionell erstellter Wohnhäuser und ist seit vielen Jahren als Sachverständiger sowie der Qualitätssicherung tätig. Auf Wunsch erhalten die Anwesenden vom Referenten das Skript mit umfangreichen Unterlagen und Hinweisen im Anschluss per Mail zugeschickt.

Volkhard Bouchon
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 10.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12 €

Pfusch am Bau - häufige Fehler und Schäden

Vortrag

Der Referent Dipl.-Ing. Volkhard Bouchon hat selbst über 45 Jahre Erfahrung im schlüsselfertigen Bau konventionell erstellter Wohnhäuser und ist auch seit vielen Jahren als Sachverständiger sowie in der Qualitätssicherung tätig. Es werden von ihm zahlreiche Bauschäden und die Ursachen angesprochen, wie diese hätten verhindert werden können und wie man diese Mängel vielleicht beseitigen kann. Natürlich bleibt auch Zeit für eigene Fragen. Auf Wunsch erhalten die Anwesenden im Anschluss das Skript mit umfangreichen Unterlagen per Mail zugeschickt.

Volkhard Bouchon
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 17.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12 €

Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf

Vortrag

Dieser Vortrag wird Ihnen dabei helfen, Ihr Vorhaben beim Verkauf Ihrer Immobilie zu strukturieren, um den Verkaufsprozess zu beschleunigen, den bestmöglichen Verkaufspreis zu erzielen und typische Fehler zu vermeiden. Im Rahmen des Vortrags werden Sie lernen, wie Sie Ihren Verkaufsprozess strategisch planen können, um eine erfolgreiche und professionelle Veräußerung Ihrer Immobilie zu gewährleisten. Es werden wichtige Schritte zur Vorbereitung des Immobilienverkaufs erläutert und notwendige Unterlagen besprochen.

Zusätzlich werden Ihnen Kenntnisse darüber vermittelt, wie Kaufinteressierte auf dem Immobilienmarkt agieren und wie Sie Ihre Immobilie bestmöglich vermarkten können. Darüber hinaus werden mögliche Risiken und typische Fehler beim Immobilienverkauf thematisiert, um Sie vor eventuellen Schwierigkeiten zu schützen. Sie werden begeistert sein, wie viel Sie von der Referentin Petra Kilimann-Bouchon (Geprüfte Immobilienfachwirtin und DEKRA zertifizierte Sachverständige für Immobilienbewertung D1) lernen können und wie erfolgreich Sie Ihren Immobilienverkauf gestalten werden können.

Petra Kilimann-Bouchon
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 13.10. / 18:00 - 20:30 Uhr / 11 €

Petra Kilimann-Bouchon
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 1.12. / 18:00 - 20:30 Uhr / 11 €

→ **Vielleicht auch interessant:**
Vortrag: „Wer soll das bezahlen?“
auf Seite 151



Reparier Café
Kassel

Gerät defekt?

In die Tonne damit?

Nein!

Bügeleisen, Messer, Toaster, Radio, Lampe, PC, Drucker, Stecker, Schalter, Stuhlbein, Kamera, Puppe, Quarzuhr, Jeansjacke, Wanduhr, Lesebrille, Fahrrad, Munddusche, Staubsauger...

Gemeinsam kriegen wir das hin!

Lassen Sie sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee gemütlich von ehrenamtlichen Fachleuten helfen! Gemeinsam reparieren macht Spaß, spart Geld und schont die Umwelt!

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat in der Wilhelmshöher Allee 19-21, 34119 Kassel

Anmeldung erforderlich unter:
E-Mail: mail@repariercafe-kassel.de
Telefon: 0173 / 4923 579

vhs Volkshochschule
Region Kassel

Eine Kooperation mit der vhs Region Kassel in den Räumen der Volkshochschule.

Selber reparieren

Eine Einführung

In gelöster Runde wird erklärt, worauf man bei Reparaturen in Eigenregie 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!

Die Veranstaltungen bietet zudem eine tolle Möglichkeit, die Arbeit des Reparier-Cafes kennenzulernen und als Ort eigenen Engagements zu entdecken!

Kursnummer: 232-21252

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 6.10. / 16:00 - 18:00 Uhr / 8 €
Anmeldung bis: 28.9.

Zusammen schrauben

a culture of repair and making

Die vhs Region Kassel zeigt gemeinsam mit dem Reparier Cafe Kassel-West die Ausstellung:

Zusammen schrauben

1. bis 22. September 2023, 9:00 bis 18:00 Uhr
in der Volkshochschule

Auf fünf Ausstellungstafeln werden die unterschiedlichen Facetten des Reparierens und Selbermachen – ganz egal, ob alleine oder in der Gemeinschaft – gezeigt. Besucher*innen aus der „Reparier-Szene“ können sich wiederfinden und erfahren etwas über Gleichgesinnte und Anschlussmöglichkeiten in der Region. Alle anderen finden Inspiration und Denkanstöße, Sie erhalten die Möglichkeit eigene Konsummuster zu hinterfragen und ggf. selber Anschluss an ein Reparier Cafe zu suchen.

Über eine Mischung aus einführenden Texten, Zitaten, Bildern und Mitmach-Stationen finden Sie einen vielfältigen Einblick in das Thema „zusammen schrauben“.

Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich inspirieren und nehmen Sie das Werkzeug selbst in die Hand!

Der Besuch der Ausstellung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Ein Projekt von:
anstiftung
Daiserstraße 15, 81371 München
(reparieren@anstiftung.de)





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

Johanna Günnel

0561 1003-1692 | johanna-guennel@landkreiskassel.de

Michael Kabitzsch

0561 1003-1694 | michael-kabitzsch@landkreiskassel.de

Regina Piller

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

Anna Rein

0561 1003-1692 | johanna-guennel@landkreiskassel.de

Jörg Stange

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

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.

Die Harmonist*innen

Gedenken an die Pogromnacht

Die Pogromnacht fand in Zierenberg am 08.11.1935 statt. In diesem Jahr wird in memoriam der jüdischen Mitglieder der Comedian Harmonists daran erinnert. Sie wurden 1972 gegründet. Ab 1933 gerät das Ensemble zunehmend unter Druck der NS bis zum Berufsverbot der jüdischen Mitglieder des Sextetts. 1935 wurden die Comedian Harmonists verboten. Die „Harmonist*innen“ sind ein neu formiertes Ensemble aus Nordhessen, das sich den Liedern der Comedian Harmonists widmet. Die Evergreens dieser legendären Musikgruppe werden von Yvonne Schmidt-Volkwein, Anne Petrossow und Renate Walprecht singend und Bernd Geiersbach am Klavier begeistert und humorvoll interpretiert. Eine Kooperationsveranstaltung mit der Initiative „Kirche und Kultur“ in Zierenberg.

Zierenberg

Historisches Rathaus, Poststr. 20
Mi. 8.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / Spende erbeten

Land und Leute

Cowboys, Canyons, California - Roadtrip USA

Vortrag

Die USA standen einmal für unbegrenzte Möglichkeiten, Freiheit und Abenteuer. All das kann man dort auch immer noch finden, wenn man sich in den Südwesten des Landes begibt. In Colorado, Arizona, Utah und Nevada warten der Grand Canyon, der Bryce Canyon und der Antelope Canyon mit grandiosen Aussichten und Farben und in Kalifornien kann man neben der viktorianischen Architektur auch Flora und Fauna bewundern. Anuschka Dinter erzählt in ihrem Vortrag mitreißend, persönlich und humorvoll von ihrer Tour mit dem Wohnmobil durch den immer noch Wilden Westen und die Wunder und Absurditäten, die ihr auf ihrer Rundreise begegnet sind.

Anuschka Dinter Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 26.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 9 €



© 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 Ihnen 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.

Reinhard Oertelt Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Di. 31.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 3 €

6.400 km per Fahrrad zum Nordkap und zurück

Digitale Live-Multivisionsshow

2022 legte der Globetrotter Reinhard Pantke auf dem Weg von Norddeutschland zum Nordkap über 6.400 km per Fahrrad zurück. Auf drei verschiedenen Reisen führte sein Weg innerhalb 5 Monaten durch vier nordische Länder.

Die Fahrradtour begann im Mai auf der „Herrenhausroute“ auf den Inseln Fünen und Langeland, es ging vorbei an zahlreichen Landhäusern und Schlössern nach Ostschweden. Dort radelte er entlang der Ostküste mit kurzen Abstechern auf die Inseln Öland und Gotland langsam nordwärts.

Von Åland Inseln fuhr er durch Finnland in die einsamen Weiten Lapplands Finnlands und Norwegens, wo er nicht nur atemberaubende, menschenleere Naturlandschaften mit wilden Berglandschaften, Rentieren und riesigen Vogelkolonien sah, sondern viele interessante und ungewöhnliche Menschen traf.

Vom Nordkap aus ging es über 2.500 km durch Norwegen, zumeist entlang der Küsten. Gezeigt werden unter anderem Bilder und Filme von den norwegischen Lofoten, der vielfältigen Straße 17, die zu Recht als eine der schönsten Küstenstraßen der Welt gilt, und Teilen des norwegischen Fjordlandes. Der Mammutrip endete mit herbstlichen Impressionen aus Dalsland und Värmland und wird ergänzt durch einige Winterbilder aus Nordschweden.

Reinhard Pantke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 28.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €



© Peter-Joachim Focke

Der Osten Hokkaidos

Ein ornithologischer Hotspot im Norden Japans

Vortrag

Der Osten Hokkaidos ist weltweit bekannt für seine außergewöhnliche Natur, die sich allen Interessierten in gleich drei Nationalparks präsentiert. Der im Nordosten auf einer Halbinsel gelegene Shiretoko-Nationalpark wurde im Jahr 2005 von der UNESCO zum Weltnaturerbe erklärt. Die Präsentation stellt die rund 8.700 km von Deutschland entfernte Wildnis mit ihren faszinierenden Tierarten, wie z. B. Riesenseeadler, Seeadler, Mandschurenkranich, Singschwan, Habichtskauz und Hokkaido-Sikahirsch vor. Ein Besuch des weltberühmten Jigokudani-Affenparks auf der Insel Honshu beschließt den Vortrag.

Peter-Joachim Focke
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 5.12. / 18:00 - 19:30 Uhr / 9 €

Kanada und Alaska

Live-Reportage

Into the Wild - Abenteuer im hohen Norden Amerikas

Die Sehnsucht nach dem Abenteuer inmitten dieser gewaltigen Natur führt den Reisejournalisten Pascal Violo in den hohen Norden Amerikas. Der Fotograf fängt magische Momente in den Rocky Mountains ein und lässt die Wildnis des Denali Nationalparks auf sich wirken. Es gelingt ihm, riesige Grizzlylys aus wenigen Metern zu beobachten und den Gipfel des „kältesten Berges der Welt“ mit einem kleinen Propellerflugzeug zu umrunden. Gemeinsam mit seiner Familie durchquert er - begleitet von Buckelwalen - auf einem kleinen Segelboot eine unberührte Inselwelt im Südosten Alaskas. Schließlich paddelt Pascal Violo 800 km im Kanu durch die bunten Wälder Kanadas den Yukon entlang. Nachdem er die abenteuerlichen Stromschnellen der Five Finger Rapids überquert hat, begibt sich der Reisefotograf im historischen Dawson City auf die Spuren der Goldsucher.

Eine Kooperation mit dem Generationenhaus Bahnhof Hümme.

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

Pascal Violo
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Saal
Fr. 17.11. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €

Alltagskultur

Hund - Mensch, Mensch - Hund. Als Team zum Ziel

Sonderausstellung

In der Sonderausstellung geht es um eine ganz spezielle Beziehung: Das Verhältnis zwischen Mensch und Hund. Es wird auf die Entwicklungsgeschichte vom „Wolf zum Hund“, die Entstehung der Rassen und deren Spezifika bis zum Haushund heute eingegangen. Hündische Aufgaben aus historischer (Hofhund, Arbeitshund etc.) und heutiger Sicht (Assistenzhunde, Rettungshunde, Polizeihunde etc.) finden Beachtung. Aktuelle Forschungen über den „Canis lupus familiaris“ werden vorgestellt, aber auch finanzielle Aspekte, Tierschutz oder der Hund als Sozialpartner spielen eine Rolle. Auch berühmte Hunde kann man kennenlernen. Wie war und wie ist ein Hundeleben im Wolfhager Land?

Donnerstag, 14.9.2023 19:00 Uhr (Ausstellungseröffnung) bis Donnerstag, 02.11.2023
Ausstellungseröffnung Eintritt frei, sonst Museumseintritt

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land.

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

Melanie Stühler
Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Do. 14.9. / 19:00 - 21:00 Uhr

Wie Menschen mit Hunden leben

Soziologische Beobachtungen

Vortrag

Durchschnittlich lebt heute in jedem zweiten Haushalt in Deutschland mindestens ein Haustier. Zehn Millionen dieser Tiere sind Hunde. Sie gelten unter den Haustieren als Inbegriff sogenannter Gefährtentiere und erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Doch was macht eigentlich ein solches Gefährtentier aus und wie gestaltet sich das Zusammenleben von Hund und Mensch? Diese Fragen untersucht die Universität Kassel aktuell in einem soziologischen Projekt. Der Vortrag gibt Einblicke in die Ergebnisse der Befragung und Begleitung von Hundehalter*innen und Dienstleister*innen.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land.

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

Markus Kurth; Sarah Mönkeberg
Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Do. 5.10. / 19:00 - 21:00 Uhr
3 € (freier Eintritt für Mitglieder des Museumsvereins, Schüler*innen und Studierende)

Hund - Mensch, Mensch - Hund. Als Team zum Ziel

Vortrag

Wenn wir einen Hund ausbilden und in unser Leben lassen, ist es gut, wenn wir wissen was unsere Ziele sind. Die meisten, die Hunde halten, wünschen sich, dass sich ein dickes (unsichtbares) Band zwischen ihnen und ihrem Hund entwickelt, dass sie als Team zusammen wachsen. Und dies ist auch das Motto des Vortrages: Als Team zum Ziel! Ein Team zu bilden kostet Zeit und muss sich entwickeln. Ein echtes Team zu sein erfordert Vertrauen, Respekt, Verlässlichkeit und vor allem auch gemeinsame Erfolgserlebnisse! Ein wichtiger Punkt ist beispielsweise die Betrachtung der Emotionen. Emotionen fließen in jegliche Kommunikation ein - auch in die zwischen Mensch und Hund. Wie man bewusst handelt und sich mit seinem „besten Freund“ verständigt, wird in dem Vortrag allgemeinverständlich erläutert.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land.

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

Melanie Stühler Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Di. 17.10. / 19:00 - 21:00 Uhr
3 € (freier Eintritt für Mitglieder des Museumsvereins, Schüler*innen und Studierende)

Kultur in der Region

Wilhelmshausen

Exkursion

Wilhelmshausen liegt an der Fulda kurz vor Hann. Münden. Die Lage am Fluss, der hier von einer Brücke mit einer Schleuse überspannt wird sowie die Geschichte einer hervorragend restaurierten romanische Klosterkirche sind interessante Punkte im Ort, die bei der Exkursion im Mittelpunkt stehen. Bei Interesse kann die oberhalb gelegene ehemalige Mühle sowie der Zustand der Fachwerkhäuser thematisiert werden.

232-03327 / Harald F. Schmidt Fuldata-Wilhelmshausen

Treffpunkt: Parkplatz an der Brücke über der Fulda
So. 17.9. / 14:00 - 15:30 Uhr / 8 €
Anmeldung bis: 3.9.



© Harald F. Schmidt

Das SMA-Werk und der historische Dorfmittelpunkt von Sandershausen

Exkursion

Eine einstündige Führung bei SMA ermöglicht einen Einblick in die modernste Technologie des weltweit führenden Herstellers von Elementen zur Erzeugung von Solarenergie.

Nach der Führung findet ein Rundgang durch den historischen Kern rund um die Kirche Sandershausens statt.

Sandershausen ist heute ein Teil der Gemeinde Niestetal bei Kassel. Das Dorf wurde zweimal vollständig zerstört – im 30-jährigen Krieg und im Zweiten Weltkrieg. Die modern wiedererbaute Dorfkirche steht stellvertretend für die Dorfgeschichte.

Bei der Anreise mit dem Auto kann der Parkplatz gegenüber genutzt werden. Vom Parkplatz gelangt man über die Fußgängerbrücke in das Gebäude und zum Empfang.

232-03328 / Harald F. Schmidt Niestetal

SMA Solar Technology AG, Treffpunkt: Empfang, Gebäude 70 – Zum Solarwerk 3
Fr. 29.9. / 14:00 - 16:30 Uhr / 13,50 €
Anmeldung bis: 17.9.

Nienhagen und Sichelstein

Exkursion

Nienhagen und Sichelstein in Südniedersachsen sind zwei Nachbardörfer mit interessanten Geschichten. In Nienhagen befindet sich das Gedächtnishaus des Schauspielerehepaars Golong. In ihrem Wohnhaus wird ihre Lebensgeschichte dokumentiert. Außerdem sind vielfältige Alltagsgegenstände des Dorflebens Anfang des 20. Jahrhundert ausgestellt. Ein kleiner Dorfrundgang zur Dorfkirche schließt sich an.

Sichelstein ist das Nachbardorf. Eine bemerkenswerte Ringmauer aus Basaltstein einer mittelalterlichen Burg ist hier erhalten. Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die Geschichte der Burganlage.

232-03329 / Harald F. Schmidt Nienhagen

Treffpunkt: Dorfmitte, vor dem Heimatmuseum (Golong-Haus)
So. 24.9. / 14:00 - 17:00 Uhr / 16 €
Anmeldung bis: 24.9.



Wasser aus dem Habichtswald

Die Wasserspiele im Unesco-Bergpark-Wilhelmshöhe begeistern jedes Jahr viele tausend Menschen. Woher aber kommen die Wassermassen für dieses faszinierende Schauspiel? Das werden wir bei folgenden Exkursionen vor Ort erkunden und im Gespräch werden Sie die Hintergründe dazu erfahren. Alle Ausgangs- und Endpunkte sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Unterwegs gibt es die Möglichkeit gemeinsam einzukehren.

Woher kommt eigentlich das Wasser für die Kaskaden im Bergpark?

Exkursion

Wir werden die Pumpanlage erkunden sowie die Speicherbecken und deren geheimnisvollen Zulauf. Dann suchen wir entgegen der Fließrichtung das Quellgebiet der Ahna und gelangen über die Wasserscheide zum Ursprung des Druselbachs.

Bitte festes Schuhwerk anziehen und ggf. wetterfeste Kleidung.

Treffpunkt: Besucher-Zentrum am Herkules
Rückfahrt mit Bus 22 ab Ehlerer Kreuz
Einkehrmöglichkeit: Gasthof Hohes Gras

232-03341 / Peter Färber

Kassel

Besucherkennzeichen am Herkules, Schlosspark 28
Sa. 23.9. / 11:00 - 15:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 11.9.
+ Ticket für den Nahverkehr

Fließt im Bergpark auch Druselwasser?

Exkursion

Mit welchem Wasser wird der Aschgraben gespeist und wie gelangt es dorthin? Wir verfolgen dessen Lauf über den Aschsee, den Steinhöfer Wasserfall, die Teufelsbrücke, Aquädukt und Fontänenteich bis hinunter zum Lac. Bitte festes Schuhwerk anziehen und ggf. wetterfeste Kleidung.

Treffpunkt: Bushaltestelle Nordholland
Rückfahrt mit Tram 1 ab Wilhelmshöhe
Einkehrmöglichkeit: Alte Wache neben dem Schlosshotel

232-03342 / Peter Färber

Kassel

Treffpunkt: Bushaltestelle „Nordholland“
Sa. 14.10. / 11:00 - 15:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 2.10.
+ Ticket für den Nahverkehr

Der offene und verdeckte Lauf der Drusel durch Kassel

Exkursion

Die Drusel schlängelt sich durch die alten, ins Stadtgebiet integrierten Dorfkern von Wahlershausen und Wehlheiden. Bäuerliche und urbane Architektur stoßen aneinander. Welche Spuren haben die unterirdischen Wege hinterlassen? Wo tritt sie wieder ans Licht? Warum hieß ihr Lauf in der Aue früher „Kleine Fulda“?

Bitte festes Schuhwerk anziehen und ggf. wetterfeste Kleidung.

Treffpunkt: Endstation Tram 4 Druseltal
Rückfahrt mit Tram ab Altmarkt
Einkehrmöglichkeiten im Vorderen Westen

232-03343 / Peter Färber

Kassel

Treffpunkt: Haltestelle „Druseltal“ (Endstation Tram 4)
Sa. 4.11. / 11:00 - 15:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 23.10.
+ Ticket für den Nahverkehr



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.

232-03400 / Angela Landgrebe

Kassel

Treffpunkt: Karlsau, Eingang Heinrich-Heine-Str.
Di. 12.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 72 €
14-tägig
+ Eintritte

232-03402 / Angela Landgrebe

Kassel

Treffpunkt: Karlsau, Eingang Heinrich-Heine-Str.
Do. 21.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 72 €
14-tägig
+ Eintritte

„Kassel, Kunst + Kaffee“

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

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

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

232-03422 / Angela Landgrebe

Kassel

Treffpunkt: Karlsau, Eingang Heinrich-Heine-Str.
Mi. 13.9. / 16:00 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 47,50 €
14-tägig
+ Eintritte

Kultur im Dialog

„Vernetzte“ Kultur-Spaziergänge durch Kassel seit 2006

Für Interessierte, die sich Kassels Kulturschätzen in kleinen Einheiten nähern möchte, werden an der vhs Kurse zu Kunstwerken im öffentlichen Raum und zu den Menschen, die diese in Kassel bewirken, angeboten. Beispiele dieser Orte finden sie rechts auf der Seite. Beim anschließenden Kaffeetrinken in einem Café kann das Gesehene diskutiert und mit eigenen Erfahrungen ergänzt werden. Sie finden die Kurse auf S.30.



„Ich suche in der Vorbereitung nach Kassels verborgenen kleinen Schätzen, Orte wie Menschen, die einem guttun. Eventuelle Ahnungslosigkeit oder Unwissenheit der Teilnehmenden versuche ich umzuwandeln zu Forscherdrang und Entdeckertum. Mein Credo ist es, das Tun als sinnhaftig zu empfinden und es aus so darzustellen. Manchmal tröstet unsere Anwesenheit und Interesse sogar gekränkte Kulturschaffende und gibt neue Hoffnung. Mein Wahlspruch: Man sieht nur mit dem Herzen gut. Ich gehe nur das an, was auch mich wirklich interessiert. Nur dann springt der Funke in der Vermittlung über. Im Vorgespräch „fühle“ ich ab, ob das Gegenüber unseren Besuch auch wirklich möchte. Manchmal geht es – manchmal muss ich auch ein Projekt unterlassen.“

Angela Landgrebe
Kulturvermittlerin und Kursleiterin
an der vhs Region Kassel



GRIMMWELT



HAUS BRÜCKNER-KÜHNER



ARTOTHEK & NEKROPOLE



VILLENKOLONIE MULANG



BOLERO (BLICK AUF KASSEL OSTEN)



SCHLOSS BELLEVUE



GLOCKENSPIEL KARLSKIRCHE

„Angela Landgrebe ist eine echte „Kulturvernetzerin“. Kaum ein Ort oder Organisation in Kassel, mit der sie nicht in Kontakt getreten ist. Kunst und Kultur wird durch ihre Vermittlung nahbar und vertrauter. Ihr Engagement für die Kultur und die vhs über fast 20 Jahre ist einzigartig. Egal, ob es z.B. die documenta-Leitung, die Artothek oder die Nekropole sind – mit allen Beteiligten hat Angela Landgrebe Kontakt. Und in ihrer Beharrlichkeit zur Ermöglichung von Austausch ist sie einfach unwiderstehlich.“

Barbara Benedix, vhs Region Kassel

vhsvernetzt

vhsvernetzt

vhsvernetzt

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 Autorinnen und 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.

Soziale Herkunft und Bildung: Literarische Zugänge

Projekt des ver.di Bildungswerks Hessen e.V. mit dem HessenCampus Kassel und der vhs Kassel und Region

„Arbeiterkinder an die Uni“ war eine Parole der frühen 70er Jahre - und tatsächlich ist es Kindern aus der Klasse der Arbeiter*innen und kleinen Angestellten gelungen, einen sozialen Aufstieg zu realisieren. In der letzten Zeit sind zahlreiche, häufig autobiografische, Texte erschienen, die das Thema soziale Herkunft und Bildung wieder in den Blick aktueller gesellschaftspolitischer Diskussionen rücken. Die Perspektive hat sich erweitert: es geht um Menschen aus der „modernen Arbeiter*innenklasse“, die alle diskriminierten Formen im Fokus haben.

Innerhalb dieses Projektes wird es zwei Online-Veranstaltungen und eine Abschluss- Präsenzveranstaltung geben.

In den beiden Onlineterminen werden autobiografische Texte von den Autor*innen vorgestellt und diskutiert. In den Texten werden Erfahrungen mit der eigenen sozialen Herkunft verarbeitet.

In der Präsenzveranstaltung wird Teilnehmenden angeboten, sich selbst kreativ schreibend auszuprobieren und ihre Erfahrungen in der Gruppe mit anderen Teilnehmenden zu teilen.

Für diese Veranstaltungen ist mit der Anmeldung ein kurzer Text zu schreiben, warum Interesse an diesem Workshop besteht.

Die Teilnahme an den jeweiligen Veranstaltungen ist aufgrund der Förderung durch das Hessische Kultusministerium im Rahmen des HessenCampus, der Kooperation mit der vhs Kassel und Region sowie der Eigenmittel des ver.di Bildungswerkes kostenfrei.

Anmeldung nur schriftlich unter der Mailadresse: btq@btq-kassel.de

Lesung und Diskussion mit Julia Friedrichs - „Working Class - Warum wir Arbeit brauchen, von der wir leben können“

online

Lesung

Sich Wohlstand aus eigener Kraft zu erarbeiten, ist schwieriger geworden, insbesondere für die, die heute unter 45 sind. Die Hälfte von ihnen fürchtet, im Alter arm zu sein. Was sind die Ursachen für diesen gesellschaftlichen Umbruch, wann fing es an?

Für die Geschichten in ihrem Buch spricht Julia Friedrichs mit Wissenschaftlern und Politikern.

Vor allem aber begleitet sie Menschen, „die ungehörte Hälfte des Landes“, die dachten, dass Arbeit sie durchs Leben trägt.

Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie nach dem Anmeldeschluss.

Julia Friedrichs

Online

Mi. 20.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 15.9.

Lesung und Diskussion mit Betina Aumair, David Prinz, A. Shakoor,

online

Über Klassenreisen und Klassenfahrten

Lesung

In den Büchern „Klassenfahrt“ und „Klassenreise“ wurden zahlreiche literarische Beiträge veröffentlicht, die sich mit den Schwierigkeiten, Diskriminierungen, Brüchen und auch Enttäuschungen auseinandersetzen - bei dem „Aufstieg aus der Klasse“.

Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie nach dem Anmeldeschluss.

Betina Aumair; David Prinz; A. Shakoor Online

Mi. 4.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 29.9.

Schreibworkshop mit Betina Aumair

Tagesseminar

In der Präsenzveranstaltung in den Räumen der vhs Region Kassel wird in einem Schreibworkshop das Thema soziale Herkunft und Bildung bearbeitet. Die Teilnehmenden werden mit Unterstützung von Betina Aumair angeregt, durch kreatives Schreiben ihre Gedanken und Erfahrungen zum Thema zu verschriftlichen. Der Prozess ist dabei ergebnisoffen. Ziel ist nicht, ein möglichst gelungenes Produkt zu erstellen, sondern individuell neue Ausdrucksformen zu finden und sich in der Gruppe über verschiedene sowie geteilte Erfahrungen hinsichtlich der eigenen sozialen Herkunft auszutauschen.

Ob die Teilnehmenden dabei einzelne Wörter oder kurze Geschichten produzieren, sich auf Deutsch oder einer anderen Sprache ausdrücken, in Gedichtform oder anders, wird ihnen selbst überlassen.

Anmeldung nur mit kurzem Lebenslauf.

Betina Aumair Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Sa. 4.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 25.10.

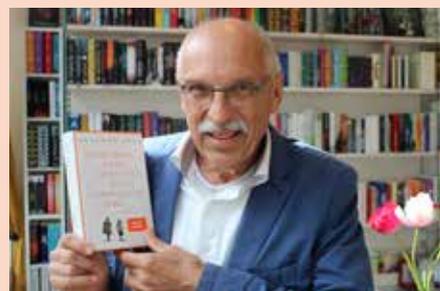
Lesezeichen - hörbar

Hoch über dem Marktplatz von Baunatal, im Saal der Begegnungsstätte MARKT 5, stellt Klaus-Peter Lorenz in diesem Herbst aktuelle Literatur vor. Nach einer inhaltlichen Einführung zur jeweiligen Autorin und ihrem Werk folgen Lese passages aus deren Buch. Ein Gespräch mit dem Publikum rundet das literarische Programm ab. Musiker*innen aus den Reihen der Musikschule Baunatal unterstreichen das Lese-Programm behutsam.

Eine Kooperation der vhs Region Kassel mit der BDKS Baunatal, der Stadtbücherei Baunatal und der Musikschule Baunatal.



STADTBÜCHEREI
BAUNATAL



Juli Zeh: Über Menschen (2021)

Vortrag und Lesung

Juli Zeh gehört zu den herausragenden Gegenwartsautorinnen - eine gesellschaftspolitisch hochwache Autorin - und Verfassungsrichterin in Brandenburg. Mutig tritt sie gegen den Abbau bürgerlicher Rechte ein und hält die freiheitliche Demokratie mit ihren vielfältigen Lebenschancen hoch.

Sie ist Trägerin des Heinrich-Heine- wie des Bruno Kreisky-Preises, war Brüder Grimm Professorin in Kassel. Klar ist dabei ihre literarische Position: „Ich verstehe mich als Unterhaltungsschriftstellerin“.

„Über Menschen“ knüpft an ihren großen Erfolg „Unterleuten“ an, im brandenburgischen Dorf Bracken. Dora, die Werbetexterin aus der Top-Agentur in Berlin zieht aufs Dorf und trifft auf ihren Nachbarn, den Dorf-Nazi Gote. Und wieder wird uns Juli Zeh in die Vor-Urteils-Falle locken, um diese dann gekonnt zu zerdeppern.

Dr. Klaus-Peter Lorenz

Baunatal-Altenbauna

Begegnungsstätte, Markt 5

Di. 17.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Sabrina Janesch: Sibir (2023)

Vortrag und Lesung

Sabrina Janesch ist eine große Sprachmeisterin und kluge Beobachterin der mittel- und osteuropäischen Zeitläufe. Von den großen Vertreibungen und Verbannungen der Deutschen, Polen, Ukrainer und Deutschen in den Ländern der ehemaligen UdSSR schreibt sie mit reflektiertem lebensgeschichtlichem Hintergrund.

Großartig war 2010 ihr Debut „Katzenberge“, in dem sie uns von Niederschlesien über den Bug bis in die Ukraine führte - nicht nur Günter Grass war beeindruckt.

Mit dem Roman „Sibir“ knüpft die deutsch-polnische Autorin 2023 an die Leidensgeschichte ihres Vaters an, erzählt aus der Perspektive der Jahre der Einwanderung Deutscher aus der GUS in den Jahren der Regierung Kohl. Sabrina Janesch, 1985 in Gifhorn geboren, war erste Stadtschreiberin in Danzig und ist Trägerin des Anna-Seghers- und Annette-von-Droste-Hülshoff-Preises. Sie war Teilnehmerin des Ingeborg-Bachmann-Wettbewerbes.

Dr. Klaus-Peter Lorenz

Baunatal-Altenbauna

Begegnungsstätte, Markt 5

Di. 28.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Susanne Abel: Stay away from Gretchen. Eine unmögliche Liebe

Vortrag und Lesung

Susanne Abel hat vor zwei Jahren einen ergreifenden Debütroman vorgelegt: Stay away from Gretchen. Eine unmögliche Liebe. Sie erzählt ausgehend von einer besonderen Erfahrung: Dass Menschen im hohen Alter, wenn sich die letzte Tür der Erinnerung vor der Demenz für immer zu schließen droht, zu erzählen beginnen. Gerade auch die deutsche Generation der Kriegstraumata und der Kränkungen, die dann das goldene Wirtschaftswunderland für sie mit sich brachte.

Aus dem Osten geflohen und dann am Rhein dem schwarzen GI begegnet. Eine Liebe, die dem Rassismus der weißen Amerikaner ausgesetzt ist wie dem verachteten Ami-Liebchen auf der anderen Seite. Und ihr Kind der Liebe, ein „Brown Baby“, erleidet sein besonderes Schicksal. Lebensgeschichten in Zeitgeschichten des 20. Jahrhunderts.

Susanne Abel, Jahrgang 1971, kommt als Autorin von Film und Fernsehen. 2022 schrieb sie den Folgeband: „Was ich nie gesagt habe: Gretchens Schicksalsfamilie“

Dr. Klaus-Peter Lorenz

Baunatal-Altenbauna

Begegnungsstätte, Markt 5

Di. 12.12. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

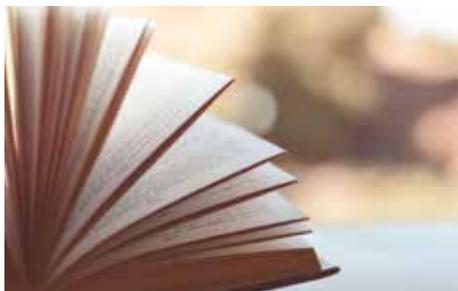
Literaturkreis: Philipp Roth: Goodbye, Columbus

Philipp Roths erster Roman erschien 1959. Es geht darin unter anderem um die Frage nach dem Verhältnis des jüdisch-amerikanischen Schriftstellers zur jüdischen Tradition. Seine Absicht war, mit schockierenden Details und drastischen Motiven, „das amerikanische Publikum zu verblüffen und aufzuschrecken“ (Marcel Reich-Ranicki). Das brachte ihm vehemente Kritik ein, aber schon ein Jahr später wurde der Roman mit dem National Book Award ausgezeichnet, der den damals jungen Schriftsteller in weiten Kreisen bekannt machte. Heute zählt Roth zu den bedeutendsten Gegenwartsautoren.

232-05220 / Jürgen Strothmann

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 27.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 58 €



Literarischer Montagsclub

Bücher lesen und mit anderen darüber ins Gespräch kommen, dabei fundiert den eigenen Lektüreerlebnissen auf den Grund gehen und sich darüber austauschen: Wir werden uns gemeinsam in der zweiten Ausgabe dem Werk von Charlotte Salomon *LEBEN? ODER THEATER?* widmen und seinen vielfältigen Bezügen zu literarischen, filmischen, musikalischen Quellen auf den Grund gehen. Charlotte Salomons (1917-1943) Gesamtwerk erzählt die Geschichte ihrer jüdischen Familie - eine Tragödie zwischen Verfolgung, Angst und Hoffnung, zwischen persönlichen Traumata, Einsamkeit und Sehnsucht nach Liebe, die vom Ersten Weltkrieg bis in die Zeit des Zweiten Weltkriegs reicht. Im Alter von 24 Jahren schließt sie sich über ein Jahr lang in ihr kleines Zimmer in der Pension La Belle Aurore in Saint-Jean-Cap-Ferrat ein und arbeitet unermüdlich. Es entstehen 1325 Gouache, die für ihr Werk charakteristische Gleichwertigkeit von Schrift und Bild nimmt die Ausdruckskraft von Graphic Novels vorweg und ähnelt filmischen Erzählmustern - in der Summe eine poetische Autobiografie. Lassen Sie uns gemeinsam diesen literarischen Kosmos entdecken. Eine vollständige Leseliste erfolgt zu Kursbeginn.

232-05222 / Katja Prussas

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 11.9. / 18:00 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 52,50 €

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.

232-05402 / Nicole Zaspel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Fr. 6.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 46,50 €
14-tägig
Anmeldung bis: 27.9.

Weihnachten gestern und heute

Autobiografischer Schreibkurs für Frauen

Wochenendseminar

„Wir warten aufs Christkind“, „Drei Nüsse für Aschenbrödel“ oder war es noch ein anderes Fernsehprogramm, das das Warten auf die Bescherung am Heiligen Abend verkürzte, als Sie noch ein Mädchen waren? Kam zu Ihnen das Christkind oder der Weihnachtsmann? Mussten Sie ein Gedicht aufsagen? Gab es feste Rituale, die in Ihrer Familie zelebriert wurden? Und wie halten Sie es heute? Haben Sie etwas aus Ihrer Vergangenheit bezüglich dieser Abläufe bewahrt oder feiern Sie inzwischen Ihr ganz eigenes Weihnachten?

An diesem Adventswochenende wollen wir gemeinsam unseren Erinnerungen an Weihnachten früher und heute nachspüren und diese federleicht zu Papier bringen. Wir werden verschiedene Schreibformen ausprobieren und uns gegenseitig die Ergebnisse vorlesen. Alles, was es dazu braucht, sind Schreibstift, Neugier und Freude an Worten.

232-05420 / Angelika Reimer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 8.12. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 9.12. / 10:00 - 17:00 Uhr
So. 10.12. / 10:00 - 13:00 Uhr
3 Termine / 93 €
Anmeldung bis: 27.11.

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: Tel. 05605-926271

232-05450 / Kirsten Alers

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mo. 9.10. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 25.9.

232-05452 / Kirsten Alers

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mi. 4.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 25.9.

232-05454 / Kirsten Alers

Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Do. 5.10. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 29.9.

24 Türchen ohne Schokolade:

Kreatives Schreiben (per Mail) im Advent



Vor Weihnachten jeden Morgen ein Türchen im Adventskalender öffnen zu können - das erfreut auch Erwachsenenherzen. Und was könnte es Besseres geben als eine tägliche Wartezeitver-süßung mit kreativen Schreibimpulsen?! Schreiben macht Spaß, führt in die Weite und in die Tiefe, aktiviert unsere Lebensenergien, drängt das Gefühl des Wartens in den Hintergrund.

Hier setzt die Idee des Adventskalenders mit 24 virtuellen Türchen an. Jeden Morgen verschickt die Kursleiterin per Mail einen einfachen, manchmal gar minimalistischen Schreibimpuls. Das Schreiben gestalten die Teilnehmenden selbst - ob mit oder ohne Schokolade. Es besteht die Möglichkeit, einmal in der Woche einen kurzen Text als Gastbeitrag auf dem Blog der Kursleiterin zu veröffentlichen (www.wortwechsel-kaufungen.de/blog/). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

232-05457 / Kirsten Alers

Online

Fr. 1.12. / 9:00 - 9:45 Uhr / 24 Termine / 48 €
Beratung durch die Kursleiterin: kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de, Tel: 05605-926271
Anmeldung bis: 24.11.

**Schreibwerkstatt
(per E-Mail)**

online

Kreativ schreiben und Feedback bekommen

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

232-05458 / Kirsten Alers**Online**

Fr. 6.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 7 Termine / 64 €
Beratung durch die Kursleiterin: kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de
Tel: 05605-926271
Anmeldung bis: 25.9.

MoMo - Schreibwerkstatt*1 x im Monat am Montag von
September 23 - Juni 24*

Sich einmal im Monat zum Schreiben in einer Gruppe einfinden, sich von den eigenen geschriebenen Worten überraschen und begleiten lassen, phantasieren, formulieren, den Gedanken eine Form geben und sie zu einer Geschichte werden lassen. Den Schreibimpulsen folgen und gewohnte Schreibpfade verlassen oder einfach mal anfangen.

Einmal im Monat eintauchen in die Welt aus Stift und Papier, Worten und Sätzen.

**232-05460 / Ellen Volkhardt
Wolfhagen**Schreibwerkstatt WortWandelWege,
Friedrichstr. 7

Mo. 25.9. / 18:00 - 21:00 Uhr
Mo. 16.10. / 18:00 - 21:00 Uhr
Mo. 13.11. / 18:00 - 21:00 Uhr
Mo. 4.12. / 18:00 - 21:00 Uhr
Mo. 29.1. / 18:00 - 21:00 Uhr
Mo. 12.2. / 18:00 - 21:00 Uhr
Mo. 11.3. / 18:00 - 21:00 Uhr
Mo. 8.4. / 18:00 - 21:00 Uhr
Mo. 27.5. / 18:00 - 21:00 Uhr
Mo. 10.6. / 18:00 - 21:00 Uhr
10 Termine / 116 €

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.

232-05500 / Natalie Gorris**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Sa. 4.11. und So. 5.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 75 €
Anmeldung bis: 23.10.

Seminarreihe: Techniken des Schreibens

online

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

Die Online-Seminare finden über die vhs.cloud statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie per E-Mail die Informationen zum Login.

Hier können Sie
ein Videointro zum
Kurs sehen:

**Erzählperspektiven**

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

Nach ca. einer Stunde Theorie bleibt Zeit, um Fragen zu erörtern.

232-05040 / Nicole Zaspel**Online**

Do. 26.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 23.10.

Figurenentwicklung

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

232-05041 / Nicole Zaspel**Online**

Do. 9.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 6.11.

Plotstruktur und Dramaturgie

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

Nach ca. einer Stunde Theorie bleibt Zeit, um Fragen zu erörtern.

232-05042 / Nicole Zaspel**Online**

Do. 23.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 20.11.

Spannung!

Beim Thema „Spannung“ geht es nicht nur um Gänsehaut, sondern vielmehr um das, was die LeserInnen an den Text bindet und zum Weiterlesen bringt. Spannende Texte sind kein Zufallsprodukt; wenige Kunstgriffe genügen bereits. Das Seminar erklärt den einen oder anderen Begriff aus der Autorenwelt und, wie sich Spannung geschickt zwischen den Buchstaben verstecken lässt. Da hier viel aus den vorangegangenen Einheiten zusammenfließt, wäre es sinnvoll, zuerst an diesen teilzunehmen.

232-05043 / Nicole Zaspel**Online**

Do. 7.12. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 €
Anmeldung bis: 4.12.

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 2023/24 des Staatstheaters Kassel

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

Termine und Themen:

- Di, 26.09. Carmen
Dozent: Chef dramaturg Musiktheater
Kornelius Paede
- Di, 10.10.2023 Die Hebamme
Dozentin: Schauspielregisseurin und
Chefdramaturgin Schauspiel Patricia Nickel-
Dönicke
- Di, 24.10.2023 Der Nussknacker (UA)
Dozentin: Tanzdramaturgin und Company Ma-
nagerin TANZ_KASSEL Silke Meier-Brösicke
- Di, 21.11.2023 Partizipation mit Blick auf die
Produktionen „PROMETHEUS INC.“ und
„DER BAU“
Dozentinnen: Dramaturgin Junges Staatsthea-
ter JUST+ Bernadette Binner und Theaterpäd-
agogin JUST+ Sabine Koller
- Di, 12.12.2023 Singletreff (UA)
Schauspielregisseurin Katja Prussas
- Di, 16.01.2024 Don Giovanni
Dozent: Assistent Musiktheaterdramaturgie/
Produktionsleitung Felix Linsmeier

Änderungen vorbehalten

232-07050.

Kassel

Staatstheater, Großes Sitzungszimmer,
Friedrichsplatz 15

Di. 26.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 6 Termine / 35 €

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 Potenziale. Manfred Spitzer, ein anerkannter Hirnforscher, stellte dazu fest: „Theaterspielen ist wie ein Flugsimulator für das Gehirn.“

**232-07105 / Stephanie Braun (ImproKS)
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.26
Fr. 15.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine /
77,50 €

Spontanität gefällig!

Improvisationstheater

Wochenendseminar

Was macht den Kopf frei und lässt Ihrer Fantasie 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.

**232-07110 / Stephanie Braun (ImproKS)
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 7.10. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 8.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 55 €
Anmeldung bis: 27.9.



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 Fantasie. 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.

**232-07115 / Stephanie Braun (ImproKS)
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.12
So. 19.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 10.11.

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.



Große Musiker*innen im Portrait: Die Mutter des Rock'n'Roll - Zum 50. Todestag von Sister Rosetta Tharpe

Vortrag

Große Musiker*innen wie Elvis Presley, Johnny Cash oder Tina Turner bezogen sich auf ihr Vorbild und doch ist Rosetta Tharpe heute fast vergessen. Dabei trug sie entscheidend zur Entstehung des Rock'n'Roll bei und war in den 1930er und 40er Jahren als Gospelsängerin und Gitarristin eine anerkannte und gefeierte Berühmtheit. Auch für die Anerkennung queerer Lebensmodelle war sie eine wichtige Vorreiterin. Der Vortrag stellt diese große Persönlichkeit näher vor, vermittelt anhand zahlreicher Hörbeispiele ein Gefühl für ihre faszinierende musikalische Leistung und macht ihre Bedeutung auch für unsere heutige Kultur deutlich.

Dr. Wolfram Boder
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 5.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

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-/Todestag oder ein anderes Jubiläum haben und daher eine Würdigung ihres Schaffens erhalten sollen.

Große Musiker*innen im Portrait: „Ein Komponist aus dem Volk und für das Volk“ - Zum 125. Geburtstag von George Gershwin

Vortrag

Der amerikanische Musikwissenschaftler Gilbert Chase bezeichnete seinen berühmten Landsmann George Gershwin als „Komponist aus dem Volk und für das Volk“ und fasste damit die wesentlichen Punkte in Biografie und Werk Gershwins treffend zusammen. Anlässlich seines 125. Geburtstages zeichnet der Vortrag den Lebensweg dieses außergewöhnlichen Musikers nach, der ihn aus einfachsten Verhältnissen bis in die Paläste Hollywoods und die Konzertsäle der Welt führte. Anhand zahlreicher Hörbeispiele wird dabei auch gezeigt, wie es Gershwin mit seinen Kompositionen gelang, eine Brücke zwischen Jazz und Klassik zu bauen. Neben Welthits wie „Rhapsody in Blue“, „Summertime“ aus der Oper „Porgy and Bess“ oder „Ein Amerikaner in Paris“ werden auch weniger bekannte Werke vorgestellt.

Dr. Wolfram Boder
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 28.9. / 19:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Große Musiker*innen im Portrait: Eine Göttin des Gesangs - Zum 100. Geburtstag von Maria Callas

Vortrag

Anlässlich ihres bevorstehenden 100. Geburtstages stellt der Vortrag die griechische Sängerin Maria Callas vor, die zu den schillerndsten Musikerinnenpersönlichkeiten der Musikgeschichte zählt. Mit ihrer faszinierenden, volumenreichen und einzigartigen Stimme, ihrer Ausdruckskraft und ihrer überragenden Gesangstechnik sang sie sich in den 1950er Jahren in die Herzen des Opernpublikums auf der ganzen Welt. Vielen gilt sie als die größte Gesangssolistin des 20. Jahrhunderts. Sie hinterließ legendäre Operninszenierungen auf Schallplatte und machte sich auch um die Wiederentdeckung vieler Belcanto-Opern verdient. Diese Aspekte wird der Vortrag anhand zahlreicher Hörbeispiele vertiefen, daneben aber auch ihre tragische Lebensgeschichte vorstellen.

Dr. Wolfram Boder
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 30.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Das ABC der Musik - Grundkurs

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.

232-08104 / Klaus Rothkegel

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Di. 12.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine / 25 €



Das ABC der Musik

Aufbaukurs

In diesem Kurs werden zuerst die Tonleitern in Dur und Moll behandelt, im Zusammenhang mit den Vorzeichen. Dann geht es weiter zu den daraus resultierenden Tonarten. Ziel dabei ist das Verständnis des so genannten Quintenzirkels. Dann sprechen wir über die Intervalle, also über den Abstand zwischen zwei Tönen, und wie wir sie uns merken können. Abschließend kommen wir zu den Dreiklängen und in dem Zusammenhang zu der Grundform von Kadenzen, als Grundlage auch der einfachsten Songs sowie komplexeren musikalischen Werken. Bitte bringen Sie ein Notenheft und Schreibzeug mit.

232-08105 / Klaus Rothkegel

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Di. 12.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 5 Termine / 25 €

Flüsse und Meere, Regen und Eis. Über das Wasser in der Musik

Musikgeschichte

Tagesseminar

Händel komponierte seine „Wassermusik“ für große Gesellschaftsfeiern auf der Themse - rein zu diesem Zweck und ganz ohne die Absicht einer musikalischen Beschreibung des Flusses. Dem gegenüber stehen viele weitere Werke für verschiedenartigste klangliche Transfers von Naturereignissen oder Szenerien, insbesondere auf dem Gebiet der Programmmusik.

Das Seminar zeigt Auszüge prominenter Beispiele, z.B. „Die Moldau“ von Smetana, die „Sea Interludes“ von Britten und „La Mer“ von Debussy, doch auch weniger bekannte Stücke wie „Hamburger Ebb und Flut“ von Telemann, „Fontane di Roma“ von Respighi, „Sinfonia antartica“ von Vaughan Williams und „Rain Coming“ von Takemitsu. Kammermusikalische Werke von Schubert („Forellenquintett“), Ravel („Jeux d'eau“) und weitere Stücke ergänzen das Tableau.

Im Mittelpunkt der Betrachtungen stehen die Umstände der Entstehung der Werke, der Einsatz ihrer jeweiligen musikalischen Mittel sowie deren Wirkung.

232-08108 / Thomas Sander

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Sa. 14.10. / 10:30 - 17:00 Uhr / 41 €

Anmeldung bis: 2.10.

Lass dich eropern! - Crash-Kurs Oper

Musikgeschichte

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.

232-08109 / Thomas Sander

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Sa. 4.11. / 10:30 - 17:00 Uhr / 41 €

Anmeldung bis: 23.10.

Stimmbildung Gesang I 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!

vhs-Chor Sing & Swing

vhs-Chor „sing & swing“, Ulrike Meyerholz und Nicole Jukic

Wir beginnen die Chorprobe mit spielerischen Atem- und Stimmbildungsübungen. Bei leichten Kanons beschwingen uns die Mehrstimmigkeit und der besondere Klang, den ein großer Chor so einladend macht. Intensives Proben von drei- bis vierstimmigen Popsongs, Evergreens, internationalen Liedern und gern Gesungenem aus vergangenen Zeiten erweitert ständig unser Repertoire. Ein winterlich-beschwingtes Weihnachtssingen zusammen mit unserem Publikum am 12.12.2023 im Saal des Hermann-Schafft-Hauses ist Teil des Programms. Neue Sängerinnen und Sänger sind herzlich willkommen.

232-08215 / Ulrike Meyerholz;

Nicole Jukic

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Di. 10.10. / 18:30 - 20:00 Uhr / 13 Termine / 44,50 €

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.

232-08220 / Waldemar Sheljaskow

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mi. 13.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 17 Termine / 58 €

Performanceangst überwinden / Frei Reden und Singen

Techniken für Mindset,
Stimme und Ausdruck

Wochenendseminar

Du liebst es, Deine Musik oder Dein Talent mit anderen Menschen zu teilen und es fehlt nur ein wenig Mut für den nächsten Slam oder die nächste Karaokeparty? ODER Du hast einen Beruf, in dem Du viel sprichst oder präsentierst und würdest Dich gerne aufs nächste Level bringen? Dann ist das das richtige Seminar. Hier werden Techniken vermittelt, wie Du Dich vor einer Performance entspannst, wie die Stimme kontrolliert und eine überzeugende und ergreifende Präsentation in Leichtigkeit und Genuss gemeistert werden kann.

Wir üben gemeinsam anhand von einem Song/Text, den Du zum Kurstag mitbringst. Bei Songs gerne ein Playback auf dem eigenen Handy mitbringen oder mich anschreiben unter booking@nicolejukic.com

232-08222 / Nicole Jukic

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 18.11. und So. 19.11. / 10:00 - 15:00 Uhr / 69 €

Anmeldung bis: 6.11.

Mikrofontechnik - wie singe/ spreche ich mit einem Mikrofon

für freie Redner*innen,
Sänger*innen, Politiker*innen

Wochenendseminar

...was darf ich beachten, wie finde ich heraus, welches Mikrofon, welche Einstellung für mich am besten ist.

Stehst Du häufig vor einem Mikrofon und weißt nie so richtig wie Du reinsprechen oder singen sollst? Du siehst die Stars immer mit dem Mikrofon „fuchtelnd“ und weißt nicht, warum sie das machen? Dann bist Du hier genau richtig.

In diesem Crashkurs zur Mikrofontechnik lernst Du:

- Wie wird ein Mikrofon gehalten
- Wie Du hineinsprechen/singen kannst, wenn Du leise oder laut sprichst/singst.
- Wie eine Anlage sicher und schnell gut eingestellt werden kann, damit es nicht pfeift, dumpf oder spitz klingt.

Wir üben gemeinsam anhand von einem Song/Text, den Du zum Kurstag mitbringst.

Bei Songs gerne ein Playback auf dem eigenen Handy mitbringen oder mich anschreiben unter booking@nicolejukic.com

232-08223 / Nicole Jukic

Kassel

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

So. 8.10. / 11:00 - 16:00 Uhr / 36 €

Anmeldung bis: 25.9.

Musicalhits singen!

Tagesseminar

Einmal nicht nur als Zuhörer*in, sondern als Sänger*in in die Welt mitreißender Musicals eintauchen? In diesem Workshop werden beliebte Songs aus Musicals erarbeitet. Geübt werden dabei Vokaltechniken aus dem Klassik-, Jazz- und Popbereich. Zusätzlich gibt es professionelle Tipps und Tricks für eine gelungene Performance. Wir singen in der Gruppe, aber wer möchte, kann auch ein Solo probieren. Geeignet für Teilnehmende, die schon etwas Singerfahrung haben (z.B. im Chor).

232-08224 / Harriet Spenke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 4.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 24.10.

+ 5 Euro für Kopien und CD

Instrumentalspiel und 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.

Das Weihnachtskonzert in Niederzwehren soll im Advent 2023 wieder stattfinden.

Für neue Interessierte ist eine Anmeldung unter ulrichmoormann@gmx.de notwendig, damit die entsprechende Stimme vorbereitet werden kann.

232-08250 / Ulrich Moormann

Kassel

Herderschule, Maulbeerplantage 1, Musiksaal
Do. 14.9. / 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 wird am 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., 20.9.23, 19:30 - 20:30 Uhr.

232-08260 / Christian Christe

Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116

Mi. 20.9. / 19:30 - 21:30 Uhr / 11 Termine / 132 €

Anmeldung bis: 15.9.

+ Studiomiete 15 Euro

Musikensembelkurs

zur Vorbereitung auf das BalFolk-Konzert

Wochenendseminar

Für sich allein ein Instrument zu spielen ist zwar ganz schön, aber richtig gut wird es, wenn man in einer Gruppe spielt und entdeckt wie es klingen kann, wenn unterschiedliche Instrumente zusammenspielen.

Unser Ensemblekurs ist der Ort, wo man genau diese Erfahrung machen kann. Wir wollen den Kurs wie eine gute Bandprobe gestalten, bei der wir mit viel Freude und Phantasie ein paar schöne Stücke aus dem BalFolk Repertoire für die Tanzveranstaltung am Abend gemeinsam arrangieren. Welche Stücke wir spielen hängt davon ab, mit welchen Instrumenten ihr euch anmeldet und was ihr für Vorlieben habt.

Jan Budweis; Bettina Wunderlich

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Sa. 4.11. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 5.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 140 €

inkl. Mittagessen, Pausensnacks und Getränke

Anmeldung und Info bis zum 15.10. bei klemens-von-der-hasenhecke@t-online.de

BalFolk-Konzert

Samstag gibt es das BalFolk-Konzert mit dem Ensemble-Kurs, dem Budweis-Wunderlich Duo und spontanen Musikgruppen aus Kassel. Hierzu laden wir zum Tanz ein.

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Sa. 4.11. / 19:00 Uhr / 15 €
Anmeldung und Info bis zum 15.10. bei
klemens-von-der-hasenhecke@t-online.de

Flute-Band - Querflötenensemble

ARTpraxis in Kooperation mit vhs Region Kassel und Stadt Zierenberg

Die Fluteband sucht Verstärkung! Erfahrene Querflötenspieler*innen sind willkommen, ebenso diejenigen, die seit ca. fünf Jahren dabei sind. Unter der Leitung der Konzertflötistin Ulrike Lentz werden wir ein gutes, grooviges Ensemble. Wir festigen, verfeinern und erweitern das Repertoire des Ensembles und studieren Neues ein. Es gibt Stimmen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade. Die Stimmen werden gegebenenfalls doppelt besetzt. Eine Besonderheit im Programm sind leichte Beatboxing-Elemente auf der Flöte, die auch in einem Stück zur Anwendung kommen. Jede Probenphase endet mit einem Abschlusskonzert.

Das Repertoire umfasst Kompositionen und Bearbeitungen: Peter Tschaikowsky „Tanz der Zuckerfee“ / Alexander Tscherepnin aus „In the kitchen“ / Jelle Hoggenhuis „Silver Seven for seven flutes“ / Stephanie Wagner „Four flutes grooving“ / Ulrike Lentz „Tiefes Lauschen“ / Edward Grieg „Kobold und andere kleine Stücke“ und anderes.

Abschlusskonzert: So., 28.01.2024, 11 Uhr,
Rathausfoyer Zierenberg
Anmeldung und Information bei Ulrike Lentz
Tel.: 0178 8702077
www.artpraxis.eu www.floete.biz

Ulrike Lentz Zierenberg

ARTpraxis, Helfensteiner Str. 9
Sa. 23.9. / 11:00 - 13:00 Uhr
Sa. 7.10. / 11:00 - 13:00 Uhr
Sa. 11.11. / 11:00 - 13:00 Uhr
Sa. 16.12. / 11:00 - 13:00 Uhr
Sa. 20.1. / 11:00 - 13:00 Uhr
So. 28.1. / 11:00 - 13:00 Uhr
6 Termine / 15 Euro monatlich (September bis Januar)
Anmeldung bis: 11.9.
+ 5 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.

Grundkurs

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

232-08320 / Ina Biesewig Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Fr. 15.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine /
83,50 €

Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse auf der Altblockflöte haben, ihre Kenntnisse in einer Gruppe vertiefen möchten und Freude am mehrstimmigen Spielen haben. Kenntnisse: f bis zum hohen d, fis, b, h.

232-08322 / Ina Biesewig

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 14.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 12 Termine /
83,50 €

Aufbaukurs XV

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

232-08330 / Ina Biesewig

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Fr. 15.9. / 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 e^{'''}, oder auch der C-Blockflöte (Sopran u. Tenor) bis zum h^{'''}.

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.

232-08331 / Ina Biesewig

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Sa. 4.11. / 14:00 - 18:00 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 25.10.



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.

232-08355 / Andreas Goßmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 12.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

232-08360 / Klaus Macpolowski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 13.9. / 17:00 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 35 €

232-08365 / Christian Christe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 14.9. / 17:00 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 35 €

Aufbaukurse I

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

232-08380 / Andreas Goßmann Kleingruppe

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 12.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 50 €

232-08385 / Klaus Macpolowski Kleingruppe

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 13.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 60 €

232-08400 / Christian Christe Kleingruppe

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 14.9. / 17:45 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 52,50 €

Aufbaukurse II

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

232-08405 / Klaus Macpolowski Kleingruppe

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 13.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

232-08410 / Christian Christe Kleingruppe

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 14.9. / 18:30 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 52,50 €

Aufbaukurs III

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

232-08412 / Christian Christe Kleingruppe

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 14.9. / 19:15 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 63 €

Gitarre Spielkreis

Aufbaukurs IV

Liedbegleitung: Aufbauend auf den Grund- und Aufbaukursen werden unter anderem weitere Zupf- und Schlagtechniken erarbeitet. Es wird ein Repertoire an Musikstücken aufgebaut und der Kurs kann gerne beliebig oft wiederholt werden. Neueinstieg nach Rücksprache möglich.

232-08414 / Christian Christe Kleingruppe

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 14.9. / 20:00 - 20:45 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. Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs und Aufbaukurs II. Der Kurs findet über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Neuaufnahme/Quereinstieg ist leider nicht möglich!

232-08445 / Bernd Meyerholz Online

Do. 12.10. / 14:30 - 15:45 Uhr / 10 Termine / 62,50 €
Anmeldung bis: 2.10.

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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer tasten wir uns gemeinsam an neue Stücke heran. Der Schwerpunkt liegt auf der Liedbegleitung mit passenden Voicings. Lagenwechsel, Melodiespiel und Grundlagen der Improvisation. Ein Quereinstieg ist leider nicht möglich!

232-08450 / Bernd Meyerholz Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 12.10. / 16:45 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 31 €
14-tägig
Anmeldung bis: 2.10.



© Bernd Meyerholz

Mundharmonika

Mundharmonika - Folk- & Countryharp

Tagesseminar

Wie kein anderes Instrument lässt sich eine Mundharmonika überall hin mitnehmen und ist einfach zu erlernen, weil keine besonderen Fähigkeiten oder Notenkenntnisse benötigt werden. Auf anschauliche Art werden die elementaren Spieltechniken der Harp vermittelt, sodass der Kurs ein idealer Einstieg ist. Neben einem Folk-Stück und einem Spiritual zum Einstieg werden das Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken geübt. Verwendet wird eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, in spielbarer Qualität. Ein Instrument kann im Kurs ab 34 € erworben werden. Außerdem sind spezielle Lehrbücher (mit CD) erhältlich, die es erleichtern, zu Hause alleine weiterzumachen. Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker. Weitere Infos unter: www.didi-neumann.de

232-08460 / Didi Neumann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
So. 12.11. / 11:00 - 18:00 Uhr / 52 €
Anmeldung bis: 27.10.

Keyboard/Klavier

Grundkurse

Am Beginn steht das spielerische Heran“tasten“ an Rhythmus und Notation, um dann Schritt für Schritt das Umsetzen von Melodien und das erste Spiel mit beiden Händen zu erlernen. Ziel ist, einfache Melodien in der rechten Hand mit einfachen Akkorden in der linken Hand zu begleiten (Spiel nach Akkordsymbolen). Besonderes Augenmerk liegt dabei auf sinnvollen Übungsstrategien und einem grundlegenden musikalischen, auch 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 nicht notwendig - nur die Lust, musikalisch zu wachsen.

232-08505 / Krystian Köhn

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 12.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 69,50 €

232-08506 / Krystian Köhn

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 13.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 10 Termine / 69,50 €



232-08510 / Krystian Köhn

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 13.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 69,50 €

Aufbaukurse I

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

232-08524 / Krystian Köhn

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 12.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 10 Termine / 69,50 €

232-08530 / Krystian Köhn

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 13.9. / 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.

232-08535 / Krystian Köhn

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 13.9. / 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 vermittelt. Im Vordergrund steht die Freude am Musizieren. Lediglich ein eigenes Instrument (Tastentastakkordeon) ist erforderlich.

Grundkurs

232-08550 / Petra Bühler

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 11.9. / 17:00 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 52,50 €

Aufbaukurs I

232-08555 / Petra Bühler

Kleingruppe

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

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 11.9. / 18:00 - 18:45 Uhr / 10 Termine / 52,50 €

Aufbaukurs II

232-08560 / Petra Bühler

Kleingruppe

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

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 11.9. / 19:00 - 19:45 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.

232-08580 / Birgit Schließer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 8 Termine / 46,50 €
+ Leihgebühr 10 Euro

232-08585 / Birgit Schließer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 15.9. / 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.

232-08590 / Kokou Placktor Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
So. 12.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 3.11.
+ 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.

232-08595 / Lars Kraume Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116
Sa. 14.10. und So. 15.10. / 11:00 - 15:00 Uhr / 50 €
Anmeldung bis: 2.10.
+ Raumnutzung 5 Euro
+ ggf. Leihgebühr 10 Euro

Akustische Ökologie 1

Wege zu mehr akustischer Vielfalt

Vortrag

Wie verändern sich Beziehungen zwischen Lebewesen und ihrer Umwelt in akustischer Hinsicht? Und wie begann es in den 1970er Jahren mit einer neuen Kultur des Hörens? Welche Wege zu mehr akustischer Vielfalt haben sich aufgetan?

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

Die Anfänge und Grundlagen der Akustischen Ökologie werden vorgestellt. Wir hören u. A. Originalaufnahmen aus dem World Soundscape Project, das Projekt, mit dem Akustische Ökologie begann. Weiter erleben wir das Hören ganz praktisch in kleinen Übungen..

Andreas Wrzeschniok Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Mi. 18.10. / 19:30 - 21:00 Uhr / 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.

Andreas Wrzeschniok Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Fr. 6.10. / 16:00 - 18:00 Uhr / Eintritt frei!

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 Kassel.

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 - Technik, Kombis, Tanzspaß!

Grund- und Aufbaukurs

Sowohl Neue als auch Bauchtänzerinnen mit langjährigen Vorkenntnissen sind willkommen. Unser Fokus liegt auf dem gemeinsamen Tanzen mit Techniktraining, Tanzkombis und Umsetzung des Gelernten in Gruppentänzen.

232-09102 / Karin Hartmann (Shahena) Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 20.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 89,50 €

Orientalischer Tanz - Trommel-solo / orientalische Rhythmen

Aufbaukurs

Es erwartet Sie Rhythmuskunde, praktische Übungen und Tanzkombis zu den jeweiligen Rhythmen, Erklärungen zum Aufbau eines Trommel-solos mit kleinen Teilchoreografien. Dieser Kurs bringt das Verständnis für die Musik näher. Die Ohren werden geschult und Sie bekommen so mehr Sicherheit für das freie Tanzen und den Umgang mit neuen Musikstücken.

232-09105 / Karin Hartmann (Shahena) Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 89,50 €

Fitness und Körpergenuss mit Orientalischem Tanz

Für Frauen aller Altersstufen

Tagesseminar

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

232-09126 / Birgit Göbel (Saida) Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19-21, Gymnastikraum
Sa. 7.10. / 14:00 - 18:00 Uhr / 24 €
Anmeldung bis: 26.9.

232-09130 / Marlene Röse Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Di. 12.9. / 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.

232-09140 / Stefanie Saur Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 15.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

Tango Argentino

Wochenendseminar

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

232-09200 / Ulrich Görtz; Birgit Mann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 14.10. und So. 15.10. / 14:00 - 17:00 Uhr / 42 €
Anmeldung bis: 2.10.

Salsa

Für Singles und Paare

Wochenendseminar

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

232-09205 / Kokou Placktor

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Sa. 14.10. und So. 15.10. / 14:00 - 17:00 Uhr / 36 €

Anmeldung bis: 2.10.

Charleston - ohne Vorkenntnisse

Der gute Laune Tanz

Tagesseminar

Der exzentrische amerikanische Modetanz der 1920er Jahre, den Josefine 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 schwinghafte „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.

232-09230 / Birgit Kaiser

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

So. 5.11. / 10:30 - 12:30 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 27.10.

Charleston - mit Vorkenntnissen

Der gute Laune Tanz

Tagesseminar

Für alle, die schon einmal an einem Workshop teilgenommen haben oder über gute tänzerische Vorkenntnisse beziehungsweise rhythmisch koordinative Fähigkeiten verfügen. Bitte Sportkleidung und Gymnastikschuhe mit glatter Sohle mitbringen.

232-09232 / Birgit Kaiser

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

So. 5.11. / 13:00 - 15:00 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 27.10.



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.

232-09242 / Hilde Bohl; Uwe Carl

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 7.10. / 11:00 - 15:00 Uhr / 32 €

Anmeldung bis: 26.9.

Boogie Woogie

Aufbaukurs

Tagesseminar

Wie im Grundkurs wird auch in diesem Aufbaukurs weiter an den Grundlagen gearbeitet. Darüber hinaus werden Sie auch die eine oder andere neue Figur oder Schrittfolge kennenlernen. Was uns jedoch immer erhalten bleiben wird, sind flotte Musik und viel Spaß. Um Paaranmeldung wird gebeten. Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe mitbringen.

232-09243 / Hilde Bohl; Uwe Carl

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 14.10. / 11:00 - 15:00 Uhr / 32 €

Anmeldung bis: 4.10.

Stepptanz 60plus

Grundkurs mit Vorkenntnissen

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.

Neueinstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin T. 01781484885.

232-09250 / Heike Neumeyer

Ein lustvoller Einstieg ins Steppen.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 13.9. / 11:15 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 58 €

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.

232-09255 / Heike Neumeyer

Für Interessierte mit Stepp-Erfahrungen!

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 13.9. / 10:00 - 11:15 Uhr / 15 Termine /

72,50 €

Stepptanz Grundkurs mit Vorkenntnissen

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.

232-09260 / Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 13.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

Stepptanz

Aufbaukurs I

Weiterführung und Vertiefung
Voraussetzung: Grundkurs

232-09265 / Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 13.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

STEPPvisite - vhs Steptanz Showgruppe

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

232-09270 / Heike Neumeyer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mi. 13.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

Jazz-Modern-Dance

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

232-09310 / Jasmin Naumann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Do. 14.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

Ballett für Erwachsene



Grundkurs

Wenn Sie schon immer davon geträumt haben, klassischen Tanz zu üben, Ihren Körper disziplinierter zu machen und eine gute Haltung zu haben, dann sind Sie hier genau richtig. Es ist nie zu spät, den Körper zu erziehen. Sie lernen bei schöner klassischer Musik die wichtigsten Grundlagen des klassischen Tanzes kennen, dank denen Sie ganz neue Möglichkeiten Ihres Körpers entdecken können.

232-09312 / Davit Grigoryan von Schoen-Angerer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 12.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

Tanz des Lebens - DanseVita®

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

232-09400 / Antje Holbein

Kassel

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

Fr. 15.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

Mache dich auf, werde licht; denn dein Licht kommt

Adventsvivencia mit DanseVita

Tagesseminar

An diesem Wochenende wollen wir uns gemeinsam auf eine tänzerische Reise begeben, in der wir unserer Sehnsucht, nach dem, was wir erwarten in der Adventzeit, nachspüren wollen. Winter ist die dunkle Jahreszeit, in der wir uns zurückziehen, in unsere Wohnungen, in uns selbst und uns wohlfühlen im Warmen und Geborgenen.

Die Erwartung im Advent kann bedeuten: Wir erwarten das Licht in der Dunkelheit. Um persönlichen Fragen nach der eigenen Sehnsucht im Advent nachzuspüren, ist das Tanzen mit DanseVita eine wundervolle Möglichkeit, in der unsere Ganzheit geweckt werden kann. Es geht darum, durch den eigenen Tanz Ihren innersten Gefühlen und dem eigenen Herzraum näher zu kommen. Dies wird unterstützt durch wunderbare Musiken und die Verbundenheit, die in der Gruppe entsteht! Bitte bringen Sie etwas zu trinken, bequeme Kleidung und ein bisschen adventliches Gebäck mit!

232-09401 / Antje Holbein

Kassel

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

Sa. 2.12. / 14:00 - 18:00 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 22.11.

ROCK 'N' SWING 60+



ROCK'N'SWING 60+



Für Junggebliebene und Alleintanzende

NEU! Nach erfolgreichem Frühjahrs-Workshop jetzt als wöchentlicher Kurs. Sie können und wollen die Füße nicht stillhalten, wenn Songs von Elvis Presley, Bill Haley oder Chubby Checker, also bekannte Rock'n'Roll und Pop-Evergreens aus den Fifties & Sixties, erklingen? Auch auf swingende Klänge von Nina Simone, Louis Jordan und Nat King Cole würden sie gern das Tanzbein schwingen oder mit Peggy Lee zum Mond fliegen (Fly Me To The Moon)? 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, aber trotzdem mit viel Spaß und Lebensfreude. Getanzt wird nach einem kurzen Warm Up erstmal allein, in Linien, manchmal auch im Kreis. Bei einfachen bis mittelschweren Choreografien werden auch die Grundschriffe für Boogie Woogie und andere Swingtänze erlernt, z.B. Triple Steps, die Jazz Box und der Kick-Ball-Change. Gerade Menschen der Generation 60+ wollen wir ermutigen, tänzerisch neue Wege zu beschreiten. Tanzerfahrung, Rhythmusgefühl und Kondition der Teilnehmenden wünschen wir uns. Der Kurs ist für Tanzanfänger*innen nicht geeignet. Wer sich wegen der Voraussetzungen unsicher ist, greift einfach zum Telefon oder schreibt uns eine mail. Wir freuen uns auf experimentierfreudige Tanzbegeisterte.

Kontakt/Rückfragen: Tel. 0151-15514144 oder wenzel-r@arcor.de

* Tanzleiterausbildung im Bundesverband Erlebnistanz

232-09405 / Ralf Wenzel;

Michaela Christ

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 11.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 87 €

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).

232-09500 / Sonja Wendt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 15.9. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 58 €

Improver

Voraussetzungen: Kenntnisse der Grund-Elemente.

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).

232-09505 / Sonja Wendt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 15.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

232-09510 / Sonja Wendt

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 13.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 87 €

232-09515 / Sonja Wendt

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 13.9. / 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).

232-09520 / Sonja Wendt

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Sa. 16.9. / 16:00 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 55 €

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

232-09526 / Jutta Irlé

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 11.11. + So. 12.11. / 10:00 - 17:00 Uhr
2 Termine / 53 €
Anmeldung bis: 5.11.

232-09528 / Jutta Irlé

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Do. 18.1. / 18:00 - 20:00 Uhr / 7 Termine / 55 €
Anmeldung bis: 10.1.

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

232-09545 / Katharina Schulz

Kassel

Kath. Kirchengemeinde St. Theresia, Heinrich-Schütz-Allee 285
Mi. 20.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

Frauentänze im Jahreskreis - Herbstzauber und bewegte Stille

Grund- und Aufbaukurs für Frauen mit etwas Tanzerfahrung

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

Bitte mitbringen: leichte Tanzschuhe

232-09555 / Birgit Wehnert

Kassel

Evang. Kita Wehlheiden, Bewegungsraum, Pfeifferstr. 18
Di. 31.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 9 Termine / 52,50 €



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 Grundschriffe und Grundfiguren.

232-09600 / Anja Nierling; Bernd

Schneider

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 15.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

232-09602 / Anja Nierling; Bernd

Schneider

Schauenburg-Hoof

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21
Mi. 20.9. / 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.

232-09604 / Anja Nierling; Bernd Schneider

Schauenburg-Hoof
Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21
Mi. 29.11. / 18:00 - 19:00 Uhr / 7 Termine / 42 €

232-09606 / Anja Nierling; Bernd Schneider

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 1.12. / 19:15 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Grundkurs

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

232-09610 / Bernd Schneider; Anja Nierling

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 11.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 7 Termine / 42 €

232-09614 / Dr. Michael Peter

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 15.9. / 20:45 - 21:45 Uhr / 7 Termine / 42 €

232-09616 / Bernd Schneider; Anja Nierling

Schauenburg-Hoof
Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21
Mi. 20.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

232-09618 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
So. 24.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 42 € vierzehntägig



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

232-09620 / Dr. Michael Peter

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 15.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 7 Termine / 42 €

232-09622 / Dr. Michael Peter

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 10.11. / 20:45 - 21:45 Uhr / 7 Termine / 42 €

232-09624 / Bernd Schneider; Anja Nierling

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 20.11. / 18:00 - 19:00 Uhr / 7 Termine / 42 €

232-09626 / Bernd Schneider; Anja Nierling

Schauenburg-Hoof
Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21
Mi. 29.11. / 19:15 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

232-09628 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
So. 17.12. / 16:30 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 42 € vierzehntägig

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Aufbaukurs II

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

232-09630 / Bernd Schneider; Anja Nierling

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 11.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

232-09632 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 15.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 7 Termine / 42 €

232-09634 / Dr. Michael Peter

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 10.11. / 19:30 - 20:30 Uhr / 7 Termine / 42 €

232-09636 / Bernd Schneider; Anja Nierling

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 20.11. / 19:15 - 20:15 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

232-09640 / Bernd Schneider; Anja Nierling Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 11.9. / 20:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 42 €

232-09642 / Dr. Michael Peter Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 15.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

232-09644 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 10.11. / 17:30 - 18:30 Uhr / 7 Termine / 42 €

232-09646 / Dr. Michael Peter Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 10.11. / 18:15 - 19:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

232-09648 / Bernd Schneider; Anja Nierling Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 20.11. / 20:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 42 €



Tanzkreis - Für Paare

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.

232-09670 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
So. 24.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 58 €
vierzehntägig

232-09675 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 12.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

232-09680 / Jürgen Böhm Helsa

Grundschule, Schulstr. 10
Mi. 13.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

232-09685 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 15.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

Tanzkreis - Für Paare

Standard- und lateinamerikanische Tänze sowie Discofox

Vertiefen von Figuren der Standard- und lateinamerikanischen Tänze sowie Discofox, mit ganz viel Praxis.

Voraussetzungen: Sehr gute Kenntnisse, z.B. Grundkurs, Aufbaukurs und Fortgeschrittene.

232-09690 / Anja Nierling; Bernd Schneider Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 15.9. / 20:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 42 €

232-09695 / Anja Nierling; Bernd Schneider Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 1.12. / 20:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 42 €

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

Kunstgeschichte: Franz Seraph von Lenbach in München

Eine Künstlerbiografie

Vortrag

Ein Münchener Malerfürst (Ritter von Lenbach seit 1882), Handwerkersohn aus Schrobenhausen, der die Großen seiner Zeit porträtierte, öffentlich im „Ausgeh-Anzug“ im Atelier malte und in der „Villa Lenbach“ am Königsplatz standesgemäß residierte.

Konrad Nachtwey
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 18.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Kunstgeschichte: Kunst und Karikatur - ein Widerspruch? oder ist Karikatur auch Kunst?

Vortrag

Gibt es offenen oder versteckten Humor in der „seriösen Kunst“, über den man lachen kann, vielleicht soll? Oder darf nur Karikatur übertreiben, verzerren, lächerlich machen und ein Problem witzig auf den Punkt bringen? Was daran aber ist nun Kunst?

Konrad Nachtwey
Kassel

Caricatura Bar, Rainer-Dierichs-Platz 1
Mo. 9.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / Spende vor Ort



Kunst und Politik in Venedig

Vortrag

Venedig, einzigartige Stadt an der Lagune. Geboren im 6./7. Jahrhundert zwischen Untergang Roms und dem unaufhaltsamen Aufstieg der oströmisch/byzantinischen Herrschaft. Sie setzt an zu einzigartiger 1000jähriger Geschichte. Ist Handelszentrum, Wirtschafts- und Kolonialmacht. Bleibt selbst „Republik“ mit „gewähltem Dogen“. Ein gewaltiges Bau- und Kunstprogramm wird getragen von Namen, die die Welt kennt: Palladio, Brüder Bellini, Veronese, Giorgione, Tizian, Tiepolo, Canaletto. Eine Geschichtsstunde mit Bildern, die auch als Reisevorbereitung dienen kann.

Konrad Nachtwey
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 30.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

„Klassiz-, Impression-, Futur-, Expression-, DaDa-, Surreal-, Kub-, Ver-, Konstruktiv-, Supremat-ISMUS“ - Ja, watt denn noch alles?

Kunstgeschichte

Vortrag

Die Kunst zum Ende des 19. und des 20. Jahrhunderts ist so vielfältig, überschneidend und verwoben, dass man den Überblick zu verlieren scheint. Ist stets NEUES entstanden? Was hat sich woraus und weshalb entwickelt? Gab es unvermeidliche Zwänge oder nur Alleingänge? Warum werden Epochen, Stil-Richtungen immer kürzer? Schau'n wir mal!

Konrad Nachtwey
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 20.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Kunstgeschichte: Max Beckmann - einer, der so schwer einzuordnen ist

Vortrag

Vom „Untergang von Messina“ bis „Die Argonauten“ war er ein Wanderer zwischen Welten, von klassisch bis expressionistisch, von surreal bis „ich weiß nicht was“. Die Nazis stempelten ihn zum „Entarteten“ und warfen ihn aus dem Amt. Er starb 1950 in Amerika hochgeachtet. Eine spannende Biografie.

Konrad Nachtwey
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 22.1. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

CARICATURA
GALERIE FÜR KOMISCHE KUNST

Instagram: caricaturagalerie
Twitter: caricatura_ks
Website: caricatura.de
Facebook: caricaturagalerie

Künstlertärten

In einer Vortragsreihe stehen Gärten im Fokus... Einmal die Gärten, die Künstler*innen angelegt haben und einmal Skulpturengärten. In beiden Themen schwingt die enge Verbindung zur Natur mit. Künstler*innen, die selbst Gärten angelegt haben und sich in der Folge mit den vorhandenen Motiven auseinandergesetzt haben und Skulpturengärten, in denen die aufgestellten Skulpturen den Dialog mit der umgebenden Natur pflegen. Die Skulpturengärten wurden nicht ausschließlich von Künstler*innen gestaltet, aber wenn man an den Tarotgarten denkt ... von Niki de Saint-Phalle.

Einführung in das Thema „Gärten in der Kunst“

Vortrag

Der einführende Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, welche Bedeutung „Gärten“ haben. Selbst im Kontext verschiedener documenta Ausstellungen, zuletzt im Rahmen der documenta fifteen, waren Gärten ein Thema. Geht es darum, dass Gärten ein Symbol sind, sein können für die Sehnsucht des Menschen nach dem verlorenen Paradies? Der Vortrag zeigt verschiedene künstlerische Positionen zu dem Thema.

Dr. Ellen Markgraf
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 16.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Der Garten von Claude Monet in Giverny (Frankreich) in der Kunst und in Fotografien

Vortrag

Im Nordwesten von Paris liegt Giverny. Dort hat der Künstler Claude Monet einen heute noch existenten Garten erschaffen. Viele seiner Motive, nicht zuletzt auch die Nymphaes-Seerosen konnte er dort genau studieren und ihnen dann malerische Arbeiten widmen. Der Vortrag zeigt fotografierte Ansichten des Gartens und malerische Arbeiten von Claude Monet.

Dr. Ellen Markgraf
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 30.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Die Gärten von Max Liebermann (Wannsee, Berlin) und Emil Nolde (Seebüll) in der Kunst und in Fotografien

Vortrag

In diesem Vortrag werden zwei Gärten verschiedener Künstler thematisiert: der Garten von Max Liebermann am Wannsee in Berlin und der Garten von Emil Nolde in Seebüll. Beide Gärten existieren bis heute und damit über die Lebenszeiten der Künstler hinaus. Auch in diesem Vortrag geht es darum, Ansichten der Gärten mit gemalten Bildern in Beziehung zu setzen und etwas über die Geschichte der Gärten zu erfahren.

Dr. Ellen Markgraf
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 13.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Zeitgemäße Künstlertärten

Vortrag

In Nordhorn hat die Künstlerin Jenny Holzer den so genannten „Schwarzen Garten“ entworfen. In Duisburg gestaltete Dani Karavan den „Erinnerungsgarten“ am Innenhafen. Und 2012 gab es in Kassel in der Aue im Rahmen der documenta 13 den „Doing nothing garden“ von Song Dong. Der Vortrag stellt alle drei Gärten vor. Was hat ein Garten mit Erinnerung zu tun?

Dr. Ellen Markgraf
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 11.12. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Museum Insel Hombroich - mehr als ein Garten

Vortrag

Die Museum Insel Hombroich befindet sich in der Nähe von Neuss. Ein kunstinteressierter Immobilienmakler hat dort ein Areal erworben und zunächst in Zusammenarbeit mit dem Architekten Erwin Heerich verschiedene Gebäude zur Präsentation unterschiedlicher Kunstwerke erschaffen. Von der Kultur der Khmer bis zu Positionen des 20. und 21. Jahrhunderts spannt sich der Bogen - eingebettet in eine faszinierende Landschaft. Hier stehen sich Kunst und Natur in einem besonders engen Dialog gegenüber. Der Vortrag stellt diesen besonderen Ort in Wort und Bild vor.

Dr. Ellen Markgraf
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 22.1. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Kunstgeschichte: Es werde Licht...

In welchen Situationen und Themen spielt das Licht in der Kunst eine Rolle? Bei dem Begriff ist der Gedanke an Rembrandt nicht weit, aber auch darüber hinaus benutzen Künstler*innen das Licht als Mittel der Bild dramaturgie. William Turner, die Impressionisten sind augenscheinlich dabei, aber auch „andere Lichter“ möchten angeschaut werden.

Werke aus verschiedenen Zeiten und Kontexten werden betrachtet und so soll letztlich ein Bogen entstehen bis hin zu zeitgenössischen Licht-Installationen.

232-10069 / Dr. Ellen Markgraf
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 2.10. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 20.9.



Franz Hals, 1623
Junger Mann und Frau in einem Gasthaus

Ein Blick auf die Bildniskunst von Frans Hals

Der holländische Maler Frans Hals (1580-1666) gehört zu den größten Bildnismalern aller Zeiten. Seine Modelle schilderte er mit höchster Lebendigkeit und Einfühlung. Seine Einzel-, Familien- und Gruppenportraits begeistern bis heute das Kunstpublikum. Wir wollen uns in drei Sitzungen einen Überblick verschaffen und sein Werk näher kennenlernen.

232-10102 / Dr. Karin Mayer-Pasinski
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 14.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 3 Termine / 17,50 €

Zwischen Verehrung und grenzenloser Zerstörung - Natur, Tier und Kosmos in der Kunst- und Kulturgeschichte

online

In Kooperation mit dem Evangelischen Forum

Kunst und Klima sind untrennbar miteinander verbunden. Natur und Tiere spielten eine bedeutende Rolle in der Kunst- und Kulturgeschichte. Sie wurden oft als Symbole für menschliche Erfahrungen genutzt, zum Beispiel in Tierkreiszeichen oder in der Mythologie. In der bildenden Kunst dienten sie als Motive, um die Schönheit und Wildheit der Natur einzufangen. In der modernen Kunst gewinnen sie auch politische Bedeutung als Symbole für Umweltbewegungen und Tierrechte. Künstler wie Banksy und Ai Weiwei nutzen ihre Werke, um auf die Bedrohung von Tieren und der Natur hinzuweisen. Natur und Tiere in der Kunst haben vielfältige Bedeutungen und werden von gesellschaftlichen Entwicklungen geprägt.

Gemeinsam mit KUNST+kaviar (Karina Chernenko und Anjelika Spöth) begeben Sie sich in vier Teilen auf eine Reise durch die Kunstgeschichte, lernen neue Werke und deren Hintergründe kennen und erfahren, ob und wie sich das Verhältnis von Mensch und Natur über die Jahrhunderte hinweg verändert hat.

Durchführung über Zoom. Der Link wird nach dem Anmeldeschluss zugemailt.

Mensch und Natur: Eine Kulturgeschichte

232-10060

Online

Sa. 18.11. / 17:00 - 18:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 16.11.

Pflanzen in der Kunst: Natur als Quelle der Inspiration und symbolischer Ausdruck

232-10061

Online

Sa. 16.12. / 17:00 - 18:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 14.12.

Tiere in der Kunst: Von Begleitern bis zu Symbolen

232-10062

Online

Sa. 20.1. / 17:00 - 18:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 18.1.

Das Ende der Utopie: Kann Kunst die Welt retten?

232-10063

Online

Sa. 17.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 15.2.



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.

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

Zeichnen lernen

Grundkurs

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 Kunst-Radiergummi).

232-10200 / Oliver Gerke
Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Sa. 7.10. / 13:00 - 18:00 Uhr / 35 €
Anmeldung bis: 1.10.

Zeichnen lernen

Grundkurs

online

Lernen Sie spielend leicht, wie man Objekte zeichnet. Alltagsobjekte, Porträts oder Menschen. Sie erhalten individuelle Begleitung für die ersten Schritte oder auf dem Weg zu neuen Techniken und Tricks. Der Kurs wird als Online-Kurs mit dem Konferenztool BigBlueButton durchgeführt.

Benötigtes Material: einen PC oder Laptop, mit eingebauter oder externer/USB WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit min. 6 Mbit, empfohlen 16 Mbit DSL, Skizzenblock DIN-A2, Bleistift und Knetgummi (spezielles Kunst-Radiergummi).

232-10202 / Oliver Gerke

Online

Do. 23.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 61 €
Anmeldung bis: 19.11.

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*innen (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.

232-10205 / Ulrike Vater

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mi. 13.9. / 17:45 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 67,50 €

Zeichnen

Grundkurs

Sehen und trainieren Sie Ihre Augen zum Zeichnen. In diesem Kurs geht es um das Ausprobieren. Wir sollten zunächst üben und lernen, die Objekte perspektivisch und proportional richtig zu sehen und durch Zeichnen auf Papier zu übertragen. Bei jedem Schritt erhalten Sie individuelle Unterstützung. Mit Beratung und Unterstützung können Sie Ihre eigene Idee entwickeln. Dieser Kurs soll Lust auf mehr wecken. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte DIN A3 Papier und einen Bleistift mitbringen

232-10206 / Jahanshah Mahdavi Azar Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Do. 2.11. / 17:45 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 52,50 €
Anmeldung bis: 23.10.

Zeichnen mit Buntstiften

Die Ausdrucksmöglichkeiten einer Zeichnung können wir erweitern mit der Dimension Farbe, sodass Ihre „Leichtigkeit“ ihr Charakteristikum bleibt. Wir können verschiedene Motive bis zu abstrakten Farbkompositionen realisieren. Fingerübungen in Strukturtechniken und Farbwirkungen fließen ergänzend ein. Gebraucht werden: Skizzenblock, Sortiment von Buntstiften, Bleistift

232-10207 / Theo Butz

Kleingruppe
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 12.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 68 €
Anmeldung bis: 2.10.

Zeichnen: Raumillusion auf der Fläche

Gestaltungsanregungen zu Perspektiv- und Plastizität

Wochenendseminar

Sie erhalten einfache und umsetzbare Anregungen, um dreidimensionale Eindrücke auf der Fläche festzuhalten. Egal, ob es sich hierbei um eine Landschaftsszene, ein Stillleben oder Architektur handelt. Im Vordergrund steht hier nicht eine bestimmte Mal- oder Zeichentechnik, sondern die Erschaffung von Illusionen der Raumtiefe auf der Fläche mit unterschiedlichen Mitteln. Egal ob Zeichnung oder Malerei, Sie bekommen die Grundlagen dazu, die dies ermöglichen.

Ziel ist, eigene Ideen zu entwickeln und in Raumillusionen zu verwandeln.

Bitte mitbringen: Zeichenblock/Skizzenbuch, gerne auch Feinliner, Filz und Farbstifte, Graphit oder normale Bleistifte B2 bis B4, Radiergummi, Spitzer, Geodreieck und zwei Lineale. Wenn möglich gerne auch eine feste Unterlage oder Zeitungspapier zum Schutz der Arbeitstische, Kittel (altes Langarmshirt).

232-10208 / Yvonne Lang

Kleingruppe
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 1.12. / 17:00 - 19:00 Uhr
Sa. 2.12. / 11:00 - 15:00 Uhr
So. 3.12. / 11:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 65 €
Anmeldung bis: 20.11.
+ Material bei Bedarf

Zeichnen nach Betty Edwards Lehrbuch „Garantiert Zeichnen Lernen“

Thema: Portrait 1 für Anfänger*innen

Wochenendseminar

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

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

Bitte mitbringen: Zeichenblock/Skizzenbuch, gerne auch Feinliner, Filz und Farbstifte, Graphit oder normale Bleistifte B2 bis B4, Radiergummi und Spitzer.

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

232-10210 / Yvonne Lang

Kleingruppe
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 6.10. / 17:00 - 19:00 Uhr
Sa. 7.10. / 11:00 - 15:00 Uhr
So. 8.10. / 11:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 65 €
Anmeldung bis: 25.9.
+ Material bei Bedarf

Zeichnen nach Betty Edwards Lehrbuch „Garantiert Zeichnen Lernen“

Thema: Portrait 2 Vertiefungskurs

Wochenendseminar

Fortsetzende Übungen im Zeichnen nach Betty Edwards. Die Übungen (teilweise wiederholend aus Portrait 1) bringen uns in den verantwortlichen Modus unseres Gehirns, genau zu beobachten und dreidimensionale Eindrücke auf der Fläche festzuhalten, beziehungsweise kreativ zu gestalten. Wir erinnern uns an die Fähigkeiten des R-Modus! 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. würden bei Interesse auch über die Kursleitung erhältlich sein (Kosten nach Absprache).

232-10212 / Yvonne Lang

Kleingruppe
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 10.11. / 17:00 - 19:00 Uhr
Sa. 11.11. / 11:00 - 15:00 Uhr
So. 12.11. / 11:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 65 €
Anmeldung bis: 25.9.
+ Material bei Bedarf

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 Schattentönen 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, Wachs oder Ölkreide, Kugelschreiber, Buntstifte nach Belieben, Knetradiergummi. Materialkosten nach Bedarf. Weitere Infos zur Kursleiterin: www.irishoffmann.de

232-10214 / Iris Hoffmann

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 10.10. / 16:45 - 18:45 Uhr / 6 Termine / 60 €
+ 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 € pro Person).

232-10216 / Siegfried Rinke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 7.10. und So. 8.10. / 10:00 - 14:30 Uhr / 56 €
Anmeldung bis: 29.9.

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 Modellstellungen 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, Wachs oder Ölkreide, Kugelschreiber, Buntstifte nach Belieben, Knetradiergummi. Materialkosten nach Bedarf.

Weitere Infos zur Kursleiterin: www.irishoffmann.de

232-10220 / Iris Hoffmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 28.11. / 16:45 - 18:45 Uhr / 4 Termine / 40 €
Anmeldung bis: 17.11.
+ Modellkosten ca. 35 Euro

Aktzeichnen nach Modell

Grund- und Aufbaukurs

Tagesseminar

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 Modellstellungen 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, Wachs oder Ölkreide, Kugelschreiber, Buntstifte nach Belieben, Knetradiergummi.

Weitere Infos zur Kursleiterin: www.irishoffmann.de

Materialkosten nach Bedarf.

232-10221 / Iris Hoffmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 4.11. / 11:00 - 15:00 Uhr / 25 €
Anmeldung bis: 25.10.
+ 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.

232-10222 / Inga Ziegelmeier

Kleingruppe

Kassel

Schloss Wilhelmshöhe, Hauptportal
Sa. 27.1. / 11:00 - 15:30 Uhr / 29 €
Anmeldung bis: 17.1.
+ Eintritt Schloss

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 Gebäuden 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 / gebührenfrei
Anmeldung bis: 1.9.

232-10227 / Iris Hoffmann

Hofgeismar

Stadthalle, Markt 1
Sa. 14.10. / 11:00 - 15:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 4.10.

Zeichnen und Farbe

Grund- und Aufbaukurs

Gegenständliches Zeichnen ist eine intensive Seherschule. Perspektive und Proportionen dienen dazu, das Gesehene in die Fläche zu übersetzen. Mittels der Schraffur werden Formen, Räume, Licht und Stofflichkeit erzeugt. Das Einbringen der Farben steigert das Seherlebnis. Der Bleistift, aber auch Kohle und Kreiden kommen zum Einsatz. Als Farbe benutzen wir Aquarellfarben. Materialbesprechung in der ersten Stunde.

232-10240 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 13.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 87 €

Illustration I Comic I Karikatur

Comicfiguren zeichnen

Tagesseminar

Comics sind der Schmutzdecke längst entwachsen und eine anerkannte Kunst- und Literaturform. Aber wie kreiert 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.

232-10245 / Oliver Gerke Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Sa. 23.9. / 13:00 - 18:00 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 17.9.



© Oliver Gerke

Comiczeichnen

online

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

Der Kurs wird als Online-Kurs mit dem Konferenztool BigBlueButton durchgeführt. Benötigtes Material: Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi.

232-10246 / Oliver Gerke Online

Do. 21.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 38 €
Anmeldung bis: 17.9.



Manga zeichnen: Mehr als nur große Augen

Grundkurs

Schon längst hat sich die japanische Kunst des Manga in der westlichen Welt einen Namen gemacht. Aber wie unterscheidet sich Manga von westlichen Comics? Und worauf muss bei den Gesichtern geachtet werden? Sie lernen grundlegende Techniken zum Zeichnen von Gesichtern, Händen, Körpern und Emotionen. Dabei kann ein eigener Stil entwickelt werden.

Keine Vorerfahrung notwendig.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi und DIN-A4 Papier

232-10248 / Meltem Pfeiffer

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Di. 12.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 58 €

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.

Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien

232-10250 / Ilka Christof

Baunatal-Altenbauna

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum

Di. 12.9. / 9:00 - 12:00 Uhr / 8 Termine / 95 €

+ Material

232-10252 / Ilka Christof

Baunatal-Altenbauna

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

Mi. 13.9. / 18:15 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 71 €

+ Material

232-10254 / Oliver Gerke

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 12.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 6 Termine / 70 €

+ Material

Malen mit Aquarellfarben

Grund- und Aufbaukurse

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

232-10255 / Siegfried Rinke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Di. 12.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 8 Termine / 62 €

232-10256 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mo. 11.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 87 €

232-10257 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mo. 11.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 87 €

232-10258 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 13.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 87 €

Aquarell-Malworkshop

Die Aquarellmalerei hat ihren ganz eigenen faszinierenden Zauber. Spielerisch erlernen Sie die Grundtechniken. Fragen zum Bildaufbau, zur Farbwahl und Techniken werden individuell auf die Motivwahl abgestimmt. So entwickeln sich spannende Ergebnisse auf jedem Level.

Dieser Workshop wendet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen, falls vorhanden:

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

Tagesseminar

232-10260 / Erika Oppelt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

So. 8.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30 €

Anmeldung bis: 27.9.

+ Material

Wochenendseminar

232-10262 / Erika Oppelt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Sa. 18.11. und So. 19.11. / 10:00 - 15:00 Uhr /

60 €

Anmeldung bis: 8.11.

+ Material



Aquarell- und Acrylmalerei

Grundkurs

Blumen, Landschaften, Stillleben und freies Arbeiten.
Materialabsprache, Tel: 0561-282835.

232-10265 / Fritz Röbbing Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 11.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 6 Termine / 71 €
+ Material

232-10267 / Fritz Röbbing Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 30.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 7 Termine / 83 €
+ Material

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.

232-10272 / Elmar Kuhnert Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 12.9. / 17:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine /
130,50 €

232-10274 / Elmar Kuhnert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 11.9. / 16:00 - 18:15 Uhr / 15 Termine /
130,50 €

Ölmalerei

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

232-10270 / Elmar Kuhnert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 11.9. / 18:30 - 20:45 Uhr / 15 Termine /
130,50 €

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.

232-10282 / Elmar Kuhnert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 11.9. / 11:30 - 13:45 Uhr / 15 Termine /
130,50 €

232-10284 / Elmar Kuhnert Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 12.9. / 10:00 - 12:15 Uhr / 15 Termine /
130,50 €

232-10286 / Elmar Kuhnert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 11.9. / 9:00 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 147 €
Geschlossene Gruppe! Anmeldung nur nach Rücksprache mit dem Kursleiter.

Freude am Malen

Grund- und Aufbaukurs

Ob mit Aquarell-, Acryl-, Ölfarben, Pastell- und Ölkreiden oder dem Bleistift - probieren Sie Ihre Vorlieben und Fähigkeiten beim Malen und Zeichnen aus. Die Umsetzung eigener Ideen oder auch das Malen und Zeichnen nach Vorlagen ist möglich. Professionelle und individuelle Begleitung unterstützt Sie auf dem Weg zu neuen Techniken und Gestaltungsmöglichkeiten. Bitte bringen Sie eigenes Material mit.

232-10288 / Katharina Grote Lambers Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Kreativwerkstatt
Mo. 11.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

232-10289 / Katharina Grote Lambers Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Kreativwerkstatt
Mo. 11.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

Malen am Abend



Grund- und Aufbaukurs

Freude am Malen! Entdecken, erneuern oder vertiefen Sie die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten und Techniken der Malerei und Zeichnung. Durch individuelle Unterstützung bei Motivwahl, 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.

232-10298 / Petra Löffler Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103
Di. 12.9. / 18:00 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 66 €

232-10299 / Petra Löffler Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103
Di. 14.11. / 18:00 - 19:45 Uhr / 5 Termine / 55 €
Anmeldung bis: 31.10.

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.

232-10300 / Liska Schwermer-Funke Kleingruppe Kassel

Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21
Do. 14.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 3 Termine / 69 €
Anmeldung bis: 18.9.
Materialkosten: 40 Euro

Mut & Pinsel - abendliches Malen im Atelier

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. Einfach mal machen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einfache Bildträger und große Papiere sind vorhanden, bei Bedarf können Leinwände im Wunschformat oder bewährte Malutensilien mitgebracht werden.

232-10304 / Liska Schwermer-Funke Kleingruppe Kassel

Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21
Do. 9.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 3 Termine / 69 €
Anmeldung bis: 31.10.
Materialkosten: 40 Euro



Wie entsteht eine Malerei - und wann ist sie fertig?

Ateliergeschichten von Liska Schwermer-Funke

Vortrag

Am Anfang steht die leere Leinwand - was passiert dann? Wann ist Maigrün die Farbe der Wahl und wie glänzend wird der nächste Strich? Was macht ein gutes Bild aus? Und wann ist es fertig?

Künstlerin Liska Schwermer-Funke malt großformatig und abstrakt - und am liebsten viele Bilder gleichzeitig. In ihrem Atelier, dem BIOTOP ZACK, erzählt sie mit Humor und Schwung anhand von Fotos, aktuell entstehenden und fertigen Malereien von künstlerischen Prozessen, produktivem Scheitern und energischen Entscheidungen auf dem Weg zum Bild.

Liska Schwermer-Funke
Kassel

Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21
Fr. 15.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

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.

232-10320 / Siegfried Rinke
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 23.10. - Fr. 27.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine / 116 €
Anmeldung bis: 13.10.

Malwochenende

Aquarell, Acryl, Öl, Pastell, Bleistift, Kreide...

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

232-10324 / Siegfried Rinke
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 10.11. / 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 11.11. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 12.11. / 10:00 - 15:00 Uhr
3 Termine / 82 €
Anmeldung bis: 30.10.

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.

232-10348 / Ulrike Vater
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Do. 14.9. / 17:45 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 79 €

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, Breiffeder, Tinte, Federhalter oder Füllfederhalter mit Breiffeder (2 mm), Plakatfeder 8 mm, Schreibunterlage (z.B. dicker Karton), Bleistifte.

Am ersten Kurstag wird es eine ausführliche Materialbesprechung geben.

232-10349 / Theo Butz
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Di. 10.10. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 68 €
Anmeldung bis: 29.9.



© Theo Butz

Kalligrafie

Die fast vergessene Kunst des Schönschreibens

Meditatives, kunstvolles Schreiben in angenehmer Atmosphäre.

Aus künstlerischer Sicht ist die arabische Kalligrafie für ihre Vielfalt und ihr großes Entwicklungspotenzial bekannt und wird dafür geschätzt. In der arabischen Zivilisation wurde die Kalligrafie in verschiedene Bereiche eingebunden, etwa Kunst, Architektur, Bildung, sowie im Handwerk und nicht zuletzt auch in die Religion.

232-10350 / Mona Gassim
Kassel

Atelier Mona Gassim, Kirchditmolder Str. 15
Sa. 9.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 1.9.
Materialkosten werden nach Verbrauch vor Ort berechnet

Collage und Frottage

Tagesseminar

Die Collage-Technik bietet die Möglichkeit, unterschiedliche Materialien zusammen zu bringen: So können z.B. Foto- und Zeitungsausschnitte, Textilien, Naturmaterialien zu einem Thema auf Papier geklebt werden (gern eigene Fundstücke mitbringen). Bild und Text können kombiniert werden. Experimentiert wird auch mit der Frottage, einem Durchreibeverfahren, das durch den Künstler Max Ernst bekannt geworden ist. Mittels Kreide, Kohle, Bleistift, Farbstift können die Strukturen von Blättern, Holz, Reliefs aller Art sichtbar gemacht und ebenfalls zu Collagen verarbeitet werden. Je nach Interesse entstehen Bilder, Postkarten, Buchumschläge...

232-10351 / Inga Ziegelmeier Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
So. 15.10. / 11:00 - 17:00 Uhr / 38 €
Anmeldung bis: 4.10.
+ Kosten für eigenes Material

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, Austausch 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 Buchseite gewidmet. Aus ihnen wird ein Buch gebunden.

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, Kladde...) mitbringen.

232-10354 / Ellen Volkhardt

Kleingruppe

Wolfhagen

Schreibwerkstatt WortWandelWege,
Friedrichstr. 7

Sa. 7.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 47 €

Anmeldung bis: 25.9.

+ Material 15 Euro

232-10355 / Ellen Volkhardt

Kleingruppe

Wolfhagen

Schreibwerkstatt WortWandelWege,
Friedrichstr. 7

Sa. 21.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 47 €

Anmeldung bis: 11.10.

+ Material 15 Euro



© Anna Hoffmann

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.

232-10357 / Anna Hoffmann

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Fr. 29.9. / 17:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung zu Material und Motiven)

Sa. 7.10. / 10:00 - 15:00 Uhr

So. 8.10. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 75 €

Anmeldung bis: 20.9.

+ ca. 10 Euro Material nach Verbrauch

Buchbinden - Künstler*innenbücher - Buchobjekte

Tipp

Wochenendseminar

Es macht viel mehr Freude in ein selbst hergestelltes Buch zu schreiben, zu zeichnen, Fotos einzukleben oder es auch zu einem bestimmten Anlass zu verschenken.

Sie lernen verschiedene traditionelle Buchbinde-techniken, wie genähte Blockbücher, japanische Stapelbücher und Leporellobücher mit einfachen Mitteln herzustellen. Der individuell gestaltete Buchdeckel, Einband oder Umschlag macht das Buch dann zu einem besonderen Einzelstück. Darüber hinaus ist das Künstler*innenbuch eine mögliche Ausdrucksform, für die eigene Konzepte entwickelt werden können. Experimentelle Bucheinbände oder gebundene Zeichnungen, Bilder oder Fotografien machen das Ganze zu einem interessanten Objekt.

232-10356 / Katja Mand

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Fr. 1.12. / 17:00 - 19:00 Uhr

Sa. 2.12. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 3.12. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 75 €

Anmeldung bis: 24.11.

+ ca. 25 Euro Material nach Verbrauch

Fotografie | Film | Bildbearbeitung

Altstadt erleben: Rückblick mit Ausstellung „Altstadtdarchitektur 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 „Altstadtdarchitektur 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 / Kirsten Köster

Hofgeismar

Quartier am Markt, Markt 9

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

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 die Themen Portrait-, Landschafts- und Architekturfotografie bearbeitet. Bildgestaltung, Langzeitbelichtung und der Einsatz von Filtern werden besprochen und erprobt. Voraussetzung ist der Besitz einer Spiegelreflexkamera oder einer spiegellosen Kamera.

232-10401 / Reinhard Stuedel Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 103
Di. 19.9., 3.10., 7.11., 19.12. / 18:30 - 21:30 Uhr
Zusätzlich werden gemeinsam mit den Teilnehmenden drei Termine (zwischen dem ersten und letzten festen Termin) für Foto-Ausflüge (Sonntags von 09:30-12:30 Uhr) festgelegt. / 84 €
Anmeldung bis: 6.9.

232-10402 / Reinhard Stuedel Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 20.9., Mi. 4.10., Mi. 18.10., Mi. 1.11.,
Mi. 15.11., Mi. 29.11., Mi. 13.12.
jew. 18:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 84 €
Anmeldung bis: 6.9.

232-10403 / Reinhard Stuedel Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 14.9., Do. 28.9., Do. 12.10., Do. 2.11.,
Do. 16.11., Do. 30.11., Do. 14.12.
jew. 9:00 - 12:00 Uhr / 7 Termine / 84 €
Anmeldung bis: 3.9.

Fotoclub der vhs - Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird in Workshops, Bildbesprechungen und Fotospaziergängen das Fotografieren trainiert. Das Thema dieses Semesters lautet: Lichter in einer Stadt.

Es geht hauptsächlich um Langzeitbelichtungen und Lichtwirkungen. Architektur, Lichtspuren und Beleuchtung von Objekten stehen im Mittelpunkt. Am 12.9., 31.10. und 12.12. finden die Termine in der vhs statt. Die anderen Termine sind Fotoexkursionen. Die Exkursion am 30.9. geht nach Frankfurt am Main, alle anderen finden in Kassel statt.

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.

232-10404 / Reinhard Stuedel Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 12.9., Di. 26.9., Di. 10.10., Di. 31.10.,
Di. 14.11., Di. 28.11., Di. 12.12.
jew. 18:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 84 €
Anmeldung bis: 3.9.

Ein Wochenende fünf Themen: Fotokurs digital

Wochenendseminar

Wir fotografieren, bearbeiten digital und besprechen diese Themen: Portrait, 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.

232-10406 / Marion Geisler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Fr. 13.10. / 16:00 - 19:00 Uhr
Sa. 14.10. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 15.10. / 10:00 - 16:00 Uhr
3 Termine / 75 €
Anmeldung bis: 31.10.
+ Material ca. 10 Euro

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

232-10412 / Sabine Große Kassel

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10
Fr. 15.9., Fr. 13.10., Fr. 3.11., Fr. 8.12., Fr. 19.1.
jew. 17:30 - 20:30 Uhr / 5 Termine / 74 €
Anmeldung bis: 3.9.
+ Raumnutzung 30 Euro (vor Ort zu zahlen)

232-10413 / Sabine Große Kassel

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10
Sa. 16.9., Sa. 14.10., Sa. 4.11., Sa. 9.12.,
Sa. 20.1. / jew. 10:00 - 13:00 Uhr
5 Termine / 74 €
Anmeldung bis: 3.9.
+ Raumnutzung 30 Euro (vor Ort zu zahlen)

Blickwinkel: Die vier Elemente - Erde, Wasser, Feuer, Luft

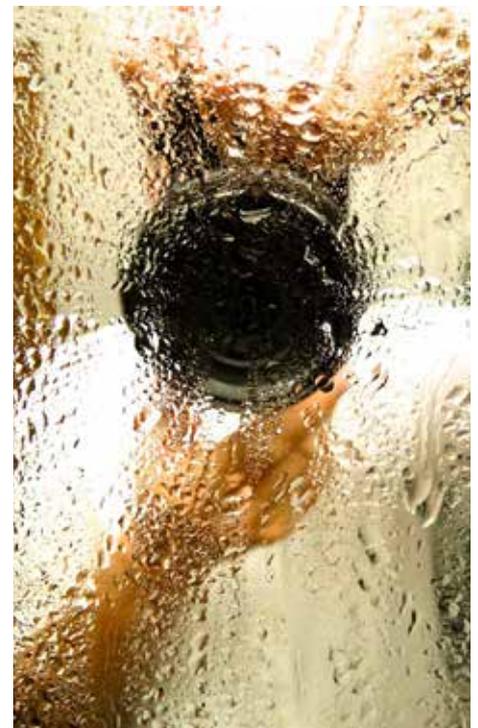
Ein fotografisches Portrait in Farbe oder Schwarz-Weiß

Vor Jahren gab es das Projekt „Blickwinkel Wasser“. Anknüpfend daran gilt die Auseinandersetzung den Elementen - wir beschäftigen uns immer mit einem Element und suchen dafür Ausdrucksformen. Wir beginnen mit dem Thema Feuer, es folgt Erde, dann Luft und schließlich werden die Arbeiten zu den vier Elementen zu einer finalen Ausstellung kuratiert, wobei neue Arbeiten zum Thema Wasser entstehen können. 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.

232-10414 / Sabine Große Kassel

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10
Sa. 23.9., Sa. 21.10., Sa. 18.11., Sa. 16.12.,
Sa. 13.1. / jew. 10:00 - 13:00 Uhr
5 Termine / 74 €
Anmeldung bis: 10.9.
+ Raumnutzung 30 Euro (vor Ort zu zahlen)



Portraitfotografie in der Praxis

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 der Kamera und gehen in die Praxis! An den drei Terminen wird jeweils ein Model vor Ort sein und es wird jeweils ein anderer Schwerpunkt bearbeitet. Eine Kamera mit der Möglichkeit zu manuellen Einstellungen sollte vorhanden sein.

Posing

Bei diesem Workshop steht das Posing im Vordergrund. Hier lernen Sie alles darüber, wie man Modelle für gelungene Ergebnisse am besten anleitet.

232-10420 / Marc Weber

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Treffpunkt:

Haupteingang

Sa. 16.9. / 13:00 - 17:00 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 6.9.

+ Kosten für das Model max. 10 Euro (vor Ort zu zahlen)

Location

An diesem Tag dreht sich alles um die Location. Sie erlernen, wie Sie die Umgebung geschickt nutzen können, um Portraits Charakter zu verleihen.

232-10421 / Marc Weber

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Treffpunkt:

Haupteingang

Sa. 23.9. / 13:00 - 17:00 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 13.9.

+ Kosten für das Model max. 10 Euro (vor Ort zu zahlen)

Experimentell

Mit ungewöhnlichen Stilen lassen sich einzigartige Portraits erschaffen. Wie das funktioniert erfahren und erproben Sie bei diesem Workshop, bei dem der Fokus auf dem Experimentellen liegt.

232-10422 / Marc Weber

Kleingruppe

Kassel

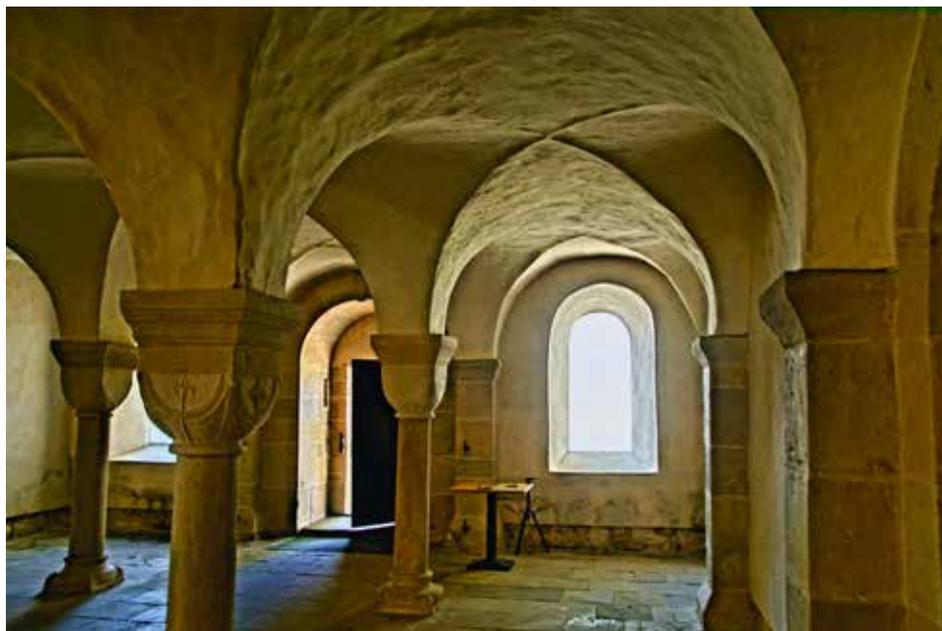
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Treffpunkt:

Haupteingang

Sa. 30.9. / 13:00 - 17:00 Uhr / 20 €

Anmeldung bis: 20.9.

+ Kosten für das Model max. 10 Euro (vor Ort zu zahlen)



© Diethart Rindermann

Historische Architektur

Wochenendseminar

Im Diemel- und Wesertal befinden sich zahlreiche historische Bauten, die bei vielen Menschen der Region geschichtliches Interesse wecken, aber auch regionale Fotografinnen und Fotografen herausfordern, sich mit Architektur fotografie im ländlichen Raum zu beschäftigen. Das Abbilden eines alten Kirchenschiffes oder das Gemäuer einer Burg fordert z. B. ambitionierte Lichtbildner*innen heraus, wenn wirklich interessante und ansprechende Fotos dabei herauskommen sollen.

An einem Wochenende wird sich daher eine Gruppe von Fotografierenden auf den Weg machen, um Orte mit historischer Architektur aufzusuchen, dabei in eine andere Zeit einzutauchen und das Gesehene fotografisch festzuhalten. Am ersten Tag wird die Landgräflische Mühle und die Burg in Trendelburg erkundet, es folgen Wülmersen, Helmarshausen und schließlich Bad Karlshafen mit seiner Barockarchitektur. Am zweiten Tag nimmt sich die Gruppe die Klosterkirche Gottsbüren, die Sababurg und die Klöster Bursfelde und Lippoldsberg vor. Ein dritter Termin ist vorgesehen für die Besprechung der Fotoergebnisse.

Mitzubringen: Kamera, Stativ, Ersatzakku, Weitwinkelobjektiv sowie ein Zoomobjektiv.

232-10424 / Diethart Rindermann

Trendelburg

Heubodengalerie, Altes Tor 36

Sa. 14.10. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 15.10. / 11:00 - 16:00 Uhr

Mi. 18.10. / 18:00 - 21:00 Uhr

3 Termine / 71,50 €

Anmeldung bis: 2.10.

Grundlagen der (digitalen) Fotografie



Der Kurs richtet sich sowohl an Neubeginnende als auch alle, die gerne den Automatik-Modus ihrer Kamera verlassen möchten. Der Kurs hat einen hohen Praxisanteil.

Im ersten Teil liegt der Fokus auf der Bedienung der Kamera, während im zweiten Teil grundlegende Techniken der Bild-Komposition veranschaulicht werden.

Während des Kurses wird Folgendes vermittelt:

- Wie eine Kamera grundlegend funktioniert
- Was Blendenzahl - Belichtungszeit und ISO Wert bedeuten
- Was das Belichtungs Dreieck ist und wie es gelesen wird
- Wie gezielt manuell belichtet wird
- Wie mit dem Manuellen Modus, dem Blenden Modus und Zeit Modus gearbeitet wird
- Was das Histogramm beschreibt und wie es zu lesen ist
- Wie der Fokus gesetzt wird, um die gewünschte Schärfentiefe zu erhalten
- Wie die Belichtungszeit gewählt wird, um den gewünschten Effekt zu erhalten
- Wie ein Bild ansprechend komponiert wird

232-10431 / Andreas Göttlinger

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Fr. 24.11. / 14:00 - 18:00 Uhr

Fr. 1.12. / 14:00 - 18:00 Uhr

2 Termine / 40 €

Anmeldung bis: 13.11.

Abstrakte Fotografie in der Stadt

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 Betätigen 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. 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.

232-10433 / Andreas Göttlinger

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Fr. 29.9. / 14:00 - 18:00 Uhr / 4 Termine / 79 €
Anmeldung bis: 18.9.

Makro Fotografie



Die unbekannte Seite unserer vertrauten Umwelt

Die Makro Fotografie ermöglicht einen anderen Blick auf ganz alltägliche Dinge. Während des Kurses erforschen wir spielerisch und experimentell die unbekanntesten Seiten vertrauter Objekte. Dabei achten wir insbesondere auf die Lichtführung sowie das Arrangieren der Motive. Zudem betrachten wir die Möglichkeiten beziehungsweise Einschränkungen aktueller Kamertechnik.

Das erlernte Wissen lässt sich dann auch in der freien Natur beim Fotografieren von Insekten und Blüten anwenden. Ein Indoor-Workshop bietet den Vorteil, zeit- und wetterunabhängig zu sein. Bitte mitbringen: Makro-Objektiv und Stativ. Falls möglich, gern ein voll geladenes Handy mitbringen. Vorzugsweise mit der kostenlosen App „Screen Flashlight“ oder ähnlichem, um ein frei positionierbares und farbiges Licht zu haben. Auch andere akkubetriebene, portable Lichtquellen dürfen gerne mitgebracht werden.

232-10435 / Andreas Göttlinger

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 15.9. / 14:00 - 18:00 Uhr
Fr. 22.9. / 14:00 - 18:00 Uhr
2 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 4.9.

Fotoreisen

Blickwinkel Schönau

Ein fotografisches Portrait in Farbe oder Schwarz-Weiß

Kompaktkurs

Eine Woche wahrnehmen, sehen, fotografieren! Inmitten der Schönau, einem parkähnlichen Hochplateau mit altem Baumbestand und malerischen Bauernhöfen, öffnet sich nach allen Seiten der Blick zu steil ansteigenden Bergmassiven. Im Berchtesgadener Land, einer der schönsten Landschaften des Alpenraumes, werden wir mit der Fotokamera auf Spurensuche gehen, gemeinsame Wanderungen 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 19.9.22 von 19-20:30 Uhr im Atelier Sabine Große statt.



232-10415 / Sabine Große
Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7
So. 5.11. - So. 12.11. / 8:00 - 20:15 Uhr /
7 Termine / 685 €

Anmeldung bis: 3.9.

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

Preisanpassungen von Drittanbietern führen zu einer Erhöhung des Endpreises



Blickwinkel Sylt

Ein fotografisches Portrait in Farbe oder Schwarz-Weiß

Kompaktkurs

Eine Woche wahrnehmen, sehen, fotografieren! Die Weite des Meeres, die Facetten des Lichts, der Schatten und der Elemente, die Begegnung mit den Menschen, die Bauweise, die Natur, das Strandgut, das kleinste Leben im Sand entdecken, fotografisch umsetzen und den persönlichen Blick zum Ausdruck bringen. Übungen zur Wahrnehmung, Bildbesprechungen, Experimente mit der Fotokamera, mit Fotopapier und Licht werden Teil der Woche sein; ein Eintauchen in die Fotografie und in den Austausch mit anderen. Es kann analog oder digital fotografiert werden. Die Vorbesprechung findet am 12.12. um 19 Uhr im Atelier Große, Brandaustr. 10, statt.

241-10411 / Sabine Große
Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 2.3. - Sa. 9.3. / 8:00 - 20:15 Uhr /
8 Termine / 759 €

Anmeldung bis: 29.11.

Leistung: U/EZ mit Dusche, WC und VP, Seminargebühr, (DZ auf Anfrage möglich)

Preisanpassungen von Drittanbietern führen zu einer Erhöhung des Endpreises



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

232-10550 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mo. 18.9. / 15:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine /
77,50 €
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

232-10554 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mo. 18.9. / 18:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine /
77,50 €
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

232-10558 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mi. 20.9. / 9:30 - 12:30 Uhr / 8 Termine / 93 €
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

Wochenendseminare

232-10560 / Christine Ermer Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt,
Magazinstr. 23
Fr. 3.11. / 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 4.11. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 5.11. / 10:00 - 17:00 Uhr
3 Termine / 89,50 €
Anmeldung bis: 23.10.
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

232-10562 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 12.1. / 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 13.1. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 14.1. / 10:00 - 17:00 Uhr
3 Termine / 89,50 €
Anmeldung bis: 5.1.
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

232-10564 / Christine Ermer Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt,
Magazinstr. 23
Fr. 26.1. / 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 27.1. / 11:00 - 18:00 Uhr
So. 28.1. / 10:00 - 17:00 Uhr
3 Termine / 89,50 €
Anmeldung bis: 8.5.
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

Holz ist Kunst-Stoff - Sommerakademie

Holzbildhauerei für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kompaktkurs

Inspiziert von den dynamischen Qualitäten des Naturmaterials Holz kann in der Umgebung des Wasserschlosses Wülmersen der eigenen dreidimensionalen Entdeckerlust nachgegangen werden. Die Bildhauerin Christine Ermer unterstützt Sie in der Umsetzung Ihrer eigenen Ideen und es entstehen abstrakte oder naturalistische Formen, Gesichter oder Reliefs. (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich). Stammstücke und Arbeitsgeräte sind ausreichend vorhanden. Sie lernen das Arbeiten mit verschiedenen Bildhauerwerkzeugen und erfahren auch Theoretisches über den Wert-Stoff Holz und die Werkzeuge. 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

Bildhauerei

Wochenendseminar

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

1. Während der Bearbeitung des Steines entwickelt sich eine Idee und der Stein erhält seine Form.
2. Anhand von Zeichnungen, Fotos oder kleinen Modellen wird die Form in den Stein übertragen. Der Kurs 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.

232-10582 / Ruth Lahrmann

Kleingruppe

Kassel

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)
Sa. 16.9. und So. 17.9. / 10:00 - 17:00 Uhr / 88 €
Anmeldung bis: 9.9.
+ Material, Werkzeug- und Raumnutzung
ca. 35 Euro

Keramik

Lieblingsschale

Keramische Gefäße töpfern

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

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

232-10600 / Sylvia Schmuck Kassel

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

232-10601 / Sylvia Schmuck Kassel

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

232-10602 / Sylvia Schmuck Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Di. 12.9. / 16:00 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 95 €
+ Material

232-10603 / Sylvia Schmuck Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Di. 12.9. / 18:15 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 95 €
+ Material

Töpfern was Ihr wollt

Grund- und Aufbaukurs Töpfern

Wochenendseminar

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 zum Beispiel Wulsttechnik, Plattentechnik, sowie unterschiedliche Oberflächenbehandlungen und farbige Verzierungen. In diesen zwei Tagen können Sie sich mit Muße intensiv kreativ ausleben.

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

Glasertermin nach Absprache.

232-10607 / Sylvia Schmuck
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Sa. 4.11. und So. 5.11. / 9:30 - 15:00 Uhr / 79 €
Anmeldung bis: 24.10.
+ Materialkosten nach Verbrauch

Dreidimensionale Sterne aus Porzellan

Wochenendseminar

In der Weihnachtszeit besinnen wir uns gern auf das Wesentliche. Dazu gehört für viele von uns schöne, schlichte Deko und Basteln. Beides zusammen können Sie in unserem Workshop realisieren: Wir arbeiten mit dünner Porzellanfolie, die man schneiden, formen und biegen kann. Wir bauen dreidimensionale Sterne und glasieren diese vor dem Brand. Oder lassen die Oberfläche matt weiß. Feinmotorisches Geschick und Liebe zum Detail sind das Tüpfelchen auf dem i. Die Sterne wirken im Fenster oder an Ästen hängend bei Lichteinfall besonders schön. Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Cuttermesser, Zirkel, Papier, Schere
Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten.

232-10630 / Susanne Meisl

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Sa. 18.11. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 19.11. / 10:00 - 16:00 Uhr
Sa. 2.12. / 10:00 - 12:00 Uhr (Glasertermin)
3 Termine / 79 €
Anmeldung bis: 8.11.
+ Material ca. 25 Euro



© Susanne Meisl



Handwerkstechniken

Kunst-Schmieden

Grundkurs

Wochenendseminar

Die Faszination des Feuers, das glühende Eisen, der singende Amboss: Das ist Schmieden - Mythos eines uralten Handwerksberufs. Heute ist diese Kunst zu 70% Kopfarbeit, zu 30% Kraft. Im Kurs geht es darum, behutsam mit dem kalten Material Eisen „warm zu werden“. Am Ende können selbstgefertigte Stücke wie Wikingermesser, Schlüsselanhänger und Grillspieß mit nach Hause genommen werden.

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: Telefon 01757925040

232-10660 / Kristian Marx

Kleingruppe

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 22.9. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 23.9. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 24.9. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 117 €
Anmeldung bis: 15.9.
+ Material 20 Euro

232-10661 / Kristian Marx

Kleingruppe

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 3.11. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 4.11. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 5.11. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 117 €
Anmeldung bis: 23.10.
+ Material 20 Euro

232-10662 / Kristian Marx

Gruppengröße 5 - 6

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 12.1. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 13.1. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 14.1. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 117 €
Anmeldung bis: 5.1.
+ Material 20 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 Drechselbank ein Holzgriff gedrechselt und das Messer eingepasst.

Grundkenntnisse im Schmieden (z.B. durch Teilnahme am Grundkurs) werden vorausgesetzt. Für Rückfragen und Wegbeschreibung: Telefon 0175 7925040

232-10663 / Kristian Marx

Kleingruppe

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 17.11. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 18.11. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 19.11. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 150 €
Anmeldung bis: 6.11.
+ Material 30 Euro

Goldschmieden

Kreatives Schmuckgestalten

Wochenendseminar

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

232-10650 / Anton Zahradnik

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 14.10. und So. 15.10. / 9:00 - 16:00 Uhr / 82 €
Anmeldung bis: 2.10.
+ Material ca. 30 Euro

232-10652 / Anton Zahradnik

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 2.12. und So. 3.12. / 9:00 - 16:00 Uhr / 82 €
Anmeldung bis: 20.11.
+ Material ca. 30 Euro

Schrott-Kreativ: Thema Gartenskulpturen

Grundkurs Schweißen / Schmieden
Wochenendseminar

Skulpturen und Garten-Pflanzenstäbe 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

232-10665 / Kristian Marx
Kleingruppe

Hann. Münden-Hemeln
Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 13.10. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 14.10. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 15.10. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 150 €
Anmeldung bis: 2.10.
+ Material 35 Euro

Schmieden und Drechseln

Grundkurs
Wochenendseminar

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

232-10666 / Kristian Marx
Kleingruppe

Hann. Münden-Hemeln
Schmiede, Marienkirchstr. 5
Fr. 19.1. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 20.1. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 21.1. / 10:00 - 16:30 Uhr
3 Termine / 150 €
Anmeldung bis: 10.1.
+ 30 Euro Materialkosten an die Kursleitung

Messer und Scheren schärfen!

Tagesseminar

Ziel des Kurses sind Grundlagen und Grundfähigkeiten des Messer- und Scherenschärfens mit dem Bankstein. Er wendet sich gleichermaßen an ambitionierte Köche und Köchinnen, wie auch an alle, die ein Taschenmesser oder eine Schere richtig schärfen lernen möchten.

Themen sind 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.derdamatschmied.de

232-10667 / Burkhard B. Wittig
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 11.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 32 €
Anmeldung bis: 1.11.
+ Material ca. 10 Euro



Ikebana - die japanische Kunst des Blumenarrangierens

Die moderne japanische Sogetsu-Schule mit ihren Regeln ist die Basis. Die Kreativität steht im Vordergrund. Bei der Gestaltung erfolgt eine sparsame Verwendung der Materialien und dadurch ein Hervorheben der spezifischen Wuchsformen und Oberflächenstrukturen. Sie arrangieren frische Blüten, Blätter, Ranken und Zweige in flachen Schalen und Vasen. Zur Einführung am ersten Abend bitte Schreibutensilien mitbringen.

232-10668 / Gisela Völkel
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Do. 5.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 45 €
Anmeldung bis: 25.9.
+ Material 6 Euro pro Abend



Tiffany Glaskurs

Wochenendseminar

Glas schneiden, dieses dann mit Kupferfolie umwickeln, um daraus kunstvolle Objekte nach eigenen Vorstellungen zusammenzulöten. Das soll mit einfachen Mitteln in diesem Kurs erlernt werden. Gearbeitet wird mit Klarglas, Spiegelglas und etwas Buntglas.

Sie können zum Beispiel Butzenscheiben, kleine Gewächshäuser, Fotorahmen, Spiegel, Lampenschirme und andere Eigenkreationen anfertigen. LötKolben, Material und Glas werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden, ebenso wie dünne Pappe, Bleistift, Lineal, Geodreieck und Tesa, um vorab Schablonen anzufertigen. Für Rückfragen und Wegbeschreibung: Telefon 01757925040

232-10672 / Kristian Marx
Kleingruppe

Hann. Münden
Iserberg 3

Fr. 1.12. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 2.12. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 3.12. / 10:00 - 16:00 Uhr
3 Termine / 113 €
Anmeldung bis: 22.11.
+ 35 Euro Material- u. Werkzeugnutzungskosten direkt an den Kursleiter (evtl. mehr, je nach Verbrauch)

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.

232-10710 / Christina Geyer
Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147
Di. 12.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 116 €

Klöppeln - Alte Handwerkskunst beleben

Grundkurs

Nicht nur Spitzen für Decken klöppeln, sondern mit den erlernten Grundschlägen 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.

232-10726 / Heidi Tkacz Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum

Mo. 2.10. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 60 €
Anmeldung bitte erst nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418
Anmeldung bis: 25.9.
+ Material

232-10728 / Heidi Tkacz Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum

Mi. 4.10. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 60 €
Anmeldung bitte erst nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418
Anmeldung bis: 25.9.
+ 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.

232-10730 / Dagmar Stöcker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 23.11. / 18:00 - 19:00 Uhr (Infotermin zu Material und Projekten in Werkraum 2)
Sa. 2.12. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 3.12. / 10:00 - 16:00 Uhr
3 Termine / 82 €
Anmeldung bis: 20.11.



Kurven nähen!

Patchworktechnik

Wochenendseminar

Lernen Sie Kurven zu nähen mit den speziellen QCR-Linealen. Lassen Sie sich in der Vorbesprechung von den vielfältigen Möglichkeiten überraschen. Möglich sind unter anderem Kreise, Sterne, Blüten, Tannenbäume, Kleeblätter und vieles mehr.
Dieser Patchworkkurs ist sowohl für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

232-10732 / Dagmar Stöcker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 31.10. / 18:00 - 19:00 Uhr (Infotermin zu Material und Projekten in Werkraum 2)
Sa. 4.11. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 5.11. / 10:00 - 16:00 Uhr
3 Termine / 82 €
Anmeldung bis: 16.10.

Seminoletechnik nähen

Patchworktechniken

Die Seminole-Indianer aus Nordamerika verzieren ihre Kleidung mit kunstvoll gearbeiteten Bordüren; in unzähligen Mustern von einfach bis sehr aufwendig.
Der Kurs bietet eine Einführung in die verschiedenen Techniken und Muster.
Es werden zunächst Streifen in unterschiedlichen Farben zusammen genäht, nach bestimmten Regeln zerschnitten und wieder neu zusammengesetzt.
Aus den Bordüren können ganze Quilts, Tischläufer, Kissen, Taschen und vieles mehr angefertigt werden.
Eine Nähmaschine muss mitgebracht werden.

232-10734 / Britta Kohlhaase Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Di. 31.10. / 8:45 - 10:45 Uhr / 5 Termine / 52 €
Anmeldung bis: 20.10.

Nähen

Kreative Nähwerkstatt

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon erste Erfahrungen im Nähen mit kleinen oder auch größeren Nähprojekten gesammelt haben. Vielleicht fehlen noch ein paar Tipps und Tricks, wie die Nahtzugabe berechnet, zugeschnitten und auf Naht genäht wird. Weihnachten steht vor der Tür und evtl. fehlen noch kleine Geschenke oder Mitbringsel. Die Kursleiterin stellt hierzu Projekte vor, gibt entsprechende Anleitungen und Anregungen. Der Kreativität bei eigenen Projekten sind keine Grenzen gesetzt und oft entwickeln sich beim gemeinsamen Nähen im Kurs viele schöne Ideen.
Bitte eine Nähmaschine mitbringen.

232-10736 / Britta Kohlhaase Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Di. 31.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 52 €
Anmeldung bis: 20.10.

Zuschneiden und Nähen

Für Neubeginnende 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.
Ob Kleidung für Erwachsene und Kinder, Accessoires oder sonstige Textilien können im Kurs genäht werden. Der Umgang mit den verschiedenen Stoffarten, Schnitten und Nähmaschinen wird vermittelt und Verarbeitungstechniken sowie Kniffe werden erklärt.
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 werden am ersten Kurstag zur Anschauung vorgelegt.

232-10755 / Dagmar Engelbrecht-Eggers Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 11.9. / 18:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 92 €
Anmeldung bis: 30.8.



Nähen lernen mit Judy



Für Neubeginnende

Zuerst lernen wir die Nähmaschine richtig zu bedienen. Das Zuschneiden von Schnittmustern und Stoffen, Grundbegriffe, Bedienung, kleine Stoffkunde, grundlegende Sticharten und das Bügeln („... denn gut gebügelt, ist halb genäht!“). Das erste Nähprojekt ist z.B. ein Tischset. Wir besprechen die Stoffauswahl, dann folgt das Zuschneiden, dann Schritt für Schritt das Zusammennähen der einzelnen Stoffstücke. Oder wir überlegen uns zusammen kleine Projekte, die wir dann gemeinsam umsetzen. Gerne können auch eigene Projekte mitgebracht werden. Wenn Sie keine eigene Nähmaschine mitbringen, melden Sie sich bei uns - wir stellen Ihnen gerne eine zur Verfügung. Das benötigte Material wird gestellt.

232-10740 / Judith Schwerdtfeger-Asbrand Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 26.9. / 17:00 - 20:00 Uhr / 3 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 17.9.



© Judith Schwerdtfeger-Asbrand

Nähkurs für Neubeginnende

Gemeinsam macht Nähen
mehr Spaß!



Sie haben Lust nähen zu lernen oder schon erste Vorkenntnisse, welche Sie in Gemeinschaft vertiefen möchten? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs lernen Sie die ersten Schritte des Nähens und halten am Ende ein fertiges Projekt in den Händen oder erhalten Tipps und Anregungen für Ihre ersten selbstgeschneiderten Teile. Wir nähen mit Sweat, Jersey und Webware, also sowohl Kleidung als auch Accessoires und Taschen. Der erste Termin dient der Vorbesprechung für Material- und Schnittmusterwahl. Wenn Sie keine eigene Nähmaschine mitbringen, melden Sie sich bei uns - wir stellen Ihnen gerne eine zur Verfügung.

232-10745 / Melanie Gürtler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 31.10. / 17:30 - 19:45 Uhr / 7 Termine /
72,50 €
Anmeldung bis: 22.10.

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.

232-10760 / Sabine Scharffenberg Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 13.9. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung)
Mi. 20.9. / 17:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine /
95,50 €
Anmeldung bis: 3.9.

Lust am Nähen

Nähen in einer kleinen Gruppe

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

232-10771 / Monika Ramus

Kleingruppe

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5
Mo. 11.9. / 18:30 - 20:45 Uhr / 3 Termine / 46 €
Anmeldung bis: 30.8.

232-10772 / Monika Ramus

Kleingruppe

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5
Mo. 6.11. / 18:30 - 20:45 Uhr / 3 Termine / 46 €
Anmeldung bis: 25.10.

Einmal quer durch den Kleiderschrank



Nähen in einer kleinen Gruppe

Gemeinsam wollen wir schauen: Was kann aus dem Kleiderschrank gehen? Was kann verändert werden und erhält dadurch ein neues Leben! Bringen Sie Ihre Schätzchen mit von denen Sie sich nur schwer trennen können. Diese können dann umgenäht werden. Bitte bringen Sie das Material zum ersten Kurs-termin mit. Gerne können Sie auch Ihre eigene Maschine mitbringen.

232-10775 / Monika Ramus

Kleingruppe

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5
Mo. 9.10. / 18:30 - 20:45 Uhr
Mo. 16.10. / 18:30 - 20:45 Uhr
2 Termine / 30,50 €
Anmeldung bis: 27.9.

Nähen lernen mit Judy am Wochenende

Für Neubeginnende



Wochenendseminar

Zuerst lernen wir die Nähmaschine richtig zu bedienen. Das Zuschneiden von Schnittmustern und Stoffen, Grundbegriffe, Bedienung, kleine Stoffkunde, grundlegende Sticharten und das Bügeln („... denn gut gebügelt, ist halb genäht!“). Das erste Nähprojekt ist z.B. ein Tischset. Wir besprechen die Stoffauswahl, dann folgt das Zuschneiden, dann Schritt für Schritt das Zusammennähen der einzelnen Stoffstücke. Oder wir überlegen uns zusammen kleine Projekte, die wir dann gemeinsam umsetzen. Gern können auch eigene Projekte mitgebracht werden. Wenn Sie keine eigene Nähmaschine mitbringen, melden Sie sich bei uns - wir stellen Ihnen gerne eine zur Verfügung. Das benötigte Material wird gestellt.

232-10780 / Judith Schwerdtfeger-Asbrand
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Sa. 18.11. / 10:30 - 17:00 Uhr / 44,50 €
Anmeldung bis: 7.11.
+ Material 10 Euro (vor Ort zu zahlen)

Lust am Nähen

Am Samstag in kleiner Runde

Wochenendseminar

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

232-10781 / Monika Ramus

Kleingruppe

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5
Sa. 30.9. / 10:00 - 16:00 Uhr / 42 €
Anmeldung bis: 19.9.

232-10782 / Monika Ramus

Kleingruppe

Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5
Sa. 18.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 42 €
Anmeldung bis: 7.11.

Aus alt mach neu!



Upcycling-Nähkurse für einen nachhaltigeren Umgang mit Stoffen

Beim Upcycling werden (scheinbar) nutzlose Stoffe in neuwertige Produkte umgewandelt. Die Wiederverwertung oder Nachnutzung von bereits vorhandenem Material reduziert die Verwendung von Rohstoffen. Neben den thematischen Schwerpunkten werden zahlreiche kreative Ideen zur Wiederverwertung und Aufwertung von Textilien vorgestellt.

Ob neu oder fortgeschritten, wir nähen gemeinsam. In der Nähpraxis werden konkrete Fragen beantwortet und allerhand Tricks und Kniffe erlernt. Alle benötigten Textilien und Verschlüsse werden zur Verfügung gestellt, es können aber auch gerne eigene Altkleider mitgebracht werden.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine eigene Nähmaschine sowie Nähutensilien wie Schere, Garn und Nähadeln mit. Sollten Sie keine eigene Nähmaschine haben, stellen wir Ihnen auf Anfrage gerne eine zur Verfügung!



Upcycling - Die große Tasche

Wochenendseminar

Bei diesem Nähworkshop stehen zwei Modelle zur Auswahl. Entweder die klassische Sporttasche oder eine moderne Shopping Bag. Beide Varianten bieten viel Platz zum Befüllen und werden Ihren Alltag praktisch begleiten.

232-10791 / David Müller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Sa. 14.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 31,50 €
Anmeldung bis: 1.10.
+ Material 10 Euro (vor Ort zu zahlen)

Upcycling - Der Rucksack

Wochenendseminar

Bei diesem Nähworkshop werden wir anhand eines einfachen Schnittmusters einen Rucksack nähen. Dieser kann durch zahlreiche Details auch individuell gestaltet werden.

232-10793 / David Müller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Sa. 9.12. / 10:00 - 16:00 Uhr / 31,50 €
Anmeldung bis: 26.11.
+ Material 10 Euro (vor Ort zu zahlen)

Upcycling - Die kleine Tasche

Wochenendseminar

Zur Auswahl stehen bei dem Nähworkshop unterschiedliche Modelle kleinerer Taschen. Ob eine trendige Bauchtasche oder der praktische Kulturbeutel, bis hin zur Federmappe. Wenn die Zeit reicht, können auch mehrere Modelle realisiert werden.

232-10792 / David Müller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Sa. 11.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 31,50 €
Anmeldung bis: 29.10.
+ Material 10 Euro (vor Ort zu zahlen)





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

Michael Kabitzsch

0561 1003-1694 | michael-kabitzsch@landkreiskassel.de

Nora Ranft

0561 1003-3203 | nora-ranft@landkreiskassel.de

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.
- „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.

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 Burn-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:
nora-ranft@landkreiskassel.de, 0561-1003-3203

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.

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. Die Veranstaltung wird mit der Übersetzung in Gebärdensprache sowie durch eine Verstärkungsanlage für Hörende begleitet.

Entzündete Gelenke - Schmerzen ohne Ende?

Vortrag

Etwa drei Prozent der Deutschen leiden an chronischen Entzündungen in Gelenken, Knochen und anderen Organen, genannt Rheuma. Rheuma ist in der Regel nicht heilbar, lässt sich aber mit modernen Therapien gut kontrollieren. Ziel ist es, die chronische Entzündung frühzeitig zu erkennen und zu mindern, um einem schweren Verlauf vorzubeugen. Es werden verschiedene Behandlungsmöglichkeiten und Hinweise zur Selbsthilfe im Umgang mit den Beschwerden vorgestellt. Vortrag und Podiumsgespräch mit Rheumatologe Dr. Nicolai Steinchen und weiteren Fachleuten aus Pharmazie, Physio- und Ergotherapie, sowie der Selbsthilfe.

Dr. Nicolai Steinchen
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Di. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

Was hilft aus dem tiefen Tal?

Vortrag

Die Depression ist eine ernste Erkrankung, die das Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen beeinflusst, mit Störungen von Körperfunktionen einhergeht und erhebliches Leiden verursacht. Gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit, negative Gedanken, Schlaflosigkeit, körperliche Schmerzen, gehören zu den vielfältigen Symptomen sind vielfältig und werden als behandlungsbedürftig eingestuft, wenn sie länger als zwei Wochen anhalten.

Es werden verschiedene Behandlungsmöglichkeiten und Hinweise zur Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige vorgestellt. Vortrag und Podiumsgespräch mit Fachleuten aus Psychiatrie, Psychotherapie, Pharmazie und Selbsthilfe

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Di. 31.10. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!



Alternative Methoden rund um die Gesundheit

Jin Shin Jyutsu

Eine japanische Methode
zur Selbsthilfe

online

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, und 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.

232-17113 / Petra Burghof

Online

Sa. 23.9. / 9:00 - 10:00 Uhr / 14 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 9.9.

Homöopathische Hausapotheke

Tagesseminar

In diesem Seminar geht es um die Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung mit homöopathischen Mitteln. Es wird unter anderem erörtert, welche Mittel bei häufigen Beschwerden wie zum Beispiel Verletzungen, Erkältungen oder Magen-Darm-Symptomen geeignet sind, wie viele Globulis man einnehmen sollte und welche Potenzen sinnvoll sind.

**232-17006 / Sonja Rieß
Zierenberg**

Naturheilpraxis Sonja Rieß, Poststr. 37
Sa. 11.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 23,50 €

Endlich wieder durchatmen!

*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 für die Atmung, Körperhaltung und Stimme kennen, die die Gesundheit positiv begünstigen können und darüber hinaus auch Spaß bereiten. Bitte ein Kissen oder Yoga-Bolster und etwas zum Trinken mitbringen.

**232-17104 / Nicole Jukic
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Sa. 2.12. / 10:00 - 15:00 Uhr / 2 Termine / 55 €
Anmeldung bis 18.11.

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 ist ein Weg zum Sein.“ I. Middendorf. Bitte bequeme Kleidung und wärmende Socken mitbringen.

**232-17107 / Carola Alt
Kassel**

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.22

Sa. 4.11. / 11:00 - 18:00 Uhr

So. 5.11. / 11:00 - 18:00 Uhr

2 Termine / 66 €

Anmeldung bis: 20.10.

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.

**232-17110 / Ulrich Bitter
Kassel**

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.22

Sa. 14.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 41 €

Anmeldung bis: 29.9.

Craniosacrale Balance

Stressabbau und Tiefenentspannung

Tagesseminar

In dieser Einführung erfahren Sie grundlegende Aspekte über Entstehung und Wirkungsweise der Craniosacralen Balance. Im Zentrum der Craniosacralen Balance steht der Craniosacrale Rhythmus, der neben dem Atem und dem Herzschlag der dritte und langsamste Körperrhythmus ist. Sein Pulsieren bewegt die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit sanft zwischen Cranium (Kopf) und Sacrum (Kreuzbein) und erreicht als feiner Impuls jede Zelle des Körpers.

Mit Selbst- und Partnerübungen können Sie mit dem eigenen Craniosacralen Rhythmus in Kontakt kommen, sich auf das feine Pulsieren im Körper einstellen 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.

**232-17111 / Karin Metzger
Ahnatal-Weimar**

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Sa. 7.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 23.9.

**232-17112 / Karin Metzger
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Sa. 11.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 28.10.

Erholsamer Schlaf - Wie geht das?

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, eine Yogamatte und ein kleines Kissen mitbringen.

**232-17130 / Alexandra Lienhop
Kassel**

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

Sa. 14.10. / 11:00 - 16:00 Uhr / 30 €

Anmeldung bis: 30.9.

Über Heilhypnose erfahren - Heilhypnose selbst erleben

Tagesseminar

Das Unbewusste steuert 70% unseres Verhaltens. Die medizinische Heilhypnose - seit 1991 vom Bundesgesundheitsministerium anerkannt - arbeitet mit dieser unbewussten Ebene und löst Heilwirkungen bei seelischen und funktionellen Störungen, Sucht- und psychosomatischen Erkrankungen und Schmerzen aus. Während der Therapie weiß der Patient immer, was mit ihm geschieht, denn die neuen Hypnosetherapien beziehen auch die Verstandesebene mit in das Behandlungsgeschehen ein.

Sie lernen die wichtigsten Therapieformen der Hypnose, deren Anwendungsbereiche, Kontraindikationen und geschichtliche Zusammenhänge kennen und haben die Möglichkeit, selbst eine Heilhypnose zu erleben.

Bitte Schreibzeug, eine Decke, Kissen und Unterlage mitbringen.

**232-17134 / Heidemarie Hofmann
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013

Sa. 25.11. / 10:00 - 17:30 Uhr / 53 €

Anmeldung bis: 13.11.

Kräuterführung durch den Botanischen Garten

Exkursion

Auf einer kleinen Runde durch den Botanischen Garten 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 Keltenzeit, über das Mittelalter bis in die Gegenwart.

Bringen Sie gerne ein Notizheft mit. Dauer ca. 90 min.

Treffpunkt: Haupteingang Botanischer Garten.

**232-17160 / Thomas Otterpohl
Kassel**

Botanischer Garten, Bosestr. 15

Do. 28.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 8 €

Anmeldung bis: 14.9.

232-17161 / Thomas Otterpohl

Treffpunkt: Haupteingang Botanischer Garten.

Kassel

Botanischer Garten, Bosestr. 15

Do. 21.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 8 €

Anmeldung bis: 7.9.

Ayurveda-Workshop für ein Leben in Balance und Gesundheit

Tagesseminar

Was ist Ayurveda und wie beeinflussen die fünf Elemente unser Leben? In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen von Ayurveda und welcher Konstitutionstyp Sie sind. Zudem werden einfache Yoga- und Atemübungen in Bezug auf das jeweilige Dosha (Vata, Pitta, Kapha) geübt. Wir betrachten auch die optimale Tagesgestaltung und ayurvedische Essensempfehlungen. Der Workshop kann das Energielevel steigern und das Verständnis und die Toleranz für die eigenen Verhaltensmuster und für andere Mitmenschen eröffnen.

Bitte Schreibzeug, bequeme Kleidung, eine Yogamatte und eine Decke mitbringen.

**232-17165 / Katharina Emde
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

So. 3.12. / 9:30 - 14:00 Uhr / 26,50 €

Anmeldung bis: 19.11.

Gesundheitsreisen

Yoga und Meer

Diese Tage am Meer ermöglichen eine Auszeit vom Alltag, um die Seele baumeln zu lassen, tief durchzuatmen und mit Yoga neue Kraft und Energie zu schöpfen. Die Körperbewegungen (Asanas) des Yoga werden in den individuellen Atemfluss eingebettet und mit entsprechenden Variationen der individuellen Befindlichkeit angepasst. Die Atemtechniken des Yoga (Pranayama) bewirken eine vertiefte, gleichmäßige Atmung, die zu innerer Ruhe und geistiger Sammlung führt. Wir üben am Vormittag und am Abend Yoga. So bleibt genügend Zeit, um alleine oder in der Gruppe die Insel und das Meer zu genießen.

**241-17310 / Rosemarie Hülsmann
Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 18.2. - So. 25.2. / 17:00 - 21:00 Uhr / 8

Termine / 594 €

Anmeldung bis: 15.11.

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.

241-17338 / Rita Töllner
Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 16.3. - Sa. 23.3. / 9:00 - 15:00 Uhr / 8 Termine / 577 €

Anmeldung bis: 12.12.

Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, DZ auf Anfrage

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.

241-17340 / Nigora Yuldasheva
Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 9.3. - Sa. 16.3. / 9:00 - 14:00 Uhr / 8 Termine / 549 €

Anmeldung bis: 30.11.

Leistung: Seminargebühr, EZ mit Dusche und WC/ VP



Qigong und mehr am Meer

In dieser Woche kann mit sich selbst und der Umwelt in Einklang gekommen werden. Das nahe Meer kann uns mit seinen Bewegungen und seiner Lebenswelt neugierig inspirieren: Pendelnd zwischen Aktivität und Entspannung lernen wir Übungen zum Ausgleich unserer Lebenskraft und zum Glückseligsein in Körper, Geist und Seele... Und so wird auch für eine Balance im Alltag geübt. Vormittags besteht das Angebot aus den Bereichen Qigong zur Pflege des Lebens und polyvagalen Übungen zur Regulierung der Achtsamkeit. Kleine Einheiten mit Konzepten aus der ‚Positiven und Transkulturellen Psychotherapie‘ - untermalt mit orientalischen Geschichten - runden den Vormittag ab, so dass der Nachmittag zur freien Verfügung steht. Im Abendprogramm erfahren wir nochmals in der Gruppe Meditatives und Besinnliches, mal in Bewegung und mal in Ruhe, begleitet mal von Klängen, mal von Stille. Um eine individuelle Begleitung gewährleisten zu können, wird der Kurs von zwei Kursleitungen begleitet, sodass die Übungen fachgerecht und professionell umgesetzt werden können.

241-17360 / Vera Mennemeier; Stefan Mennemeier
Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 17.3. - Sa. 23.3. / 9:00 - 15:00 Uhr / 7 Termine / 990 €

Anmeldung bis: 4.12.

Leistungen: Seminargebühr, Ü/EZ mit Waschgelegenheit und VV

Zurück zu mir selbst - bewegen - Energie schöpfen - entspannen

Erlebniswoche zum Auftanken auf Sylt

Ob Sie genießen, auftanken, entspannen oder Ihr persönliches Wachstum fördern wollen - hier sind Sie richtig. Mit leichten, rhythmischen, körperlogischen Bewegungen zu verschiedener Musik, die Freude bringt, sowie mit Dehnübungen aus dem Yogabereich und gezielter Meditation finden Sie viel Kraft und Potential in sich selbst. Durch angeleiteten Austausch in der Gruppe können Sie Ihre Erfahrungen bewusst in Ihr weiteres Leben mitnehmen. Und alles im gesunden Reizklima auf Sylt.

Auch für Ungeübte geeignet, da ohne Choreografie gearbeitet wird.

Doppelzimmer auf Anfrage.

241-17341 / Doris Bouhaka
Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 11.2. - So. 18.2. / 9:00 - 15:00 Uhr / 8 Termine / 552 €

Anmeldung bis: 31.10.

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

Insel-Gymnastik, Pilates und Meer

Auf Sylt kann nicht nur die stürmische Brandung und erholsame Ruhe bei einem Strandspaziergang erlebt, sondern auch Sport getrieben werden. 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. Entspannende 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. Bitte mitbringen: eigene Gymnastikmatte und Socken.

241-17371 / Sigrid Wellershaus
Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 9.3. - Sa. 16.3. / 9:00 - 15:00 Uhr / 8 Termine / 586 €

Anmeldung bis: 27.11.

Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, DZ auf Anfrage

Latin & Salsa Fitness auf Sylt

Intensives Aufwärmtraining bei lateinamerikanischen Rhythmen, Erlernen von Schrittkombinationen des Salsa und Latin-Style und das auf der Nordsee-Insel Sylt. Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen für Rücken- und Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung des Halteapparates. Für Tanzbegeisterte, die eine Mischung aus lustvollem Salsa und Entspannung beim Meeresrauschen lieben.

241-17375 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal
Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 10.2. / 19:00 - 9:30 Uhr / 7 Termine /
543,50 €
Anmeldung bis: 31.10.

→ **Vielleicht auch interessant:**
„Fit mit Office auf Sylt“,
Kurs 232-12212 auf Seite 156

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, dicke Socken, eine Trinkflasche und eine Decke mitbringen. Der Morgen beginnt im Schweigen.

232-17384 / Mónica Ortiz Vives Nieste

Jugendburg Sensenstein
Fr. 3.11. - So. 5.11. / 3 Termine
Anreise ab 17:00 Uhr / Abreise ab 14:00 Uhr
219 €
Anmeldung bis: 1.8.
Leistungen: Ü/EZ, VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage möglich)

241-17384 / Mónica Ortiz Vives Nieste

Jugendburg Sensenstein
Fr. 14.6.24 - So. 16.6.24 / 3 Termine
Anreise ab 17:00 Uhr / Abreise ab 14:00 Uhr
219 €
Anmeldung bis: 3.2.24
Leistungen: Ü/EZ, VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage möglich)



Yin Yoga

Wochenendseminar

An diesem Wochenende werden Yoga und Meditation in all ihren Aspekten vorgestellt. Die Übungen bestehen aus langsamen, passiven Dehnübungen, die jeweils 5 -7 Minuten gehalten werden, kombiniert mit meditativen Annäherungen, die die Verbindung zum Körper und Geist stärken können. Der Morgen wird mit Schweigen begonnen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte warme Kleidung, eine Decke, Bolster oder Blöcke mitbringen.

232-17385 / Mónica Ortiz Vives Nieste

Jugendburg Sensenstein
Fr. 15.12. - So. 17.12. / 3 Termine
Anreise ab 17:00 Uhr / Abreise ab 14:00 Uhr
219 €
Anmeldung bis: 1.9.
Leistungen: Ü/EZ, VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage möglich)

Eintauchen mit Yoga in den Ozean der Stille

Wochenendseminar

Das Wochenendseminar startet mit einer schweigenden, morgendlichen Gehmeditation in der Natur. Als Einführung in die Yogastunden. Schwerpunkt wird das Hatha-Yoga sein, welches Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringen kann. Unterstützt durch Yin-Yoga, das durch sanfte Haltungen die Faszien dehnt und die Muskeln entspannen können. Zudem kann durch die Atemübungen (Pranajama) das Atemsystem gereinigt und evtl. auch gestärkt werden. Das meditativ bewegende Element des Kurses stellt der leichte Yoga-Tanz (Herzchakra) dar. Mit Hilfe der Meditation kann körperliche, seelische Ausgeglichenheit, sowie Ihre innere Ruhe und Gelassenheit gefördert werden.

241-17388 / Rita Töllner Nieste

Jugendburg Sensenstein
Fr. 12.4.24 / 17:30 - 21:30 Uhr
Sa. 13.4.24 / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 14.4.24 / 8:00 - 14:00 Uhr / 211 €
Anmeldung bis: 1.2.24
Leistungen: Ü/EZ, VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage möglich)

Kleine Auszeit mit Yoga

Wochenendseminar

An diesem Wochenende findet eine Auszeit vom schnelllebigen Alltag statt. Hier kann zur Ruhe gefunden werden, Kraft getankt oder Zeit für sich selbst genommen werden.

Die Yoga Übungen unterstützen dabei sowohl Körper, als auch die Atmung wieder bewusster wahrzunehmen. Ganz gleich, ob bei einer fließenden und kraftvollen Vinyasa-Yoga-Einheit oder bei einer ruhigen und dehnenenden Yin-Yoga-Einheit. Über Kraft, Anspannung, Atmung und Entspannung kann eine innere Ruhe erreicht und erfahren werden. Gleichzeitig kann ein Weg zur Gelassenheit entdeckt werden. Zwischen den Übungseinheiten ist Zeit für Spaziergänge oder um einfach mal Nichts zu tun und zu sein. Das Wochenendseminar eignet sich für Geübte und Ungeübte. Erfahrung im Yoga ist wünschenswert. Körperliche Einschränkungen bitte bei der Anmeldung angeben und vor Ort Rücksprache mit der Kursleitung führen. Bitte Yogamatte und eine Decke mitbringen.

241-17387 / Maike Lange Nieste

Jugendburg Sensenstein
Fr. 7.6.24 / 17:30 - 21:30 Uhr
Sa. 8.6.24 / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 9.6.24 / 8:00 - 14:00 Uhr / 211 €
Anmeldung bis: 30.3.24
Leistungen: Ü/EZ, VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage möglich)

Hatha Yoga Retreat

Wochenendseminar

Sich eine Auszeit zu nehmen und aus dem bewegten Alltag zur inneren Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken und Zeit für sich selbst zu finden. Yoga kann diesen Prozess unterstützen. 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. Auch der Gedankengang, die Philosophie des Yoga wird ein kleiner Teil an diesem Wochenende sein. Ungeübte im Yoga sind herzlich Willkommen. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Strümpfe mitbringen.

241-17386 / Margrit Maxelon-Rother Nieste

Jugendburg Sensenstein
Fr. 28.6.24 / 17:30 - 21:30 Uhr
Sa. 29.6.24 / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 30.6.24 / 8:00 - 14:00 Uhr / 211 €
Anmeldung bis: 10.3.24
Leistungen: Ü/EZ, VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage möglich)

Zeit für mich

Yoga - Entspannung - Meditation

Wochenendseminar

Die schöne Umgebung der Jugendburg Sensenstein lädt uns ein, aus dem bewegten Alltag zur inneren Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken und Zeit für sich selbst zu finden.

Yoga unterstützt diesen Prozess. Wir üben die Körperbewegungen (asana) im individuellen Atemfluss, stärken und flexibilisieren den Körper, kommen mit den Atemübungen (pranayama) in die Entspannung und zur inneren Ruhe in der Meditation. Zwischen den Übungseinheiten ist Zeit für Spaziergänge oder um einfach mal Nichts zu tun.

Ungeübte im Yoga sind herzlich willkommen.

242-17382 / Rosemarie Hülsmann

Nieste

Jugendburg Sensenstein

Fr. 20.9.24 / 17:00 - 21:30 Uhr

Sa. 21.9.24 / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 22.9.24 / 8:00 - 14:00 Uhr / 219 €

Anmeldung bis: 26.6.24

Leistungen:

Seminargebühr, EZ, VP



Frauengesundheitstag

Freude durch Tanz und Bewegung!

mit Workshops und dem Frauencafé

Anmeldung erforderlich (bis 28.8.), Tel: 0561- 4992302 oder per Mail: frauenbüro@stadtbaunatal.de

Im Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Baunatal



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).

Sonja Wendt

Baunatal-Großenritte

AWO-Familienbildungsstätte, Kasseler Str. 19

Mi. 6.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 3 €

Acryl Pouring

Mit Hilfe der Technik „Acryl Pouring“ werden stimmungsvolle Bilder durch das kippen, schwenken oder schleudern von Farbmassen gestaltet. Es entsteht ein Zusammenspiel der verschiedenen Farben und ein unvorhersehbares Endergebnis wird erzielt. Hierbei werden verschiedene Farben miteinander vermischt und auf die Fläche gegossen und mithilfe von Silikon oder Seifenwasser wird die obere Farbschicht durchbrochen und die da unterliegende kommt zum Vorschein. Ohne Vorkenntnisse entstehen so mit der „Acrylic Pouring“ Technik wunderschöne und einzigartige Ergebnisse die einen immer überraschen.

Yvonne Mauß

Baunatal-Großenritte

AWO-Familienbildungsstätte, Kasseler Str. 19

Mi. 6.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 3 €

Faszien-Yoga

Der Kurs 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.

Karolina Saunders-Neumann

Baunatal-Großenritte

AWO-Familienbildungsstätte, Kasseler Str. 19

Mi. 6.9. / 15:45 - 16:45 Uhr / 3 €

Relaxed Yoga

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 wärmerer 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.

Julia Schmitt

Baunatal-Großenritte

AWO-Familienbildungsstätte, Kasseler Str. 19

Mi. 6.9. / 14:30 - 15:30 Uhr / 3 €

Zumba® Fitness

Es handelt sich um ein 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!

Marina Tabares Bodhert

Baunatal-Altembnauna

AWO-Begegnungsstätte, Kasseler Str. 19

Mi. 6.9. / 14:15 - 15:15 Uhr / 3 €

Frauengesundheitstag

Freude durch Tanz und Bewegung - mit Workshops und dem Frauencafé

vhsvernetz+

Ganzheitlich gesund bleiben – was braucht es dafür? An diesem Nachmittag stehen die Frauengesundheit und die Gesundheit aller Menschen, die sich als Frauen wahrnehmen im Mittelpunkt. In einem geschützten Rahmen erfahren die Teilnehmenden durch verschiedene Workshops, wie sie sich selbst und ihrem Körper etwas Gutes tun und ihre Gesundheit nachhaltig fördern. Das Frauencafé begleitet den Tag und versorgt die Teilnehmenden mit Getränken, Waffeln und Snacks. Weitere Informationen finden Sie auf S.74.



6. September 2023
 Uhrzeit: 14:00 - 19:00 Uhr
AWO-Familienbildungsstätte
 Kasseler Str. 19
 Baunatal-Großenritte
 Anmeldung erforderlich:
 0561-4992302
 frauenbüro@stadtbaunatal.de



Faszien-Yoga
 Der Kurs verbindet bewusstes Faszientraining mit Yogaelementen. Dehnen, Federn, Schwingen und Faszienrollen helfen dabei die Faszienbahnen zu öffnen und den Körper wieder geschmeidiger zu machen.



Relaxed Yoga
 Relaxed Yoga bietet sanfte Yogaübungen im Stehen, mit Hilfe eines Stuhls und auf der Matte. Ziel ist es den Körper durch schonungsvolle Übungen zu spüren und dem Geist durch Traumreisen und Meditationen Auszeiten zu gönnen.



Zumba® Fitness
 Ein 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.



Line Dance-Beginner
 Line Dance gehört zum Country- und Westerdance und wird in Linien (Reihen) getanzt. Getanzt wird aber nicht nur zu Country-Musik, sondern auch zu Pop und Rock - zu allem, was gefällt.



Farbspiel
 Beim „Acryl Pouring“ werden Bilder durch das Kippen, Schwenken oder Schleudern gestaltet. Farben werden miteinander vermischt und mithilfe von Silikon oder Seifenwasser die obere Farbschicht durchbrochen. Ein kreativer Flow und innere Ruhe können sich einstellen.

vhsvernetz+

vhsvernetz+

Zum Hintergrund:

Seit nun mehr als zwei Jahrzehnten arbeiten das Frauenbüro Baunatal und die Volkshochschule Region Kassel in dieser besonderen Kooperation zur Stärkung der Frauengesundheit zusammen. Ergänzt wird diese Zusammenarbeit durch die AWO Familienbildungsstätte. Gemeinsam werden einmal jährlich spannende Veranstaltungen rund um das Thema Frauengesundheit organisiert und auf dieses wichtige Thema aufmerksam gemacht.



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 Angebote 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 Ihnen unter: 0561-1003-3193 bei Elfriede Schäth.

Bitte beachte Sie auch die Veröffentlichung zum Projekt und zur Gruppenleitungsqualifizierung nach der Methode SimA® auf Seite 152

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.

232-17400 / Maria Pallinger; Gaby Weyrich

Ahnatal-Heckershausen

Service Wohnen, Café Casselstübchen, Casselbreite 5a

Do. 7.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 11 Termine / 70,50 € + Material (vor Ort zu zahlen)

232-17401 / Maria Pallinger; Gaby Weyrich

Ahnatal-Heckershausen

Service Wohnen, Café Casselstübchen, Casselbreite 5a

Do. 7.12. / 9:30 - 11:00 Uhr / 8 Termine / 52 € + Material (vor Ort zu zahlen)

232-17405 / Susanna Schminke Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 4.9. / 14:30 - 16:00 Uhr / 8 Termine / 52 €

232-17406 / Evelyn Kallenbach-Pedina Zierenberg

Christophorushaus, Mittelstr.
Di. 12.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 10 Termine / 64 €

Selbständig und kompetent im Alter - für Jüngere

Jenseits der Berufstätigkeit? Neu in der Region?

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. In entspannter Atmosphäre lernen Sie andere Menschen kennen und setzen sich mit Themen, die im Alter wichtig werden, auseinander.

232-17407 / Erika Lauterbach-Nissen Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal

Di. 5.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 5 Termine / 32 € + Material (vor Ort zu zahlen)



★ 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.



Entspannung

Zurück zu mir selbst

Bewegung - Yoga - Meditation

online

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 Online-Kurs findet über das Portal vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail.

232-18155 / Doris Bouhaka

Online

Mo. 30.10. / 8:00 - 9:00 Uhr / 6 Termine / 26,50 €
Anmeldung bis: 16.9.

Autogenes Training

Autogenes Training

Grundkurs

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 wiederzufinden. Sie werden angeleitet, ausgewählte Übungen selbstständig durchzuführen und erfahren die Grundlagen dieser Methode. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, eine Unterlage und ein Kissen mitbringen.

232-18211 / Silke Klauenberg
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 20.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 9 Termine / 65,50 €
Anmeldung bis: 6.9.

Autogenes Training mit Atem- und Körperübungen

Aufbaukurs

Aufbauend auf den Grundlagen des autogenen Trainings werden ausgewählte Übungen wiederholt und mit verschiedenen Entspannungsübungen kombiniert.

232-18220 / Susanne Roth
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Di. 5.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 75 €
Anmeldung bis: 22.8.
Bitte eine Matte und eine Decke mitbringen.

Progressive Muskelentspannung (PME)

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.

232-18260 / Alexandra Lienhop
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 21.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 58,50 €
Anmeldung bis: 7.9.

232-18261 / Susanne Roth

Schnupperkurs zum Kennenlernen
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Unterlage, Socken und eine Decke mit.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Di. 5.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 5 Termine / 37,50 €
Anmeldung bis: 22.8.

232-18265 / Silke Klauenberg

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mit.

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 21.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 50 €
Anmeldung bis: 7.9.



Feldenkrais-Methode®

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.

232-18316 / Mirjam Walter Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Saal
Fr. 29.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 5 Termine / 43,50 €

232-18324 / Sabine Chelmis Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mi. 13.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 75 €
Anmeldung bis: 30.8.

232-18300 / Mirjam Walter Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Di. 26.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 12.9.

232-18302 / Mirjam Walter Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 26.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 58 €

232-18315 / Mirjam Walter Vellmar-West

Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12b, Kirchensaal
Mi. 27.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 10 Termine / 75 €
incl. 18 Euro Raumnutzung

Tagesseminare

232-18322 / Mirjam Walter Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 30.9. / 14:00 - 17:00 Uhr / 19,50 €
Anmeldung bis: 16.9.

232-18321 / Mirjam Walter Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 14.10. / 14:00 - 17:00 Uhr / 19,50 €
Anmeldung bis: 30.9.

232-18323 / Sabine Chelmis Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
So. 19.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 5.11.

Massage

Shiatsu für Anfänger

Wochenendseminar

Shiatsu ist eine alte japanische Behandlungsmethode. Durch die spezifische Berührungsart von Shiatsu (jap.: Fingerdruck) wird erlernt in die Tiefe zu spüren und wahrzunehmen. Dabei werden durch anlehnenden Druck mit Händen und Fingern auf dem bekleideten Körper der Partner*in Impulse an bestimmte Körperstellen gegeben und Gelenke sanft bewegt. Es ist gleichzeitig Geben und Nehmen - für beide Seiten. Die körpereigenen Kräfte werden aktiviert und damit die Gesundheit gefördert. Shiatsu ist für Menschen jeden Alters geeignet und hilft gelassener, reflektierter und ausgeglichener dem Alltag zu begegnen.

An diesem Samstag werden verschiedene Techniken des Shiatsu vorgestellt und geübt. Wer eine Massageliege hat, kann diese gern mitbringen.

Bitte bequeme Kleidung, Unterlage, Decke, Laken, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

232-18355 / Marion Hennemann Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
So. 5.11. / 11:00 - 15:00 Uhr / 28 €
Anmeldung bis: 22.10.

Shiatsu für Fortgeschrittene

Wochenendseminar

In diesem Seminar wird noch mehr in die Tiefe der inneren Begegnung hineingespürt und die eigenen inneren Räume und die der Partner*in kennengelernt. Die unterschiedlichen Qualitäten in der Energie können mit den Händen „erlascht“ und natürliche Verdichtungen oder Räume wahrgenommen werden. Es wird die shiatsutypische Berührungsqualität eingeübt. Am Ende des Kurses können kleine, einfache Shiatsubehandlungen im Freundeskreis gegeben werden. Teilnehmer*innen mit Massage-Erfahrung bzw. therapeutischem Berufshintergrund können diesen Workshop nutzen, ihre Fähigkeiten und Kenntnisse der energetischen Arbeit zu erweitern. Wir arbeiten sowohl am Boden wie an der Liege.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Laken und ein kleines Kissen mitbringen.

232-18358 / Marion Hennemann Kassel

Seminarhaus Druselgärtchen, Bremelbachstr. 18
Sa. 18.11. / 10:00 - 17:00 Uhr
So. 19.11. / 10:00 - 14:00 Uhr
2 Termine / 76,50 €
Anmeldung bis: 6.11.
+ 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!

232-18370 / Therese Bühlmann Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 4.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 45,50 €
Anmeldung bis: 20.10.



Yoga

Kundalini-Yoga

Kundalini Yoga

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die Kundalini Yoga kennenlernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Voraussetzungen: keine.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke, ggf. ein Sitzkissen und etwas Wasser zum Trinken mitbringen.

232-18402 / Katrin Kruppa

Kassel

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

Mo. 9.10. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 90 €

232-18408 / Ines Schüssler

Kassel

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

Di. 19.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 87 €

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.

Voraussetzungen: keine.

Bitte bequeme Kleidung, wärmende Socken, eine Decke und Wasser zum Trinken mitbringen.

232-18414 / Christina Pöhls

Kassel

Yoga-Raum Kassel, Kölnische Str. 183

Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 87 €

Power Yoga

Power Yoga Workout - Power Yoga en Español

Grundkurs - Todos los niveles

Level Basic

Fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll gestaltet, zeichnet sich dieses ganzheitliche Yoga Workout für Körper und Seele aus. Einzelne Yogapositionen (Asanas) werden zu fließenden Übungssequenzen (Flows) verbunden. Atemsynchronisiertes, bewusstes Halten einzelner Yogapositionen fördert Muskelaufbau und Flexibilität und verhilft zu einem gesunden, starken und geschmeidigen Körper. Jede Yogastunde wird mit einer Schlussspannung ausgeleitet. Dieses Programm mit sportlichem Ausgleich für den Körper und energetischer Ausgeglichenheit für den Geist lässt Sie energieerfüllt und entspannt in 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.

232-18423 / Lorena Diaz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 13 Termine / 75,50 €

Power Yoga Workout

Grundkurs Level 1-2

Fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll gestaltet, zeichnet sich dieses ganzheitliche Yoga Workout für Körper und Seele aus. Einzelne Yogapositionen (Asanas) werden zu fließenden Übungssequenzen (Flows) verbunden. Atemsynchronisiertes, bewusstes Halten einzelner Yogapositionen fördert Muskelaufbau und Flexibilität und verhilft zu einem gesunden, starken und geschmeidigen Körper. Jede Yogastunde wird mit einer Schlussspannung ausgeleitet. Dieses Programm mit sportlichem Ausgleich für den Körper und energetischer Ausgeglichenheit für den Geist lässt Sie energieerfüllt und entspannt in den Feierabend starten. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

232-18425 / Lorena Diaz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Mi. 13.9. / 18:15- 9:45 Uhr / 13 Termine / 75,50 €

232-18429 / Iris Cuntze

Kassel

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

Mi. 13.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 58 €

232-18431 / Iris Cuntze

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Fr. 15.9. / 17:15 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 58 €

232-18433 / Iris Cuntze

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Fr. 15.9. / 18:45 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 58 €

Integrales Yoga

Integrales Yoga Grund- und Aufbaukurs

online

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. Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-18444 / Thais Moliné

Online

Do. 14.9. / 17:45 - 19:00 Uhr / 14 Termine / 77 €

232-18447 / Thais Moliné

Online

Mo. 11.9. / 19:10 - 20:25 Uhr / 14 Termine / 77 €

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga bildet den Ursprung zahlreicher Yogastile und gilt als ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hier stehen die für dieses Yoga typischen Körperstellungen, die Asanas, im Vordergrund. Sie sind nicht das Ziel, sondern Übungen, um durch ausgewogenes Zusammenwirken unserer aktiven Kräfte mehr Körperbewusstsein zu erlangen. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen, Pranayama, durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt.

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.

232-18465 / Gordana Langhans Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Di. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 66 €

232-18470 / Gordana Langhans Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mi. 13.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 66 €

232-18471 / Gordana Langhans Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mi. 13.9. / 19:05 - 20:35 Uhr / 10 Termine / 66 €

232-18474 / Susanne Zinke Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.24
Mo. 11.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 90 €

232-18480 / Susanne Zinke Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.24
Di. 12.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 90 €

232-18485 Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.26
Do. 14.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 90 €

232-18491 / Margrit Maxelon-Rother Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Mi. 13.9. / 9:45 - 11:15 Uhr / 12 Termine / 70 €

232-18497 / Denise Möller Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Turnhalle
Di. 12.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

Grund- und Aufbaukurse

Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

232-18503 / Rita Töllner Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Mi. 30.8. / 19:00 - 20:30 Uhr / 16 Termine / 93 €
Anmeldung bis: 16.8.

232-18504 / Rita Töllner Ahnatal-Kammerberg

Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Di. 29.8. / 18:30 - 20:00 Uhr / 16 Termine / 93 €
Anmeldung bis: 15.8.

232-18506 / Tanja Schönhals Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Saal
Mo. 11.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 90 €

232-18509 / Sybille Hischemöller Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1
Mo. 11.9. / 18:00 - 19:20 Uhr / 12 Termine / 62 €

232-18512 / Christina Lengyel Calden

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9
Mi. 13.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05674-9235386

232-18513 / Christina Lengyel Calden

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9
Do. 14.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05674-9235386

232-18516 / Marianne Guiard Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Di. 12.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 70 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174

232-18517 / Annika Kraft Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Di. 12.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

232-18522 / Gordana Langhans Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 11.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 66 €

232-18523 / Gordana Langhans Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 66 €

232-18524 / Susanne Zinke Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.24
Mo. 11.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 90 €

232-18525 / Meinolf Ernst Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.24
Mo. 11.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 90 €

232-18530 / Kerstin Sossna Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.22
Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 75 €

232-18538 / Claudia Tobisch Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.24
Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

232-18539 / Rosemarie Hülsmann Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Do. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

232-18540 / Gabriele Bittner Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.24
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 70 €

232-18552 / Isolda Zejter Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 13.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

232-18555 / Isolda Zejter Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 13.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 58 €

232-18561 / Gabriele Maria Mader Kleingruppe

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 4.10. / 15:30 - 16:30 Uhr / 10 Termine / 50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05605-70169
Anmeldung bis: 20.9.

232-18562 / Gabriele Maria Mader

Kleingruppe

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 4.10. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05605-70169

Anmeldung bis: 20.9.

232-18565 / Doris Pflüger

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 13.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 75 €

232-18566 / Doris Pflüger

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 13.9. / 19:45 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 75 €

232-18567 / Anna Chroboczek

Schauenburg-Hoof

Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3

Mi. 13.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 87 €

232-18570 / Karolina Saunders-Neumann

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Mo. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

232-18576 / Gabriele Lieblein

Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20

Mi. 13.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 11 Termine /

64,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

232-18579 / Gabriele Lieblein

Kleingruppe

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Do. 14.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 11 Termine /

82,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

232-18582 / Karolina Saunders-Neumann

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 70 €

232-18588 / Marianne Guiard

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Mi. 13.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174

232-18592 / Denise Möller

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1

Turnhalle

Di. 12.9. / 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. Voraussetzung mindestens Grundkurs. Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastik- oder Yogamatte, Decke, und dicke Socken mitbringen.

232-18604 / Tanja Schönhals

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Saal

Mo. 11.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 90 €

232-18607 / Alexandra de Neufville

Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1

Di. 12.9. / 8:30 - 10:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 498 518

232-18610 / Simona Eckhardt

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.24

Fr. 15.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 11 Termine / 64 €

232-18617 / Gabriele Lieblein

Kleingruppe

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Do. 14.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 11 Termine /

82,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818124

232-18619 / Gabriele Lieblein

Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20

Mi. 13.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 11 Termine /

64,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

232-18623 / Thais Moliné

Vellmar-Niedervellmar

Gemeindezentrum Heilig. Geist, Brüder-Grimm-Str. 9

Mi. 13.9. / 9:00 - 10:15 Uhr / 14 Termine / 68 €

Hatha-Yoga

online

Aufbaukurs

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-18627 / Claudia Tobisch

Online

Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 80 €

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.

232-18644 / Subash Bajaj

Kassel

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

Fr. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 70 €



Stärkung und Entspannung für den Rücken und innere Ruhe

Tagesseminar

Der moderne Lebenswandel ist für viele Menschen mit Stress und Rückenbeschwerden verbunden. Schon das Gefühl: „Mir ist das zu viel“ reicht dafür aus, um in Stress zu geraten. Yoga kann hilfreich sein. Manche Übungen strengen mehr an, andere wiederum entspannen. Dieser Wechsel zwischen Anstrengung und Entspannung im Hatha Yoga kann in Kombination mit Atemübungen und Meditation, zur Stärkung, Entspannung und somit zur Entlastung von körperlicher und geistiger Anstrengung führen. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Strümpfe mitbringen.

232-18650 / Margrit Maxelon-Rother Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Sa. 14.10. / 10:30 - 15:00 Uhr / 26,50 €
Anmeldung bis: 30.9.

Acro Yoga / Partnerakrobatik

Tipp

Beim „Acro Yoga“ - eine Art der Partnerakrobatik, werden Teile des Yogas und der Akrobatik vereint. Das besondere an dieser Bewegungsform ist, dass die einzelnen Acro- Yogafiguren aus mind. zwei Personen bestehen, den Flyer und der Base. Hierbei wird die Körperspannung und das Körperbewusstsein, Gleichgewicht, Koordination und das Vertrauen gestärkt. Jede:r kann unabhängig von Geschlecht und Alter teilnehmen. Die Anmeldung ist auch ohne Partner:in möglich. Um eine individuelle Begleitung gewährleisten zu können, wird der Kurs von zwei Kursleitungen begleitet, sodass die Übungen sicher und effektiv umgesetzt werden können. Bitte bequeme Kleidung und etwas Wasser zum Trinken mitbringen.

232-18665 / Annika Kruse Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 8 Termine / 93 €
Anmeldung bis: 12.7.

Faszien-Yoga

Der Kurs 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.

232-18666 / Karolina Saunders-Neumann Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Mi. 13.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 8 Termine / 86 €
Inklusive Raumnutzungsgebühr

Yoga trifft auf Beckenboden

Wenn der Beckenboden zu wenig Kraft hat oder zu nachgiebig ist, kann es zu Senkungen der Gebärmutter oder anderer Organe kommen. Und genau hier setzt dieser Kurs an! Mit gezielter Beckenbodengymnastik sowie mit Körperhaltungen aus dem Yoga lässt sich der Beckenboden so gut stärken, dass die Beschwerden sich 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.

232-18668 / Kordula Gerlach

Kleingruppe
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 4.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 8 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 22.8.

232-18669 / Kordula Gerlach

Kleingruppe
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 20.11. / 9:30 - 11:00 Uhr / 8 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 7.11.

Yoga-Gymnastik

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.

232-18667 / Stephanie Staszewski Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mi. 13.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 66 €

Hormon Yoga

Das Hormonyoga wurde von Dinah Rodrigues als Unterstützung des weiblichen Prozesses in und um die Wechseljahre entwickelt. Gleichzeitig ist dieses Yoga für Frauen mit Menstruationsbeschwerden und Schwangerschaftswunsch geeignet, da es die hormonelle Balance im Körper fördert. Als Basis dient das Hatha-Yoga mit Einflüssen aus dem Kundalini-Yoga. Der Fokus liegt auf einer speziellen Atemtechnik mit Energielenkung zu den Hormonzentren im Körper. Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte und etwas zu trinken mitbringen.

232-18676 / Ivonne Pannier Schauenburg-Martinshagen

Dorfgemeinschaftshaus, Fahrtweg 2
Di. 12.9. / 8:30 - 10:00 Uhr / 10 Termine / 88,50 €

Hormon-Yoga

Für Frauen

Hormonyoga stärkt und stabilisiert das Hormonsystem. Jüngeren Frauen kann es bei starken Stimmungsschwankungen, prämenstruellem Syndrom (PMS) und unerfülltem Kinderwunsch helfen, älteren bei Wechseljahres- und Altersbeschwerden. Wir arbeiten mit Reihen aus dem Kundalini Yoga und der Hormonyoga-Reihe von Dinah Rodrigues.

232-18679 / Angelika Dörr Kassel

Eschebergstr. 61
Mo. 4.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 75 €

Wie wir den Flow der Bewegung für unsere Stimme nutzen können



Wochenendseminar

Yoga ist dafür bekannt Geschmeidigkeit in unseren Körper zu bringen. Mithilfe von schmelzenden Bewegungen und einem Zusammenspiel von Bewegung und Atmung wird der Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht. Dieses Gleichgewicht ist essenziell für eine freischwingende und resonierende Stimme. In diesem Kurs wird gezeigt, wie Yoga für die Stimme genutzt werden kann und der Körper ganzheitlich Beachtung findet. Bitte eine Isomatte, bequeme Kleidung und was zu trinken mitbringen.

**232-18684 / Nicole Jukic; Imke Burbaum
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
So. 5.11. / 10:00 - 15:00 Uhr / 2 Termine / 78 €



Moon Hatha-Yoga

Grund- und Aufbaukurs

Diese Yogapraxis wirkt entspannend 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. Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

**232-18688 / Katharina Emde
Ahnatal-Weimar**

Helfensteinstraße, Schulstr. 12
Mi. 20.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 75 €

**232-18689 / Katharina Emde
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 21.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

Moon Hatha Yoga Aufbaukurs

Diese Angebote richten sich an alle, die Moon Hatha-Yoga bereits kennen und ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Voraussetzung mindestens Grundkurs. Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

**232-18690 / Katharina Emde
Vellmar-Obervellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Mo. 25.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 11.9.

→ **Vielleicht auch interessant:**
„Yoga Pilates Fusion“,
Kurs 232-19264 auf Seite 92

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. 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.

**232-18699 / Bettina Worm
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 75 €

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 bereit halten.

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**232-18700 / Thais Moliné
Online**

Mo. 11.9. / 17:45 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 55,50 €

Yoga & Tiefenentspannung



Sie erlernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die Sie darin unterstützen, Spannungen und Stress abzubauen. In der Tiefenentspannung finden Sie die Ruhe und die Konzentration, um eine Distanz zum „Lärm“ in Ihren Gedanken zu haben. Damit können Sie besser richtige Entscheidungen für sich im Alltag treffen. Wenn Sie die Augen schließen und in die Tiefenentspannung versinken, können Sie sich von der Gedankenkette lösen. Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**232-18702 / Thais Moliné
Online**

Do. 14.9. / 19:10 - 20:25 Uhr / 14 Termine / 87,50 €

Relaxed Yoga

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.

**232-18708 / Julia Schmitt
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Fr. 15.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 8 Termine / 46,50 €



Yoga und Entspannung

Grund- und Aufbaukurs

Sie lernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen vorwiegend aus dem Hatha-Yoga kennen, die Sie darin unterstützen, Spannungen in Problemereichen 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, ein Kissen, eine Yogamatte und eine Decke mitbringen.

232-18710 / Karolina Saunders-Neumann

Kleingruppe

Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Mi. 13.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 8 Termine / 60 €

232-18713 / Bettina Mila Smit

Kleingruppe

Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Do. 14.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 8 Termine / 60 €

232-18722 / Sabine Ide

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Mo. 11.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 70 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-9320

232-18723 / Sabine Ide

Für Frauen

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Mi. 13.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung,
Tel. 05606-9320

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 kann das Gefühl entstehen, von drei bis vier Stunden Schlafen. 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, kann diese Yogaform helfen. Auch für Menschen im Schichtdienst oder Menschen mit Ein- oder Durchschlafproblemen kann es eine geeignete Entspannungsmethode sein.

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-18729 / Thais MolinÉ

Online

Mi. 13.9. / 17:00 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 37,50 €

Somatisches Hatha-Yoga

Grund- und Aufbaukurs

In dem Kurs wird die Somatik 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. Dies geschieht mit Hilfe von Körperhaltungen (Asanas), kleineren feldenkraisorientierten bewussten Bewegungssequenzen, Mikro Movements und dem Verbinden von zwei und mehr Asana zu einem Bewegungsfluss (Flow). Abschließend findet eine Abschlussentspannung statt.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte und eine wärmende Decke mitbringen.

232-18738 / Simone Prager

Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32
Di. 12.9. / 18:00 - 19:15 Uhr / 8 Termine / 50 €

Yin Yoga

Grundkurs

Yin Yoga ist eine tiefgehende Arbeit mit dem Körper. Im Fokus steht das Yin, das Loslassen und das Annehmen aller im Moment erlebten Empfindungen. Die Asanas werden 3-6 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.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, ein Kissen und dicke Socken mitbringen.

232-18739 / Maike Lange

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Mo. 9.10. / 19:45 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 63 €
Anmeldung bis: 25.9.

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.

Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

232-18740 / Susanne Heyer

Kassel

Yoga-Raum Kassel, Kölnische Str. 183

Fr. 15.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine
Fr. und Do. jeweils 9:30 - 11:00 Uhr / 66 €

Yin-Yoga

Grundkurs

Die Woche hinter sich lassen und sich mit Yoga und Entspannung auf das Wochenende einstimmen. 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. Abgerundet wird die Praxis am Ende von einer Tiefenentspannung.

Bitte bequeme Kleidung, Kissen und Decken mitbringen.

232-18741 / Michaela Raabe

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Fr. 22.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 75 €

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 kann ein besonderer Weg für körperliches Wohlbefinden und zur Prophylaxe von Migräne, bzw. Spannungskopfschmerz als auch zur Vorbeugung von Stimmungsschwankungen und Prämenstruellem Syndrom (PMS) geeignet sein. 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.

232-18742 / Doris Pflüger Kaufungen-Oberkaufungen

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16
Mo. 11.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 87 €

232-18745 / Denise Möller Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Turnhalle
Mo. 11.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 58 €

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga

Grundkurs

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der sich durch fließende, ineinander übergehende Asanas auszeichnet, wodurch die Konzentration, Achtsamkeit, der Kraftaufbau und die geistige und körperliche Balance gefördert wird. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken und Yogamatte mitbringen.

232-18756 / Nigora Yuldasheva Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 14.9. / 19:45 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 75 €

232-18757 / Nigora Yuldasheva Wochenendseminar

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 7.10. und So. 8.10. / 11:00 - 15:00 Uhr / 31 €
Anmeldung bis 25.9.



Vinyasa Yoga

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.

232-18760 / Anna Chroboczek Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 14.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 60 €

Vinyasa Yoga

Grund- und Aufbaukurs

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der sich durch fließende, ineinander übergehende Asanas auszeichnet, wodurch die Konzentration, Achtsamkeit, der Kraftaufbau und die geistige und körperliche Balance gefördert wird. Jede Yogastunde wird mit einer Schlusssentspannung ausgeleitet.“

Bitte bequeme Kleidung, ggf. eine Yogamatte und Zubehör sowie bei Bedarf eine Decke, ein Handtuch und dicke Socken mitbringen.

232-18761 / Lena Tiemeyer Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 18.9. / 18:45 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 66 €

232-18762 / Lena Tiemeyer

Kleingruppe

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 18.9. / 17:15 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 66,50 €

Vinyasa Yoga

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.

232-18764 / Nigora Yuldasheva

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 11.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 70 €

232-18766 / Maike Sonntag

Kleingruppe

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 75 €

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. 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.

232-18800 / Inga Ziegelmeier

Kleingruppe

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Do. 14.9. / 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) - einige 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.

232-18802 / Brigitte Walter

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Mo. 11.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 16 Termine / 93 €

232-18804 / Brigitte Walter

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Mo. 11.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 16 Termine / 93 €

Qigong zum Wochenausklang

online

Dieser Kurs ermöglicht einen Weg, uns „aufzuräumen“, Regeneration vorzubereiten, Sammlung herzustellen, um innere Ruhe und Balance zu finden. Die Übungen stammen aus dem Lehr-System des Daoyin Yangsheng Gong, sowie aus Akupressur und Reflexzonen-Arbeit im Sinne chinesischer Medizin.

Was Sie dafür benötigen:

Einen ruhigen Platz zum Üben, einen Stuhl oder Hocker zum Sitzen sowie eine Möglichkeit zum Liegen (Matte/Decke).

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-18805 / Brigitte Walter

Online

Do. 14.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 16 Termine / 62,50 €

Qigong der Mitte

Taiji Qigong - 15 Ausdrucksformen und Acht Brokate

In der Hektik des Alltags zur eigenen Mitte finden, Bodenfühlung behalten trotz viel Kopfarbeit, den eigenen Körper bewusst bewohnen und bewegen, sind die Ziele. Auf der Basis von Übungen aus den 15 Ausdrucksformen und acht Brokate bewegen wir uns in der Balance zwischen gemeinsamen Üben und Erholen. Den Prinzipien des Qigong entsprechend wird gelernt, 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 Karlsaue (eine genaue Wegbeschreibung mit Lagenplan erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung).

232-18811 / Vera Mennemeier

Kleingruppe

Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2

Mo. 11.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 87,50 €

232-18813 / Vera Mennemeier

Kleingruppe

Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2

Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 87,50 €

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.

232-18814 / Barbara Evers

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14

Di. 19.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

232-18816 / Barbara Evers

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14

Mi. 20.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

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. 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 und kann zu Anti-Stress-Wirkungen führen. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

232-18818 / Brigitte Walter
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 11.9. / 10:45 - 12:15 Uhr / 16 Termine / 93 €

Das Lungen-Qigong des Daoyin Yangsheng Gong

Das Qi der Lunge ist aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dafür zuständig sowohl die Akupunktur-Meridiane wie auch die Blutgefäße offen zu halten. Dies kann die Austausch-Vorgänge an Oberflächen wie Haut und Schleimhäute begünstigen. Damit ist ein reibungsloser Ablauf aller Bewegungen innerhalb des Organismus möglich, was die Reduzierung von Blockaden unterstützen und zu einem Empfinden von Leichtigkeit führen kann. Außerdem zielt es auf die Entkrampfung vorrangig der vegetativen (Bronchial-)Muskulatur, wovon auch alle anderen Muskeln profitieren und somit die Anti-Stress-Wirkungen wesentlich begünstigt werden. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

232-18820 / Brigitte Walter
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 11.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 16 Termine / 62,50 €

Qigong um die Mitte zu stärken

online

Magen-Milz-Form des Daoyin Yangsheng Gong

Die Organe der Mitte - Magen, Milz, Lymphsystem - gelten in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als die „ausgleichende Kraft“. Ihre Stärkung unterstützt Genesungsprozesse, kann die Abwehrkräfte stärken und helfen, Verdauung 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.

Was Sie dafür benötigen: Einen ruhigen Platz zum Üben, einen Stuhl oder Hocker zum Sitzen sowie eine Möglichkeit zum Liegen (Matte/Decke).

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-18823 / Brigitte Walter
Online

Do. 14.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 16 Termine / 62,50 €

Stress Management mit Qigong

Daoyin Yangsheng Gong

Es handelt sich um 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 der Harmonisierung der körperlichen und der Stärkung der geistigen Energien.

232-18828 / Norbert Frank
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Di. 19.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 58 €

Qigong und traditionelle chinesische Medizin I (TCM)

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 die Grundlagen der TCM anhand von Qigong-Übungen und Akupressur vermittelt.

Es werden schwerpunktmäßig Übungen und Energiepunkte für Herbst und Winter, also zur Stärkung des Immunsystems und des Zur-Ruhekommens gezeigt. Ergänzt wird dies durch Ernährungs- und Körperpflegeempfehlungen sowie eine Meditation.

Bitte eine Decke und ein Kopfkissen mitbringen.

232-18832 / Jutta Elisa Kägeler
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Sa. 7.10. / 10:00 - 14:30 Uhr / 26,50 €
Anmeldung bis: 23.9.



Qigong und Lebenspflege

Tagesseminar

In diesem Kurs wird mithilfe von Qigong-Übungen in Verbindung mit Lockerungs-, Klopf-, Dehn- und Aktivierungsbewegungen achtsam die Körper- und Selbstwahrnehmung gefestigt. Zudem werden basierend auf der traditionellen chinesischen Medizin Ernährungsempfehlungen ausgesprochen sowie Selbst-Massage und Akupressur mit abschließender Meditation durchgeführt. Zusätzlich werden auch durch gezielte Übungen, die an die Jahreszeiten gebunden sind, die Organe, die Meridiane und das Immunsystems gestärkt.

232-18835 / Jutta Elisa Kägeler
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 21.10. / 10:00 - 14:30 Uhr / 26,50 €
Anmeldung bis: 6.10.

Qigong zur Lebenspflege

Qigong ist eine der ältesten Praktiken in der traditionellen chinesischen Medizin TCM, die Körper und Geist als Einheit kultiviert und dient in erster Linie der Lebenspflege sowie Erhaltung der Gesundheit. Sie hat ihre Wurzeln in der tausende Jahre alten Weltanschauung, alles in der Natur liegt einem natürlichen Rhythmus und Wandel zu Grunde. Durch die geschmeidigen fließenden Ganzkörper-Übungen passt sich der Mensch sanft der Natürlichkeit an, wobei das gesamte Gewebe mit Muskeln, Faszien und Sehnen sowie Gelenken stimuliert wird. Dies ergibt mit sanfter Atmung eine harmonische Wirkung auf Körper und Geist und hilft das natürliche Gleichgewicht, sowie geistige Entspannung und innere Ruhe zu finden.

232-18836 / Frank Barnack
Kleingruppe

Baunatal-Altenbauna
Begegnungsstätte, Markt 5, Raum 3.02-2
Do. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 70 €



Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Diese chinesische Bewegungskunst wird auch als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet. Langsame, fließende Bewegungen, im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Möglichkeiten des Körpers, können zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und konzentrierter Entspannung führen. Durch den „Fluss der Bewegung“ wird der gesamte Organismus harmonisiert und damit das geistige und körperliche Wohlbefinden gesteigert. Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet. In diesen Kursen wird primär die Taijiquan-Form des Yang-Stil nach Yang Cheng Fu geübt (Cheng-Man-Ching-Tradition/Kurze Form). Taijiquan ermöglicht Ihnen:

- abzuschalten und Abstand zu gewinnen
- zur Ruhe zu kommen
- Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden
- Ihre Körperhaltung zu verbessern
- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden
- Ihre Gesundheit zu stärken
- Ihre Energie und Lebensfreude zu steigern
- Ihre Konzentration auf eine Sache zu richten, zu fokussieren
- Ihre Präsenz und Durchsetzungsfähigkeit zu erhöhen.

Bitte Bewegungsbekleidung und Socken oder Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.

Taijiquan

Grundkurs

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

**232-18850 / Norbert Frank
Kassel**

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 3. Stock
Mo. 18.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

Taijiquan

Aufbaukurs I

Einführung in die Basisübungen, Grundprinzipien des Taiji und Soloform 1. Teil Yang-Stil. Dieses Angebot richtet sich an alle, die einen Neu- oder Wiedereinstieg suchen. Voraussetzungen: Grundkurs oder Erfahrungen mit der Taiji-Form sowie Rücksprache mit der Kursleitung.

**232-18854 / Achim Rache
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 6.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 75 €
Anmeldung bis: 23.8.

Taijiquan

Aufbaukurs III

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 zweite Teil der Form. Voraussetzungen: 1. Teil oder Erfahrung mit der Taiji-Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.

**232-18856 / Achim Rache
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 6.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 23.8.

Taijiquan

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.

**232-18860 / Inge Formann
Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mo. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 58,50 €

Duft-Qigong

Tagesseminar

Duft-Qigong ist eine buddistische Übungseinheit und umfasst 15 sehr einfache dynamische Bewegungen, die leicht zu erlernen und jederzeit anwendbar sind. Der ganze Organismus wird in Schwingungen versetzt, während gleichzeitig Körper und Geist zur Ruhe kommen. Diese Übungen lockern besonders gut Schultern, Nacken und Rücken und benötigen so gut wie keinen Platz und keinerlei Gerät. Sie sind daher besonders gut geeignet für den Einsatz im Büro, zumal sie nur ca. 15 Minuten Zeit benötigen. Kleine Sequenzen mit Meditation und Selbst-Shiatsu lockern das Programm auf. Bitte eine eigene Matte, wärmende Jacke und gute Schuhe mitbringen. Bei gutem Wetter findet der Kurs teilweise draußen statt.

**232-18837 / Marion Hennemann
Kassel**

Seminarhaus Druselgärtchen, Bremelbachstr. 18
Fr. 29.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 17,50 €
Anmeldung bis: 15.9.

Duft-Qigong 2

Aufbaukurs

Tagesseminar

Duftqigong 2 ist die Weiterführung von Duftqigong 1 und wird erst seit wenigen Jahren allgemein verbreitet. Es sind wieder sehr einfache Bewegungen der oberen und unteren Körperregion in einer 15-minütigen Übungsreihe. Es geht hierbei vor allem um das Sammeln von frischer und positiver Lebensenergie. Duftqigong 1 und 2 zusammen übt darin, natürlich zu leben und die Einheit mit sich selbst und dem Universum zu erfahren, sich über alle Grenzen hinaus zu öffnen und sich als Teil der Natur und des großen Ganzen zu empfinden.

**232-18838 / Marion Hennemann
Kassel**

Seminarhaus Druselgärtchen, Bremelbachstr. 18
Fr. 3.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 17,50 €
Anmeldung bis: 20.10.



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.

232-18904 / Carola Justo

Kassel

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

Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 70 €

Herzchakrameditation

Tagesseminar

Das Herzchakra Anahata, das vierte der sieben Haupt-Chakras ist nicht nur für die Liebe zu anderen zuständig - sondern auch für die Verbindung zu dem eigenen Inneren: Wenn Sie auf Ihre innere Stimme hören und dorthin gehen, wohin Ihr Herz Sie trägt, aktivieren Sie Ihr Herzchakra. Diese Meditation ist eine aktive Meditation in Bewegung. Es wird in alle vier Himmelsrichtungen zu bestimmter Musik meditiert. Diese Meditationstechnik (nach Karunesh „Sounds of heart“) sensibilisiert das Herzchakra und kann den gesamten Organismus reinigen. Nach der aktiven Meditation gehen Sie mithilfe tibetischer Klangschalen in die Stille.

Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastik- oder eine Yogamatte und eine Decke mitbringen.

232-18909 / Karolina Saunders-Neumann

Kleingruppe

Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Fr. 20.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10,50 €

Anmeldung bis: 28.11.

232-18910 / Karolina Saunders-Neumann

Kleingruppe

Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Fr. 24.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10,50 €

Anmeldung bis: 28.11.

Entspannung: Im Hier und Jetzt sein!

Wochenendseminar

Stress und Anspannung entstehen, wenn wir uns um die Zukunft sorgen oder mit der Vergangenheit hadern. Auch indem wir uns selbst verurteilen und unter ständigen Leistungsdruck setzen, fluten wir unseren Körper mit Stresshormonen. Indem wir lernen aufmerksam und wertfrei zu beobachten, was sich gerade JETZT in uns und um uns herum ereignet, verbinden wir uns mit unserem tiefen Wissen um unsere Verbundenheit mit dem Leben und beginnen Mitgefühl für uns selbst zu entwickeln. So lösen wir uns von unseren begrenzenden Vorstellungen, wie die Welt und wir zu sein hätten und kommen in Frieden mit dem was IST. Wir arbeiten mit Übungen zur Achtsamkeit, Meditationen, Wahrnehmungs- und kleinen Körperübungen.

Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein kleines Kopfkissen mitbringen

232-18913 / Angela Osius

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Sa. 2.12. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 3.12. / 10:00 - 14:00 Uhr / 70 €

Anmeldung bis: 17.11.



Taijiquan

Aufbaukurs VIII

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. Voraussetzung: 1. und 2. Teil der fortgeschrittenen Kenntnisse der Taiji-Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

232-18865 / Achim Rache

Kassel

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

Do. 7.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 58 €

Anmeldung bis: 24.8.

Taijiquan

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, Push - Hands und interaktive Partner:innenarbeit.

Voraussetzungen: Gute Übungspraxis der ganzen Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

232-18870 / Achim Rache

Kassel

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

Do. 7.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 58 €

Anmeldung bis: 24.8.

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

Für Frauen

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.

232-19100 / Ute Fröhlich Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Mo. 11.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

232-19110 / Birgit Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mo. 11.9. / 10:15 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 58 €

232-19111 / Birgit Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 13.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

232-19115 / Birgit Ewald

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

Online

Di. 12.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 75 €

online

232-19119 / Andrea Seidel

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

Vellmar-West

Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12b, Kirchensaal
Di. 12.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 75 €
Anmeldung bis: 4.9.

Ausgleichstraining für Männer 50 plus

Nach einem aktiv dynamischen Warm Up aus Mobilisations-, Konditions-, und Koordinationsübungen folgen funktionelle Ganzkörperübungen zum Kräftigen des gesamten Bewegungsapparats. Ein Cool Down aus Stretching und Entspannungsübungen bildet den Abschluss und entlastet Sie gestärkt und mit gesteigertem Wohlbefinden wieder zurück in den Alltag.

232-19122 / Stefan Schöbel Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 15.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

Ausgleichsgymnastik 60 Plus

Gezielte Kräftigungsübungen stärken den Körper. Dehn- und Mobilisierungsübungen fördern die Beweglichkeit und Koordination und trainieren das Gleichgewicht. Sie bauen Verspannungen ab und können Körperhaltung und Kondition nachhaltig verbessern. Ein Ganzkörpertraining mit Wohlfühleffekt.

232-19132 / Harald Ehrhardt Für Frauen

Schaenburg-Hoof
Grundschule, Wahlgemeinde 17
Mo. 25.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

Ausgleichsgymnastik 60 plus

Komm her - mach mit!

Wer Lust hat, sich nach Musik zu bewegen, um etwas für seinen Körper zu tun, ist herzlich willkommen. Den Alltagsstress abschütteln, fit und munter werden.

232-19141 / Sandra Gretz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 12.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 18 Termine / 70 €

232-19142 / Sandra Gretz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 12.9. / 11:15 - 12:15 Uhr / 18 Termine / 70 €

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.

232-19149 / Jasmin Seehafer Kleingruppe

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 12.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 13 Termine / 65 €

232-19150 / Jasmin Seehafer Kleingruppe

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 12.9. / 18:55 - 19:55 Uhr / 13 Termine / 65 €

Fit bis ins hohe Alter auf dem Stuhl

Im Alter fit bleiben, wer wünscht sich das nicht? Das unbeschwertes Training möchte durch Bewegungsfreude und -vielfalt eine sinnvolle Verletzungsprophylaxe bieten.

232-19160 / Sigrid Wellershaus Fuldabrück-Dörnhausen

Dorfgemeinschaftshaus, Dornhäuser Str. 26
Di. 1.8. / 10:30 - 11:30 Uhr / 14 Termine / 54,50 €
Anmeldung bis: 18.7.

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.

232-19170 / Marianne Helbich Vellmar-Obervellmar

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54
Mo. 11.9. / 14:45 - 15:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

232-19171 / Marianne Helbich Vellmar-Obervellmar

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54
Mo. 11.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

Fitness für Frauen und Männer 60 PLUS

Fit bleiben und werden mithilfe von Atem-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Die Körperwahrnehmung fördern und zum Abschluss die Entspannungsübungen genießen und alles mit der Freude an der Bewegung und Entspannung.
Bitte eine Matte mitbringen.

232-19176 / Petra Kreuter Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Di. 12.9. / 11:00 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 58,50 €

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.

232-19180 / Bärbel Scholz-Bornhardt Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Saal
Do. 14.9. / 8:45 - 10:15 Uhr / 12 Termine / 79,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0160-7828937

232-19181 / Bärbel Scholz-Bornhardt Hofgeismar-Kelze

Dorfgemeinschaftshaus, Hinter den Höfen 10
Mo. 6.11. / 19:30 - 21:00 Uhr / 8 Termine / 53 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0160-7828937



Ganzkörpertraining

Schwerpunkt Rücken

Um den Körper für den Alltag oder zur sportlichen Betätigung fit zu machen, ist ein ganzheitliches Training wichtig. Durch spezielle Übungen werden neben der Nacken-, Rücken-, Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur auch der Halte- und Bewegungsapparat ganzheitlich gekräftigt. Die abwechslungsreichen Trainingsstunden werden durch Übungen zur Mobilisation und Stabilität, zur Körperwahrnehmung, Dehn- und Entspannungsfähigkeit sowie durch sensomotorisches Training ergänzt.

232-19182 / Nicole Anedda-Kempff Breuna

Braunsbergsschule, Schulstr. 10
Di. 12.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

Gesundheitssport

Leiden Sie an Rücken- oder Gelenkschmerzen oder an rheumatischen Beschwerden? Haben Sie ein künstliches Gelenk erhalten? Oder haben Sie andere Beschwerden am Bewegungsapparat? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Bewegung lindert Beschwerden. Eine erfahrene Physiotherapeutin führt 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.
Der Kurs wird auch in den Herbstferien stattfinden.

232-19196 / Bettina Ringleb Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 25.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 11 Termine / 43 €
Anmeldung bis: 18.9.

232-19197 / Bettina Ringleb Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 25.9. / 15:20 - 16:20 Uhr / 11 Termine / 43 €
Anmeldung bis: 18.9.

Pilates

Pilates

Grundkurse

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stützmuskulatur 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.

232-19210 / Heike Huth Naumburg-Elbenberg

Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger Str. 4
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 39 €

232-19212 / Bettina Ringleb

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
Hofgeismar-Hümme
Generationshaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2
Do. 28.9. / 9:00 - 10:00 Uhr / 10 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 20.9.

232-19218 / Angela Reimuth Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 12.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

232-19219 / Szahel Kumke Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 21.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 4.9.

232-19220 / Szahel Kumke Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 21.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 4.9.

232-19225 / Heike Huth Naumburg-Elbenberg

Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger Str. 4
Mo. 11.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 39 €

232-19230 / Irina Heinrich Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Saal
Mi. 13.9. / 16:30 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

Pilates

Grund- und Aufbaukurs

Diese Angebote richten sich an alle, die Pilates kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten Stunden. 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.

232-19234 / Ute Fischenich Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mo. 11.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €
Anmeldung bis: 4.9.

Pilates

Aufbaukurse

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Pilates bereits kennen und ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Die Übungen können Menschen jedes Alters erlernen und ausüben.
Bitte ein Iso-Matte mitbringen

232-19243 / Christina Schweiger Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 13.9. / 12:45 - 13:45 Uhr / 10 Termine / 39 €

232-19245 / Silvia Krug

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

Online

Mo. 18.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 17.4.

232-19249 / Christina Schweiger Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 12.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 39 €

232-19250 / Ute Fischenich Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mo. 11.9. / 19:05 - 20:05 Uhr / 12 Termine / 46,50 €



Themenorientiertes Pilates

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.

232-19259 / Rosalie Kubny Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mo. 18.9. / 19:45 - 20:45 Uhr / 16 Termine / 62 €

232-19260 / Angela Reimuth Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 12.9. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 58 €

232-19263 / Alina Hefle

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

Online

Mo. 11.9. / 20:15 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

Yoga Pilates Fusion



Eine Fusion aus Yoga und Pilates. Hier werden für Einsteiger und Fortgeschrittene kräftigende Teile aus dem Pilates mit Entspannungs- und Dehnungsübungen aus dem Yoga verbunden.

232-19264 / Stephanie Schatka Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 12.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

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.

232-19268 / Irina Heinrich Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Saal
Mi. 13.9. / 17:35 - 18:35 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

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.

232-19283 / Sigrid Wellershaus Lohfelden

ASB-Kindergarten, Bewegungsraum, Sandweg 1
Di. 26.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 9 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 12.9.

Fitness für die Faszien



Die Faszie prägt unser äußeres Erscheinungsbild und beeinflusst unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Auf Grundlage eines Verständnisses von Zugspannungen über fasziale Leitbahnen, die den Körper flexibel zusammenhalten und gleichzeitig kraftvoll aufspannen, ergibt sich ein vielfältiges Training. Die Stimulation durch die FASZIO® Bälle wirken zudem lösend auf Verspannungen; das macht Releasing zu einer effektiven Intervention mit Wellnessfaktor. Folgende Materialien werden benötigt: eine Iso-Matte, 2 FASZIO® Bälle allround und 1 FASZIO® Ball local (Flummi)
Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-19287 / Sigrid Wellershaus Online

Do. 28.9. / 19:45 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 18.9.



Rückengymnastik

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.

232-19310 / Ursula Homburg Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Mo. 11.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

232-19311 / Ursula Homburg Immenhausen

Lilly-Jahn-Schule, Sporthalle
Di. 12.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

232-19326 / Lubov Zufall-Korsakowa Lohfelden

Gruppengröße: 7 - 8
Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Di. 12.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

232-19330 / Petra Kreuter Naumburg

Ab 50 Jahre
Elbetalschule, Am Kuhberg 13
Mo. 11.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

232-19332 / Brigitte Walter

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

Online
Di. 12.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 16 Termine / 62 €

232-19335 / Majk Mamojka Trendelburg

Grundschule, Zur Abgunst
Mo. 11.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0173-2 779 068

232-19338 / Ramona Roch Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Do. 28.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 14 Termine / 81,50 €
Anmeldung bis: 18.9.

232-19340 / Kerstin Czimmeck Wolfhagen-Niederelsungen

Haus des Gastes, Johann-Wachenfeld-Str. 2
Di. 26.9. / 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.

232-19342 / Petra Bublak Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13
Di. 12.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

232-19344 / Silvia Walter Calden-Meimbressen

Turnhalle
Mo. 11.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

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. Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-19346 / Brigitte Walter Online

Do. 14.9. / 8:30 - 9:45 Uhr / 16 Termine / 77,50 €

Rückenpower mit Stretching - Sturzprophylaxe

Eine Kombination aus einem rhythmischen Herz-Kreislauftraining zur Musik und Kräftigungsübungen speziell für die Rücken- und Bauchmuskulatur mit einer Entspannung nach jeder Übung. Abgerundet wird das Programm mit einer längeren Entspannungsphase, in der unterschiedliche Entspannungsverfahren eingesetzt werden. Bitte eine Iso-Matte, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

232-19348 / Birgit Wald Helsa

Gemeindezentrum, Berliner Str. 20
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 70 €

Outdoor: 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 Iso-Matte mitbringen. Kursort: Sport- und Freizeitzentrum Ahnatal, Rasenallee 2, Wiese hinter der Sporthalle an der Stahlbergkampfbahn. Bei zu schlechtem Wetter wird nach Absprache in der Halle trainiert.

232-19351 / Anastasia Schöbel Ahnatal

Sporthalle an der Stahlbergkampfbahn (Freige-lände)
So. 24.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 18.9.

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.

232-19352 / Anastasia Schöbel Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2
Di. 12.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 58 €

232-19353 / Anastasia Schöbel Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2
Di. 12.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

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.

Anmeldung nur nach Rücksprache mit der Kursleitung: 01577-4735282

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

232-19354 / Martina Hesse Grebstein

Hospitalsaal, Bahnhofstr. 19

Mi. 13.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-6096537

Rücken-Fit und gute Haltung

Aufwärm- und Koordinationstraining mit Musik, funktionelles Training, Haltungs- und Bewegungsschulung, Lockerungs- und Entspannungsübungen führen zu Wohlbefinden, mehr Kraft und mehr Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Training für die Kräftigung des Rückens und die Verbesserung der Haltung.

Bitte eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen.

232-19360 / Heidi Hopf

Für Frauen

Grebstein-Udenhausen

Dorfgemeinschaftshaus, Borneweg 5

Mo. 4.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

RückenFit

Aufwärm- und Koordinationstraining mit Musik, funktionelles Training, Haltungs- und Bewegungsschulung, Lockerungs- und Entspannungsübungen führen zu Wohlbefinden, mehr Kraft und mehr Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Training für die Kräftigung des Rückens und die Verbesserung der Haltung.

232-19363 / Sandra Gretz

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 13.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 18 Termine / 70 €

232-19364 / Katrin Vettermann

Kassel

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14,

Turnhalle

Mi. 13.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

232-19366 / Eva Maria Balkenhol

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 14.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

RückenFit - Aufbaukurs

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.

Voraussetzungen: Grundkurs oder Erfahrungen beim Rückentraining

232-19368 / Nicole Schäfer

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zechenweg 1

Mo. 11.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 58 €

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.

232-19374 / Nicole Schäfer

60 Plus

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zechenweg 1

Mi. 13.9. / 17:10 - 18:10 Uhr / 15 Termine / 58 €

232-19375 / Nicole Schäfer

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zechenweg 1

Mi. 13.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 58,50 €

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 Decke.

232-19378 / Irina Heinrich

Kleingruppe

Kassel

Pilates-Studio, Altenbaunaer Str. 86

Do. 14.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 69,50 €

Ausdauer- und kraftorientiertes Ganzkörper Workout

In diesem Kurs werden Kraft und Ausdauer 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. Neben Kraft und Ausdauer werden auch Koordination und Beweglichkeit geschult und gestärkt.

Gut geeignet für Wiedereinsteiger*innen, Menschen mit Bewegungsmangel oder mit einseitiger Belastung im Alltag, wie zum Beispiel bei überwiegend sitzender Tätigkeit.

232-19379 / Irina Heinrich

Kleingruppe

Kassel

Pilates-Studio, Altenbaunaer Str. 86

Do. 14.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 69,50 €

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.

232-19380 / Heidrun Richter-Peter

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Di. 12.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

Osteoporosegymnastik/ Rückenschule

Übungen für den Halte- und Bewegungsapparat unter den Gesichtspunkten der Vorbeugung, Korrektur der Fehlhaltung, Verbesserung der Beweglichkeit und der Schmerzlinderung. Bitte eine Isomatte mitbringen.

232-19400 / Heidrun Richter-Peter

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mo. 11.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 14 Termine / 62 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0561-780 326

232-19401 / Heidrun Richter-Peter

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mo. 11.9. / 10:40 - 11:40 Uhr / 14 Termine / 62 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780326

Faszientraining und Rückenkräftigung

online

Faszien durchziehen den ganzen Körper, umhüllen Muskeln, Gelenke und Organe, sind ein Sinnesorgan für innere Spannungen und strukturierten Bewegungs- und Stoffwechsellmuster. Dieses Bindegewebenez gezielt zu trainieren, verbessert nachhaltig die Beweglichkeit, Regeneration, Entspannung und das Körpergefühl. In mehreren Lernschritten wird der ganze Körper durchgearbeitet. Schwerpunkte sind Rücken, Schulter, Becken und Füße. Kombiniert wird die Stunde mit Rückenkräftigungs-Übungen, die besonders effektive Trainingsergebnisse bewirken.

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-19430 / Brigitte Walter

Online

Di. 12.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 16 Termine / 62 €

Fitness

Circl Mobility TM



Diese Art des funktionellen Trainings kann dazu beitragen, mit Hilfe von Dehnungs-, Mobilisierungs- und Atemübungen verschiedene Blockaden zu lösen. Es geht um die Steigerung der Bewegungsfreiheit - der Rumpf soll gestärkt und die Mobilität erhöht werden. Zugleich soll die körperliche Leistungs- und Regenerationsfähigkeit gesteigert und der alltägliche Stresslevel abgesenkt werden.

232-19441 / Jeannine-Desiree Kornfeld
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 6.9. / 16:15 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 29 €
Anmeldung bis: 30.8.

232-19442 / Jeannine-Desiree Kornfeld
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Fr. 20.10. / 12:50 - 13:20 Uhr / 10 Termine / 19,50 €
Anmeldung bis: 11.10.

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!

232-19444 / Stephanie Schatka
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 12.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 58 €



Konditions- und Fitnessgymnastik

Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining des Herz-Kreislauf-Systems verbunden mit Übungen zur Koordination, Mobilisation und zur Kräftigung der gesamten Muskulatur begleitet durch Musik.

232-19453 / Birgit Ewald
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 14.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

232-19456 / Annette Baumann
Für Frauen

Kaufungen-Niederkaufungen

Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10
Mi. 13.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

232-19457 / Annette Baumann
Für Frauen

Kaufungen-Niederkaufungen

Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10
Mi. 13.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

Fitness light

Das wohllosierte 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.

232-19463 / Stefan Schöbel
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 12.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

Problemzonen-Fitness

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!

232-19465 / Stephanie Schatka
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 14.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 16 Termine / 62 €

Fitness-Mix

Mobilisation und gezielte Dehnung des ganzen Körpers mit Musik. Einzelne Muskelgruppen werden sanft trainiert, Körperspannung aufgebaut, das Gleichgewicht geschult. Dabei kommen auch Kleingeräte wie die Body Lastic Bänder und Redondo Plus Bälle zum Einsatz. Das umfangreiche und abwechslungsreiche Workout mit gezielten Übungen für einen starken Rücken macht Sie fit für den Alltag. Der abschließende Dehn- und Entspannungsteil rundet die Trainingseinheit ab und sorgt für ein entspanntes Ende.

232-19468 / Marina Tabares Bodhert
Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 11.9. / 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 Personen ohne Erfahrung.

232-19471 / Heike Schutta
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Do. 14.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

232-19472 / Birgit Heinemann
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 11.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 16 Termine / 62 €

232-19475 / Esra Özkartal
Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Di. 19.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

Fit und gesund 50 Plus

Ein gelenkschonendes Trainingsprogramm für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

232-19483 / Alexander Hofmann
Wolfhagen

Walter-Lübcke-Schule, Neue Großsporth., Kurfürstenstr. 20
Do. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 87 €

Muskelaufbau an elektronischen Geräten

Einführung in die Grundlagen des Fitness-Trainings an Geräten. Beratung bei individueller Trainingsgestaltung, um dem natürlichen Muskelabbau im Alter entgegenzuwirken. Das kann Lebensqualität und Wohlbefinden fördern. Sie können um 9 Uhr oder um 10 Uhr kommen, um 1 Stunde zu trainieren.

**232-19486 / Rolf Blauert
Kassel**

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Di. 12.9. / 9:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 66 €
+ Gerätenutzung 25 Euro

**232-19487 / Rolf Blauert
Kassel**

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Do. 14.9. / 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 Dehnübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken. Ziel ist es, die eigene Fitness zu verbessern und körperlich belastbarer zu werden. Bitte eine Iso-Matte und eventuell Getränk mitbringen.

**232-19490 / Elke Ries
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3
Do. 21.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

Aroha

Grund- und Aufbaukurs

Aroha ist ein effektiver Gesundheitskurs im ¾ Takt. Durch ständig wechselnde, spannungsvolle und entspannende Elemente werden verborgene Energien freigesetzt. Zudem ist Aroha ein Fett- und Kalorienkiller. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und das Körpergefühl verbessert. Gesäß, Oberschenkel und Bauch werden gefestigt, dabei aber Gelenke geschont und Muskelverspannungen und Stress abgebaut. Speziell für den Kurs komponierte Musik lässt eine besondere Atmosphäre während des Trainings entstehen, die Emotionen anspricht. Sie können ohne Vorkenntnisse sowie in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen. Vorkenntnisse: keine - Personen jedes Alters und Trainingsstands sind willkommen

**232-19492 / Nicole Andernach
Vellmar-Niedervellmar**

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 19.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 39 €



Tanz Fitness

Fitness & Tanz NEU

Der Kurs besteht aus Fitness-Elementen und zeitgenössischen Tanztechniken. Wer seine Kraft, Ausdauer und Flexibilität verbessern und dies mit tänzerischen Elementen kombinieren möchte, ist hier genau richtig. Der Kurs vermittelt mit Spaß und guter Musik einfache Techniken und bietet gleichzeitig ein ausgewogenes Fitnessprogramm.

**232-19500 / Rosalie Kubny
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mo. 18.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 16 Termine / 62 €

Freies Tanzen

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.

**232-19504 / Rosalie Kubny
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mo. 18.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 16 Termine / 62 €

PowerMoves

Trainiert wird der ganze Körper und die Ausdauer. Zudem kann das Herz-Kreislauf-System gestärkt und ein Gefühl des Loslassens erlebt werden! Ohne komplizierte Choreografie, mit leichten Grundschritten tanzen sich alle fit - querebet durch alle Pop-Rock-Latin-Jazz-Genres. Achtung: Es geht richtig zur Sache!

**232-19516 / Osmel Yamil Rodriguez
Bernal
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 13.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

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 intensivem Salsa und Entspannung lieben.

**232-19509 / Osmel Yamil Rodriguez
Bernal
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 15.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 17 Termine / 66 €

**232-19510 / Osmel Yamil Rodriguez
Bernal
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 13.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 17 Termine / 66 €

**232-19511 / Osmel Yamil Rodriguez
Bernal
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 15.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 17 Termine / 66 €

**232-19512 / Osmel Yamil Rodriguez
Bernal
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 15.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 5 Termine / 19,50 €

**232-19513 / Osmel Yamil Rodriguez
Bernal
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 11.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 17 Termine / 66 €

Fit Dance

Fit bleiben ohne sich zu quälen und mit jeder Menge Spaß. Mit rhythmischen Tanzschritten zu moderner Musik, wie Radio-Hyghlights, Latino Songs und anderem, erlernen Sie die Grundschrirte 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.

232-19522 / Jasmin Seehafer Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Do. 14.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 13 Termine / 50,50 €

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. Spontan, impulsiv....und macht einfach Spaß!

232-19530 / Esra Özkartal Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Di. 19.9. / 19:10 - 20:10 Uhr / 15 Termine / 58 €

232-19535 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 6.9. / 16:50 - 17:50 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 30.8.

232-19536 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 20.10. / 17:15 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 6.10.

232-19537 / Ebony Doctor Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Mo. 4.9. / 18:35 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 43 €
Anmeldung bis: 21.8.

232-19538 / Ebony Doctor Calden-Ehrsten

Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33
Mi. 13.9. / 19:45 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

232-19540 / Tatiana Schomberg Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Do. 14.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 8 Termine / 31 €



Zumba®Gold

Sie zählen sich zu den „länger aktiv Junggebliebenen“, lieben lateinamerikanische Rhythmen, Bewegung und Tanz? Hier wird Ihnen ein Ganzkörpertraining geboten, das Ihren Fitnessstand behutsam und bedächtig aufbaut, Ihre Koordination und Kondition nachhaltig verbessert und Ihr Bewegungsspektrum erweitert. Auch nach Verletzungen, bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Übergewicht ist dieses einfühlsame Training für Sie geeignet. Lassen Sie sich entführen in eine wohltuende Mischung mitreißender tänzerischer Lebensfreude und systematischen Fitnesstrainings!

232-19542 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 6.9. / 11:30 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 23.8.

232-19543 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 20.10. / 11:45 - 12:45 Uhr / 10 Termine / 39 €
Anmeldung bis: 6.10.

Dance im Flow

online

Gesundheitssport durch Bewegungs- und Beweglichkeitstraining

Dance im Flow bewirkt die Stärkung von Ausdauer, Kraft, Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit, und Entspannungsfähigkeit. Auch Ihre Stimmung wird positiv beeinflusst. Abschließend erwartet Sie auf der Matte ein Training zur Dehnung und zum Aufbau der Muskulatur.

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-19558 / Doris Bouhaka Online

Di. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

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.

232-19560 / Patricia Kranz Breuna

Braunsbergsschule, Schulstr. 10
Do. 14.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

232-19561 / Patricia Kranz Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 18.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 11.9.

232-19562 / Patricia Kranz Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Fr. 15.9. / 8:00 - 9:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

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 und intensiven Intervalle bringen den Körper an seine Grenzen und der Nachbrenneffekt fällt besonders groß aus.

232-19571 / Anastasia Schöbel Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2
Di. 12.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

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. Profitieren Sie von der Bewegung und nutzen Sie die Chance, sich rundum wohl zu fühlen!

232-19572 / Sandra Gretz

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:30 Uhr / 18 Termine / 87 €

Bodyfit

Sie möchten fit und aktiv werden? Dann ist Bodyfitness genau der richtige Kurs für Sie! Mit einem effektiven und abwechslungsreichen Workout kräftigen wir alle Muskelpartien (Bauch, Beine, Po, Arme und Brust) und steigern Ausdauer und Kondition. Das Training berücksichtigt mit seinen verschiedenen Schwierigkeitsstufen jedes Fitnesslevel. Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten zu moderner Musik. Entspannungstechniken und Dehnübungen sorgen für einen runden Abschluss der Trainingseinheit.

232-19573 / Nadine Knappe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Fr. 15.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 75 €

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.

232-19579 / Birgit Heinemann

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 13.9. / 11:00 - 12:00 Uhr / 16 Termine / 62 €

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 Körper. Machen Sie sich fit für den Alltag! Lust? Dann kommen Sie und starten Sie durch.

232-19582 / Martina-Beate Seidel

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 13.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 16 Termine / 62 €



Salsa Aerobic

Motivierendes Ganzkörpertraining zu lateinamerikanischen Rhythmen. Nach kurzem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus dem Salsa und dem Latin Dance mit Aerobic-Elementen vielfältig kombiniert. Ein entspannendes Cool-Down beendet die Stunde.

232-19584 / Stephanie Schatka

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 14.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 16 Termine / 62 €

Bodyforming

Ganzkörpertraining speziell für Bauch, Beine Po, Brust, Rücken und Schultergürtel. Muskelstraffung durch gezielte Kräftigungsübungen, mit und ohne Handgeräte, aber immer mit Spaß und Musik. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Alle Übungen werden gelenkschonend und rückengerecht ausgeführt. Bitte eine Unterlage, ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

232-19588 / Dorothee Nitsche

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Do. 14.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 39 €

232-19590 / Petra Bublak

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 14.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

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.

232-19592 / Petra Bublak

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 14.9. / 18:35 - 19:35 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

Selbstverteidigung

Lernen Sie, sich zu verteidigen!

*Grundkurs Selbstverteidigung
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.

232-19655 / Heidi Hoffmann; Andreas Winkel

Baunatal-Großenritte

Alliance Akademie, Hamburger Str. 20
So. 5.11. / 13:00 - 17:00 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 22.10.

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.

232-19702 / Veronika Humburg

Schwimmernkurs für Erwachsene

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 12.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 58 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel.: 05671-50 00 79
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

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.

232-19710 / Anna Gesine Neuber Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 11.9. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 47,50 €
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)
+ Inklusive Energiepauschale

232-19711 / Anna Gesine Neuber Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 11.9. / 18:10 - 18:55 Uhr / 12 Termine / 47,50 €
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)
+ Inklusive Energiepauschale

232-19714 / Ute Fischenich Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 12.9. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 47,50 €
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen) /
+ Inklusive Energiepauschale

232-19715 / Ute Fischenich Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 12.9. / 18:05 - 18:50 Uhr / 12 Termine / 47,50 €
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)
+ Inklusive Energiepauschale

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, eventuell zweite Badebekleidung.

232-19720 / Anna Gesine Neuber Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Fr. 20.10. / 20:00 - 22:00 Uhr / 13,50 €
Anmeldung bis: 6.10.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)
+ Inklusive Getränk



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.

232-19725 / Sharon Welker Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 10.10. / 19:05 - 19:50 Uhr / 10 Termine / 42 €
Anmeldung bis: 26.9.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)
+ Inklusive Energiepauschale

232-19728 / Sharon Welker Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 10.10. / 20:00 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 42 €
Anmeldung bis: 25.9.
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)
+ Inklusive Energiepauschale

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!

232-19730 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Mi. 13.9. / 18:00 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 55,50 €
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

232-19732 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Mi. 13.9. / 19:15 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 55,50 €
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Indoor- | Outdoorsport

Outdoor Workout

Ausdauer und Kraft werden gemeinsam trainiert. So können Sie langfristig Verletzungen vorbeugen. Nach einem kurzen Warm-Up wechseln sich Laufeinheiten und dynamischen Kraft- und Athletikübungen miteinander ab. Ein kurzes Cool-Down beschließt die Outdoorstunde. Körperliche Voraussetzungen: Die Fähigkeit, mehrfach 10-12 Minuten am Stück zügig zu laufen.

232-19759 / Claudia Kisling Kassel

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.
Mo. 11.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 6 Termine / 23,50 €
Anmeldung bis: 28.8.

232-19758 / Claudia Kisling Kassel

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.
Mo. 13.11. / 18:00 - 19:00 Uhr / 6 Termine / 23,50 €
Anmeldung bis: 30.8.

Fit durch Rudern auf dem Rudergerät

Grundkurs: Indoor-Rowing

Sie lernen die Grundlagen der Rudertechnik auf dem Rudergerät kennen; ein gesundes, effektives Ganzkörpertraining. 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 auch die Möglichkeit, erste Erfahrungen in einem Ruderboot auf dem Wasser zu machen.

232-19763 / Julian Weber Kassel

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V., Auedamm 27
Di. 5.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 35 €
Anmeldung bis: 22.8.

232-19762 / Julian Weber Kassel

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V., Auedamm 27
Di. 31.10. / 19:00 - 20:00 Uhr / 7 Termine / 41 €
Anmeldung bis: 17.10.

Indoor-Cycling

Grund- und Aubaukurs

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Kondition.

232-19774 / Rolf Blauert

Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Fr. 15.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

Anmeldung bis: 1.9.

+ Gerätenutzung 25 Euro (vor Ort zu zahlen)

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.

232-19777 / Thorsten Brand

Lohfelden

Söhreschule, Lange Str. 51

Mo. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 14 Termine /

81,50 €

Anmeldung bis: 28.8.

232-19778 / Stefan Pless

Lohfelden

Söhreschule, Lange Str. 51

Mo. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 14 Termine /

81,50 €

Anmeldung bis: 28.8.

Kajak-Schule

Grundkurs

Spielerisch lernen Sie den Umgang mit dem Einerkajak. Vom richtigen Einsteigen über verschiedene Lenk- und Stütz paddelschläge, dem gezielten Kentern mit Taucherbrille, bis eventuell zur Eskimorolle. So erhalten Sie das notwendige Rüstzeug, um im Sommer mit dem eigenen Boot ohne Angst lospaddeln zu können. Kleingruppe. Bei Rückfragen Tel. 0175 - 7925040.

241-19791 / Kristian Marx

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

Ort wird noch bekannt gegeben.

Do. 8.2. / 20:15 - 21:45 Uhr / 6 Termine / 140 €

Anmeldung bis: 25.1.



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.

232-19799 / Arthur Elert

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 2.9. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 3.9. / 10:00 - 16:00 Uhr

Sa. 9.9. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 10.9. / 10:00 - 16:00 Uhr

4 Termine / 298 €

Anmeldung bis: 19.8.

+ Materialkosten 15 Euro

Tennis Highlight

Haben Sie lange nicht mehr Tennis gespielt? Oder keine Spielpartner*in? Oder Lust auf Wintertennis? Hier können Sie in einer offenen Gruppe trainieren, Spaß haben und Punkte ausspielen. Mit nützlichen Trainertipps und hohem Spielanteil.

232-19800 / Norbert Dockhorn

Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62

So. 8.10. / 13:30 - 15:00 Uhr / 10 Termine / 140 €

Anmeldung bis: 24.9.

inkl. Platzgebühr

Zirkeltraining für Tennisspieler*innen

Intensives Intervalltraining (HIIT) an verschiedenen Stationen für Muskelaufbau und Kondition mit Tennisanteilen.

Auch für ungeübte Spieler*innen geeignet.

232-19801 / Manfred Dockhorn

Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62

Fr. 6.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 140 €

Anmeldung bis: 22.9.

inkl. Platzgebühr

Tennis-Fitness

Tennisplatz statt Fitness-Studio!

Spezielle Übungen für Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbunden mit viel Tennisspiel.

Schläger, Schuhe und Bälle können vor Ort ausgeliehen werden.

Auch für Tennisanfänger*innen geeignet.

232-19802 / Manfred Dockhorn

Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62

Sa. 7.10. / 13:00 - 14:30 Uhr / 10 Termine / 140 €

Anmeldung bis: 2.9.

inkl. Platzgebühr

232-19803 / Norbert Dockhorn

Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62

Sa. 7.10. / 12:30 - 14:00 Uhr / 10 Termine / 140 €

Anmeldung bis: 2.9.

inkl. Platzgebühr

232-19804 / Manfred Dockhorn

Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62

Sa. 7.10. / 14:30 - 16:00 Uhr / 10 Termine / 140 €

Anmeldung bis: 2.9.

inkl. Platzgebühr

232-19805 / Norbert Dockhorn

Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62

Sa. 7.10. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 140 €

Anmeldung bis: 2.9.

inkl. Platzgebühr

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.

Regional - Saisonal

Sommerausklang

Tagesseminar

Der Sommer verabschiedet sich mit prächtig gefüllten Körben, aus deren Inhalt wir mit einem kleinen wehmütigen Seufzer ein wunderbares Menü kochen. So gesehen ist das fast noch ein bisschen wie Urlaub. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

232-20110 / Esther Eck Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Küche, Kampweg 24
Mo. 11.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 28.8.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Ayurvedische Herbstküche

Tagesseminar

Gesund und genussvoll essen aus Lebenslust und Liebe zu sich selbst! Ayurvedisches Kochen ist immer auch ein Fest für die Sinne: Gewürze - Juwelen der ayurvedischen Küche, 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 Herbstmenüs vorgestellt, mit denen man gut durch die Herbstzeit kommt und allerlei Krankheiten vorbeugen kann (zum Beispiel Arthrose, Rheuma, Schleimbildung). Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen.

232-20108 / Arjan Pal Singh Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Sa. 30.9. / 10:30 - 16:15 Uhr / 26,50 €
Anmeldung bis: 16.9.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Herbstlich willkommen!

Zum Ausklang des Sommers kommen die frischen Lebensmittel auf den Tisch, die der Herbst hergibt. Kartoffel, Kohl, Kürbis, Apfel & Co. Vom Irish Stew über Kartoffelauflauf, bis zur italienische Kürbissuppe.

232-20109 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Do. 21.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 58 €
Anmeldung bis: 7.9.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Festliche Schlemmereien

Besondere Anlässe verdienen genussvolle Festtagsmenüs. Dabei müssen keine teuren Edelerzeugnisse eingesetzt werden. Die Nahrungsmittel werden sorgsam ausgewählt und zubereitet. Der Pfiff liegt dann in der Kombination und der eigenen Fertigung der Grundzutaten.

232-20112 / Thomas Gerecke Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Do. 2.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 6 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 19.10.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Hirsch und Hase

Tagesseminar

Nach einem fröhlichen Leben in Hessens Wäldern kommt das Wild auf unseren Tisch. Als Burger, Braten oder Carpaccio, begleitet von herbstlichem Gemüse, kochen wir ein feines Menü. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

232-20111 / Esther Eck Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Küche, Kampweg 24
Mo. 6.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 23.10.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Weihnachtskoch- und Feierabend

Tagesseminar

Keine Angst, wir wollen Ihnen Plätzchenbacken und den klassischen Gänsebraten nicht ausreden. Aber vielleicht sind Sie auf der Suche nach neuen Ideen. Vergessen Sie den ganzen Stress und kochen mit uns ein festliches Menü in fröhlicher Runde. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

232-20113 / Esther Eck Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Küche, Kampweg 24
Mo. 4.12. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 20.11.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Internationale Küche

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.

232-20205 / Ali Moshiri Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)
Sa. 11.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 28.10.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

232-20206 / Ali Moshiri Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Sa. 18.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 11.11.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)



© M. Babur Cagatay

Indisches Fest-Menü

Tagesseminar

Wir bereiten ein festliches Menü mit Fleisch, Fisch, Reis, indischem Frischkäse (Panneer) und Naan (indisches Fladenbrot) zu. Ähnlich den Gerichten, wie sie zum Lichterfest (Diwali) in Indien gereicht werden. Dabei lassen wir es uns am feierlich dekoriertem Tisch gut ergehen. Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen.

232-20208 / Arjan Pal Singh Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Sa. 2.12. / 10:30 - 16:15 Uhr / 26,50 €
Anmeldung bis: 18.11.
+ 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 Istanbul-er Art (Meyhane pilavi) darf dabei nicht fehlen. Wenn Sie einen besonderen Koch-Wunsch haben, so schreiben Sie uns spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

232-20207 / M. Babur Cagatay Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Sa. 4.11. / 12:00 - 16:00 Uhr / 23,50 €
Anmeldung bis: 23.10.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Indisches Fingerfood

Tagesseminar

Wer schon einmal in Indien war, hat erlebt, dass dort an jeder Straßenecke kleine Stände mit Fingerfood anzutreffen sind. Wir wollen in unserem Kurs gemeinsam Pakoras, Samosas, Tikkas, Bhuturas, Paronthas und dazu verschiedene Chutneys zubereiten. Dazu servieren wir Tee (Chai) und Mango Lassi. Diese Küche ist schnell und unkompliziert. Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen.

232-20209 / Arjan Pal Singh Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Sa. 7.10. / 10:30 - 16:15 Uhr / 26,50 €
Anmeldung bis: 23.9.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Die indische Küche und ihre Gewürze

online

Neue Gewürze - Neue Rezepte

Seit Jahrhunderten wissen die Menschen um die gesundheitsfördernde Wirkung von Gewürzen. Dass Kurkuma entzündungshemmend wirkt, lässt sich mittlerweile wissenschaftlich nachweisen. Kreuzkümmel, Koriander und Kardamom verleihen den Gerichten der indischen Küche nicht nur ihr unverwechselbares Aroma, sie wirken u.a. appetitanregend und verdauungsfördernd. In diesem Online - Kurs erfahren Sie alles wissenswerte über die typischen Gewürze der indischen Küche sowie deren Verwendung in ausgesuchten Rezepten. Sie erhalten Basiswissen über die richtige Verwendung ausgewählter Gewürze. Vor dem Kurs bekommen Sie per Post die benötigten Gewürze und per Mail die Rezepte zugeschickt. Am ersten Kurstermin erhalten Sie von der erfahrenen Dozentin neben den Informationen zu den Gewürzen 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 der Vertiefung. Weitere Rezepte und Zutaten werden erläutert. Am Ende des Online - Kurses können Sie eine ausgewogene indische Mahlzeit zubereiten, die aus Reis, Fladenbrot, einer Linsensoße (für Vegetarier*innen) oder Hähnchencurry (für Fleischliebhaber*innen) und einem Gemüsegericht besteht. Der Online-Kurs findet über die vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail.

232-20216 / Regina Gurram Online

Mi. 24.1. / 19:00 - 20:30 Uhr / 2 Termine / 26 €
Anmeldung bis: 15.1.
+ Gewürze und Versand 8,00 Euro

Klassische Gerichte der authentischen chinesischen Küche

Entdecken Sie die Vielfalt der klassischen chinesischen Küche, ausschließlich mit frischen Zutaten zubereitet! Lernen Sie typisch chinesische Gewürze und authentische Klassiker der verschiedenen Kochstile Chinas kennen: kleine Köstlichkeiten wie Wantan, Baozi, Frühlingsrollen und Jiaozi.

Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, ein Drei- bis Viergänge-Menü mit Freunden zu kochen oder für eine Feier vorzubereiten. Einige traditionelle Speisen eignen sich auch als modernes chinesisches Fingerfood.

Am Ende des Kurses steht ein gemeinsamer Bummel durch einen Asiamarkt auf dem Programm, um zu lernen, die benötigten typisch chinesischen Lebensmittel zielsicher auszuwählen.

232-20210 / Wei Wu Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20
Di. 12.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 3 Termine / 53 €
Anmeldung bis: 29.8.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Küchen der Welt: Portugal

Tagesseminar

Vielleicht nicht die raffinierteste Küche, aber alles schmeckt nach Urlaub im Süden. Mit Fisch, Chorizo und den unwiderstehlichen pateis de nata holen wir uns noch ein bisschen Sommer zurück. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

232-20226 / Esther Eck Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Küche, Kampweg 24
Mo. 9.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 25.9.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Dinner for us

Tagesseminar

White wine with the fish? Wenn Ihnen dieser Satz bekannt vorkommt und Sie sofort an einen ausgebreiteten Tiger denken, dann kochen Sie mit uns das legendäre Menü von Miss Sophie. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

232-20230 / Esther Eck Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Küche, Kampweg 24
Mo. 15.1. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 1.1.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Vegane und vegetarische Küche

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 unter anderem 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!

232-20410 / Arjan Pal Singh Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Sa. 16.12. / 10:30 - 16:15 Uhr / 26,50 €
Anmeldung bis: 2.12.
+ 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!

232-20315 / Arjan Pal Singh Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Sa. 27.1. / 10:30 - 16:15 Uhr / 26,50 €
Anmeldung bis: 13.1.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Yoga und vegetarische indische Küche

Tagesseminar

Yoga bereichert unseren Alltag. Es hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen und ausgeglichen, wach und beweglich zu bleiben. Die Yoga-Asanas aus leichten Dehnungen, Streckungen und Beugungen sowie Atemübungen werden präzise angeleitet, sodass hier alle mitmachen können. Wir üben etwa 60 Minuten, danach gibt es eine halbstündige Entspannung. Nach einer kleinen Pause bereiten wir gemeinsam leichte indische Kost zu und genießen die Vielfalt an

Gewürzen und Geschmacksrichtungen der indisch-vegetarischen Küche. Bitte bringen Sie saubere Geschirrtücher, einen Behälter für Speisereste sowie eine Yogamatte, ein Kissen und eine Decke mit. Treffpunkt ist zunächst die vhs-Geschäftsstelle, Gymnastikraum 012, anschließend findet das gemeinsame Kochen in der Küche der Herwig-Blankertz-Schule statt.

241-20308 / Arjan Pal Singh Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 24.2. / 10:00 - 16:30 Uhr / 29 €
Anmeldung bis: 10.2.
+ 14 Euro Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Veganer Aufstrich und Dip

Tagesseminar

Von Aufstrichen bis zu Sößchen widmen wir uns den selbstgemachten veganen Dips und Pasten. In diesem Kurs stehen insbesondere Obst und Gemüse als Grundlagen im Vordergrund, wie zum Beispiel Summerroles mit einem Erdnussdip. Diese können zum Beispiel aus Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten, Obst, Gemüse, sowie frischen Kräutern bestehen. Sie sind roh köstlich, gegart oder auch haltbar gemacht. Damit sind wir sowohl auf den veganen Alltag als auch auf gesellige Anlässe bestens vorbereitet. Wenn vorhanden, bringen Sie bitte einen Pürrierstab sowie ausreichend Tupperbecher mit.

232-20306 / Ester Ava Höhle Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkeforte 4, Küche
Fr. 20.10. / 16:00 - 19:45 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 6.10.
Gebühr inkl. 8 Euro Lebensmittelumlage

232-20307 / Ester Ava Höhle Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkeforte 4, Küche
Di. 7.11. / 17:00 - 20:45 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 24.10.
Gebühr inkl. 8 Euro Lebensmittelumlage

Vegane Brotaufstriche



Tagesseminar

Was tun mit Zucchini-Schwemme aus dem eigenen Garten und Rote Beete-Überschuss in der SoLawi-Kiste? Wie können Sie das nächste vegane Buffet mit leckeren Aufstrichen bestücken oder Ihre Vorratskammer füllen? In diesem Workshop lernen Sie drei Rezepte für vegane Brotaufstriche kennen, mit denen Sie das saisonale Gemüse verarbeiten und gegebenenfalls auch haltbar machen können. Dabei erfahren Sie Tips und Tricks aus der Einkochküche. Die Lebensmittel richten sich nach der Jahreszeit. Bitte jeweils fünf kleine und mittelgroße Gläser mit Deckel sowie eine Schürze und gegebenenfalls Kopfbedeckung mitbringen.

232-20305 / Antonia Heyn Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28, Küche
Sa. 7.10. / 17:00 - 20:30 Uhr / 20,50 €
Anmeldung bis: 23.9.
+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

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 gesundes und leckeres Kräutermenü zu. Bitte Gartenhandschuhe und eine Schere mitbringen.

232-20301 / Tanja Tempel Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Sa. 14.10. / 10:00 - 15:00 Uhr / 26 €
Anmeldung bis: 30.9.
+ Lebensmittelumlage und Skript 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

Hauswirtschaft für die Küche

Wachstücher einfach selber machen



Tagesseminar

Wachstücher sind eine ideale Alternative, um unseren Haushaltsverbrauch an Alu- und Plastikfolie im Haushalt zu verringern. Sie sind gut zu reinigen und damit wiederverwendbar. Der Nachteil liegt im relativ hohen Anschaffungspreis. Im Kurs stellen wir diese Tücher mit relativ einfachen Mitteln selber her. Im Anschluss können Sie die Tücher mit nach Hause nehmen.

232-20412 / Thomas Otterpohl Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 9.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 €
Anmeldung bis: 26.10.
+ 8 Euro Materialkosten (vor Ort zu zahlen)



Sprachen



Team

Janina Gongnet

0561 1003-1661 | janina-gongnet@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 Texte verstehen, in denen vor allem sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen berichtet 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 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 erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann meine Gedanken und Meinungen präzise ausdrücken und meine eigenen Beiträge geschickt mit denen anderer Personen verknüpfen. | Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und bin auch mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut. Ich kann fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken. Bei Ausdruckschwierigkeiten kann ich so reibungslos wieder ansetzen und umformulieren, dass man es kaum merkt. |
| An Gesprächen teilnehmen | Ich kann 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 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. |
| Sprechen | Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne. | 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 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 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 strukturiert darstellen und so dem Leser helfen, sich diese zu merken. Ich kann Fachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen. |
| 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 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 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 strukturiert darstellen und so dem Leser helfen, sich diese zu merken. Ich kann Fachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen. |



Bildungsurlaub

English Refresher B1

Bildungsurlaub

In this intensive English course, participants will have the opportunity to practise their English in all respects: we will do a lot of conversation, explore some of the political, social, economic and cultural realities of certain English speaking countries, revise most of the grammar and, of course, the fun-with-the-English-language part will not be neglected.

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen zur Auffrischung und Vertiefung. Unterrichtsmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt. Schriftliche Anmeldung und Einstufungsberatung erforderlich.

232-13002 / Isolde Linton

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 23.10. - Fr. 27.10. / 5 Termine / 235 €
Anmeldung bis: 8.9.

Altgriechisch

Altgriechisch A2

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.

Lehrbuch: Kanthalos

232-13050 / Dr. Andreas Mohr

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Fr. 15.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

Anmeldung über: www.vhs-region-kassel.de

Arabisch

Salam! Neugierig auf Arabisch? Schrecken Sie nicht vor der Andersartigkeit dieser faszinierenden Sprache zurück. Denn dieser Kurs verfolgt einen Ansatz, der den Hintergrund westlicher Lernender systematisch berücksichtigt. 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. Die arabische Welt ist vielfältig und spannend ebenso wie die arabische Sprache. Mit dem Lehrwerk Kalamuna vom Hueber Verlag lernen Sie Hocharabisch in kleinen Schritten und mit lebendigen Dialogen.

Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

232-13052 / Shabab Anwar

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

Arabisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

232-13054 / Nagwat Hafez

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13055 / Shabab Anwar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 114 €

Chinesisch

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 Anmeldeschluss 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/>

Bei Fragen zur HSK-Prüfung wenden Sie sich bitte an:

Herrn Joachim Ziebe
Telefon: 069-79823296
jz@konfuzius-institut-frankfurt.de

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
So. 3.12. / 12:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 20.10.



Chinesisch A1.1

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die keine Vorkenntnisse haben und die Grundregeln der Aussprache, des Schreibens und des Satzbaus lernen möchten.

232-13064 / Xiaoyan Tang

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

Chinesisch HSK 5

Zhongwen 6

232-13069 / Hong Fan-Hofmeister

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 15.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

Chinesisch HSK 6

Vorbereitungskurs zur HSK 6 Prüfung

**232-13073 / Hong Fan-Hofmeister
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 15.9. / 14:00 - 15:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

Chinesisch HSK Grammatik

Vorkenntnisse werden benötigt.

**232-13074 / Hong Fan-Hofmeister
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 15.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

Englisch

Business English

Business English A1

online

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende Englischkenntnisse speziell für die Geschäftswelt erwerben möchten. Während des Kurses lernen Sie grundlegende Geschäftsvokabeln, Grammatik und Kommunikationsfähigkeiten. Sie werden durch interaktive Lektionen und praktische Aktivitäten geführt, die Ihnen helfen, Ihre Sprachkenntnisse in realen Szenarien anzuwenden.

Am Ende des Kurses werden Sie das Selbstvertrauen und die Fähigkeit haben, in verschiedenen Geschäftssituationen auf Englisch zu kommunizieren. Let's get started!
Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**232-13089 / Irina Vdovenko
Online**

Di. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 114 €
Anmeldung bis: 7.9.

Business English A1/A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die Englisch im Beruf brauchen und ihre Kenntnisse systematisch und anhand praxisnaher Beispiele erweitern möchten.
Kursbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**232-13090 / Hans-Jürgen Schomburg
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

Business English A2

online

Welcome to our Online A2 Business English Course! This course is made for students who already have a basic understanding of English and want to improve their language skills in a business setting. During this course, you will learn essential business vocabulary, grammar, and communication skills that are relevant to a variety of professional situations, such as meetings, negotiations, and presentations.

You will also develop your writing skills for business purposes, including email writing and report writing.

By the end of the course, you will have the confidence and ability to communicate effectively in English in various business contexts. Don't miss out on this valuable opportunity - enroll in our A2 Business Course today and take your career to the next level!

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**232-13091 / Irina Vdovenko
Online**

Di. 12.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 114 €
Anmeldung bis: 7.9.

Business English B1

Are you looking to improve your English skills for the workplace? Do you want to communicate more effectively with colleagues, clients, and partners? If so, this course is the perfect solution for you! Our course covers a range of key areas, including:

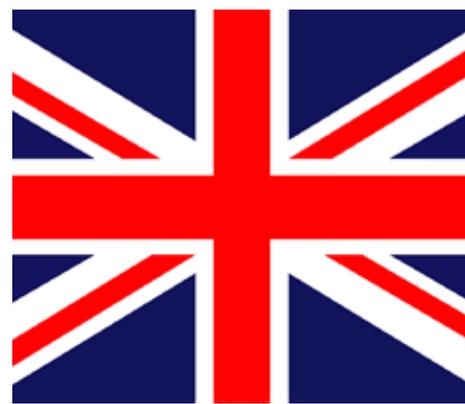
Business Vocabulary and Terminology: Learn common business terms, jargon, and expressions used in different industries and sectors.
Business Writing Skills: Develop effective writing skills for business emails, reports, and presentations. Learn about the conventions of business writing, such as tone, style, and format.
Presentation and Meeting Skills: Practice delivering effective presentations, participating in meetings, and negotiating in English. Develop your listening and speaking skills through role-plays and simulations.

Cultural Awareness: Learn about cultural differences and sensitivities in business communication. Understand the social and cultural norms that influence communication in different cultures and countries.

Basis for Business B1, New Edition (ISBN: 978-3-06-121850-8), ab Lektion 1

**232-13092 / Irina Vdovenko
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €
Anmeldung bis: 11.9.



Englisch für Seniorinnen und Senioren

Englisch für Seniorinnen und Senioren A1.1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Easy English, ab Lektion 6/7

**232-13101 / Petra Krüger-Wenzel
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 11.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

Englisch für Seniorinnen und Senioren A1.2

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 4

**232-13106 / Emma Runkel
Kassel**

Kirchengemeinde Oberzwehren, An der Kirche 2
Di. 26.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

232-13108 / Isolde Linton

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.2, ab Lektion 11

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 12.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13111 / Isolde Linton

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.2, ab Lektion 14

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 12.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 114 €



Englisch A1

Englisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Easy English Upgrade A1.1 (ISBN 978-3-06-520805-5), ab Lektion 1

232-13126 / Theo Joseph O'Keane Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 18.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

232-13127 / Brigitte Müller-Greiff

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Easy English Upgrade A1.1 (ISBN 978-3-06-520805-5), ab Lektion 1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

232-13128 / Jeanette Bahnmann

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Easy English Upgrade A1.1 (ISBN 978-3-06-520805-5), ab Lektion 1

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 13.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13129 / Dorina Vladescu

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 13.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13130 / Tatjana Apraksina

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 2/3

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13131 / Heinz-Jürgen Weber

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 12

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

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 Upgrade A2.2 (ISBN 978-3-06-122720-3), ab Lektion 1

232-13114 / Jeanette Bahnmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 14.9. / 14:30 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13115 / Jeanette Bahnmann

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre erweitern und vertiefen möchten. Easy English A2.2, ab Lektion 10

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 11.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

Englisch für Seniorinnen und Senioren A2

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.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

232-13116 / Theo Joseph O'Keane Vellmar-Obervellmar

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Mo. 18.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

Take it Easy! - English Refresher A2 für Seniorinnen und Senioren

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und ihre Grundkenntnisse in entspannter Atmosphäre auffrischen oder nach einer längeren Pause wieder Englisch lernen wollen. Take it Easy A2 Extra, ab Lektion 4

232-13118 / Dorothea Lütticke-Metasch Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 15.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

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.

232-13119 / Dorothea Lütticke-Metasch Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 15.9. / 10:45 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

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, ab Lektion 5

232-13123 / Emma Runkel

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 25.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

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 3

232-13125 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 11.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

Englisch A1.2

Der ideale Kurs für Wiedereinsteiger*innen mit Schulenglischkenntnissen, die ihre Grundkenntnisse auffrischen und vertiefen wollen.
Easy English Upgrade, A1.2 (ISBN 978-3-06-122701-2), ab Lektion 1

232-13132 / Dorina Vladescu Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 13.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

Englisch in Alltagssituationen A1



Aufgrund der zunehmenden Verwendung von englischen Wörtern und Redewendungen in der deutschen Sprache ist es hilfreich, einen englischen Grundwortschatz zu erlernen. In diesem Kurs für Lernende mit geringen Vorkenntnissen üben wir nützliche Sprachmittel für leichte Alltagsgespräche. Wir arbeiten nicht nur mit dem Buch, sondern auch anhand von Beispielsituationen aus dem Alltagsleben, um das Lernen einfach und angenehm zu gestalten. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

232-13133 / Emma Runkel

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 28.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

232-13134 / Emma Runkel Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 25.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

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, A1.2 (ISBN 978-3-06-122701-2), ab Lektion 4

232-13135 / Maiken Bindemann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Di. 12.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

232-13136 / Maiken Bindemann

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, A1.2 (ISBN 978-3-06-122701-2), ab Lektion 5

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Di. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 91,50 €



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. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

232-13138 / Sylvia Poschmann Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103
Do. 21.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13140 / Sylvia Poschmann Breuna

Braunbergsschule, Schulstr. 10
Di. 19.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 91,50 €
Anmeldung bis: 14.9.

Englisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (etwa drei Semester), die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.
Easy English A1.2, ab Lektion 5

232-13141 / Tatjana Apraksina Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13143 / Jeanette Bahnmann

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Der Kurs ist auch zur Vorbereitung auf einen Urlaub geeignet.

Easy English A1.2, ab Lektion 11

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 12.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

A New Taste of English ab A1.2

Der entspannte Kurs für alle, die viel unterwegs sind und dabei Englisch verstehen und sprechen möchten. Der Kurs bietet somit die ideale Vorbereitung für Reisen und ist geeignet für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

232-13145 / Hans-Jürgen Schomburg Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

Brush up Your Travel English A1/A2

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.

232-13147 / Sylvia Poschmann Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103
Do. 21.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 114 €



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 Nachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Einstieg in den passenden Kurs nach den Herbstferien oder im Frühjahrssemester vor. Alle Materialien, die Sie an diesem Nachmittag benötigen, stellen wir Ihnen vor Ort zur Verfügung. Nur Mut, wir freuen uns auf Sie!

232-13148

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Fr. 20.10. / 16:30 - 18:45 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 13.10.



Englisch A2

Englisch A2.1

Wenn Sie bereits etwas Englisch können, zum Beispiel aus der Schule, und nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir festigen vorhandenes Wissen und erweitern Schritt für Schritt Ihre Kenntnisse.

Easy English A2.1, ab Lektion 3

232-13160 / Dr. Eva Oppermann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 76 €

232-13164 / Jeanette Bahnemann

Für Teilnehmende, die schon ein wenig Englisch können und in entspannter Atmosphäre Neues dazulernen möchten.

Easy English Upgrade A2.1, ab Lektion 4 (ISBN 978-3-06-122719-7)

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 13.9. / 15:45 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13168 / 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 6

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 25.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

232-13170 / 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 12

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 13.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

Englisch 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 A2.1 (ISBN 978-3-06-122719-7), ab Lektion 1

232-13171 / Maiken Bindemann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mi. 13.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

Easy Conversation A2



Englisch war schon immer ein Schulfach. Leider fehlt uns häufig die Gelegenheit, auf Englisch zu sprechen, und aufgrund der mangelnden Sprachpraxis sind wir unsicher in der Anwendung geworden. Dieser Kurs ist ein Treffpunkt für alle, die schon etwas Englisch können, zum Üben der englischen Konversation, die für den Urlaub und den alltäglichen Austausch nützlich ist. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

232-13172 / Emma Runkel Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Do. 28.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

Englisch 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 9

232-13186 / Jeanette Bahnemann Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20
Do. 14.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

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 3

232-13198 / Jeanette Bahnemann Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 12.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

Talking English A2

In entspannter Atmosphäre trainieren wir das freie Sprechen und frisken in kleinen Schritten unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

232-13200 / Jeanette Bahnemann Baunatal-Großenritte

Alte Schule, Grüner Weg 31a
Fr. 15.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13201 / Jeanette Bahnemann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 12.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13203 / Jeanette Bahnemann Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mo. 11.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

Englisch entspannt A2

Vorhandene Kenntnisse auffrischen, Neues dazu lernen und Spaß haben!
Next A2/2, ab Lektion 7

232-13204 / Gabriela Babel Calden

Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9
Mo. 11.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

Englisch Refresher A2 an zwei Wochenenden

Wochenendseminar

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen zur Auffrischung und zum Wiedereinstieg geeignet. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

232-13206 / Isolde Linton Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 13.10. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 14.10. / 14:00 - 17:00 Uhr
So. 15.10. / 10:00 - 13:00 Uhr
Fr. 17.11. / 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 18.11. / 14:00 - 17:00 Uhr
So. 19.11. / 10:00 - 13:00 Uhr
6 Termine / 91,50 €
Anmeldung bis: 29.9.

Englisch Wiedereinstieg und Refresher A2

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre weiter ausbauen oder nach einer längeren Pause auffrischen möchten. Easy English A2.1, ab Lektion 14

232-13208 / Isolde Linton Bad Emstal-Sand

Christine-Brückner-Schule, Pestalozzistr. 1
Do. 14.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 114 €



English for Everyday Communication ab A2



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.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

232-13213 / Theo Joseph O'Keane

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 14.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

Englisch A2/B1 am Samstag



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.

Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

232-13218 / Nilda Daniel-Christ

Online

Sa. 16.9. / 13:30 - 15:45 Uhr / 10 Termine / 114 €
Anmeldung bis: 12.9.

English Relaxed A2/B1

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse mit Schwerpunkt Konversation, aber auch Basisgrammatik und Lese-/Rechtschreibvermögen in entspannter Atmosphäre trainiert.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

232-13222 / Gabriela Babel

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 11.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

Speaking English with Spice A2/B1



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!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

232-13224 / Paul Heinemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 5.10. / 16:30 - 18:00 Uhr
Di. 10.10. / 16:30 - 18:00 Uhr
Di. 17.10. / 16:30 - 18:00 Uhr
3 Termine / 23 €

232-13225 / Paul Heinemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 31.10. / 16:30 - 18:00 Uhr
Di. 7.11. / 16:30 - 18:00 Uhr
Di. 14.11. / 16:30 - 18:00 Uhr
3 Termine / 23 €

Englisch B1

Englisch B1

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 B1.1, ab Lektion 1

232-13230 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13234 / 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 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 76 €

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.

232-13240 / Alison Schaeffer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 14 Termine / 106,50 €

English Workshop B1

In this course we will decide at the beginning of the semester what we want to do. We can speak about topics of interest, look at some song lyrics, read a number of texts about current issues in the English speaking world, read a story or two or even a book which then will be the basis for conversation, and we always revise some of the grammar.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

232-13243 / Isolde Linton

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Mo. 11.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13244 / Isolde Linton

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

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, Split Edition B, ab Lektion 7

232-13245 / Brigitte Müller-Greif

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

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.

232-13248 / Gabriela Babel

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 11.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

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.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

232-13249 / Susan Freitag

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo. 11.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

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.

232-13250 / Paul Heinemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

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.

232-13260 / Alison Schaeffer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 14 Termine / 106,50 €

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.

232-13262 / Marianne Hurst

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 12.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

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.

232-13263 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 13.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

English Fun Station B2

The group reads the book at home and comes to the class for discussion of the major aspects of the novel. The comparison of the lifestyle of the past and the present, among others, may encourage further conversation in English. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

232-13264 / Emma Runkel

Kassel

Kirchengemeinde Oberwehren, An der Kirche 2
Di. 26.9. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

English B2

This course is ideal for learners who are around level B2 and want to stay on this level for a while to revise some grammar and to consolidate and expand their vocabulary, thus widening their scope of expression. The teacher will encourage the use of conversation skills in a friendly atmosphere.

In a special critical thinking section the learners are encouraged to develop their own well-informed and reasoned opinions and to express themselves effectively.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

232-13268 / Heinz-Jürgen Weber

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €



„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.

232-13269 / Alison Schaeffer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 14 Termine / 106,50 €

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.

232-13280 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

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.

232-13285 / Paul Heinemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

Finnisch

Finnisch A1.2

Für Lernende mit geringen Vorkenntnissen (1 Semester).

Yksi, kaksi, kolme, Teil 1, ab Lektion 5

232-13294 / Anne Niskanen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 11.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

Finnisch B2

Für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen.

Hei! Moi! Terve! Band 2, Buske Verlag, ab Lektion 6

232-13299 / Anne Niskanen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

Französisch

Französisch A1

Französisch A1.1

Sie interessieren sich für Frankreich, die französische Sprache und Kultur und suchen einen Kurs, der Ihnen einen sanften Einstieg in diese wunderschöne Sprache ermöglicht? Oder haben Sie vor längerer Zeit schon einmal Französisch gelernt und möchten nun noch einmal von Anfang an beginnen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Mit einem kommunikativen Ansatz trainieren wir von Anfang an Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit in verschiedenen Situationen. Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die entspannt und in kleinen Schritten Französisch lernen wollen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

232-13300 / Christina Blank

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Do. 14.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

232-13301

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die entspannt und in kleinen Schritten Französisch lernen wollen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Do. 28.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

Anmeldung bis: 24.9.



232-13302 / 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 für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Als Basis benutzen wir Perspectives Allez-y A1, ein Lehrbuch mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Filmen, um mit Spaß das Sprechen, Hören, Lesen und die Aussprache zu üben.

Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail. Perspectives Allez-y A1, ab Lektion 1

Online

Do. 14.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 122 €

Anmeldung bis: 10.9.

online

Französisch A1.2

Sie haben schon ein Semester Französisch gelernt oder haben sehr geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. In kleinen Schritten erwerben wir grundlegende Grammatik- und Wortschatzkenntnisse und üben die Aussprache. Dabei bildet das freie Sprechen von Beginn an einen der Schwerpunkte im Unterricht. Das angegebene Lehrbuch wird durch abwechslungsreiches Zusatzmaterial ergänzt.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 5

232-13303 / Ingrid Homolla

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13304 / 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 Sie einen ersten Einblick in die Vielfalt der französischen Kultur.

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 5

Online

Mo. 18.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

Anmeldung bis: 12.9.

online

232-13308 / Ingrid Homolla

Wenn Sie bereits über geringe Vorkenntnisse verfügen, begrüßen wir Sie gern in dieser netten Lerngruppe. Anhand des Lehrbuchs sowie weiterer Materialien üben wir in entspannter Atmosphäre das Hör- und Leseverstehen und lernen Wortschatz und Grammatik. Damit Sie schon bald in alltäglichen Situationen, zum Beispiel auf Reisen, das Gelernte anwenden können, stehen Konversationsübungen im Mittelpunkt. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 11

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €



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 Nachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs nach den Herbstferien oder im Frühjahrssemester vor. Alle Materialien, die Sie an diesem Nachmittag benötigen, stellen wir Ihnen vor Ort zur Verfügung. Nur Mut, wir freuen uns auf Sie!

232-13309

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Fr. 20.10. / 17:30 - 19:45 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 13.10.

Französisch A2

Französisch A2

Sie haben schon Französisch gelernt und besitzen Kenntnisse auf Niveau A1? Dann laden wir Sie herzlich ein, in diesen Kurs zu kommen. In netter Atmosphäre lernen Sie Wortschatz und Grammatik, lesen kleine Texte und hören Dialoge. Im Fokus steht dabei immer auch die freie mündliche Kommunikation, damit Sie das Gelernte schon bald in Alltagsgesprächen anwenden können. Den Leitfaden bildet dabei das genannte Lehrbuch sowie weiteres Arbeitsmaterial.

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 1

232-13310 / Ingrid Homolla Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13312 / 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 etwa zwei Jahre Französisch gelernt haben und nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten. Als Basis benutzen wir Perspectives Allez-y A2, ein Lehrbuch mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Filmen, um mit Spaß das Sprechen, Hören, Lesen und die Aussprache zu üben. Eine freundliche Lernatmosphäre mit netten Leuten erleichtert das Lernen und ermöglicht, die Sprache regelmäßig anzuwenden. So geraten die erworbenen Fertigkeiten nicht in Vergessenheit. Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail. Perspectives Allez-y A2, ab Lektion 2

online

Online

Di. 12.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 122 €
Anmeldung bis: 7.9.

232-13314 / 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 Allez-y A2, ein Lehrbuch mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Filmen, um mit Spaß das Sprechen, Hören, Lesen und die Aussprache zu üben. Eine freundliche Lernatmosphäre mit netten Leuten erleichtert das Lernen und ermöglicht, die Sprache regelmäßig anzuwenden. So geraten die erworbenen Fertigkeiten nicht in Vergessenheit. Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail. Perspectives Allez-y A2, ab Lektion 3/4

online

Online

Mi. 13.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 122 €
Anmeldung bis: 8.9.



232-13318 / 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! A2, ab Lektion 5/6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 12.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13319 / 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! A2, ab Lektion 5/6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 12.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13321 / Viviane Younès

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 Allez-y! A2, ab Lektion 6/7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13324 / 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 Allez-y! A2, ab Lektion 10

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 15.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

Französisch B1

Französisch B1

232-13326 / Catherine Descarpentris

Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen und die französische Sprache zu erlernen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits zwei bis drei Jahre Französisch gelernt haben und nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten. Als Basis benutzen wir Perspectives Allez-y B1, 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. Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail. Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 2

online

Online

Di. 12.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 122 €
Anmeldung bis: 7.9.

232-13328 / Catherine Descarpentris

Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen und die französische Sprache zu erlernen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits zwei bis drei Jahre Französisch gelernt haben und nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten. Als Basis benutzen wir Perspectives Allez-y B1, 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. Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail. Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 2/3

online

Online

Mo. 11.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 122 €
Anmeldung bis: 6.9.

232-13330 / Ahmed Benadda

online

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.

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 4

Online

Fr. 22.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 114 €
Anmeldung bis: 17.9.

232-13350 / 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 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13352 / 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 6/7

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 13.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13353 / Ahmed Benadda

online

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.

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 9

Online

Mi. 20.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €
Anmeldung bis: 15.9.

232-13358 / Christine Schulz

online

Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail.

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 10

Online

Mo. 4.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €
Anmeldung bis: 31.8.



232-13359 / 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. 11.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

Parlons de thèmes actuels B1/B2

Révisions grammaticales à l'aide d'exercices variés et lecture. Les textes seront choisis au début du semestre.

232-13360 / Christina Blank Fuldata-Ihringshausen

Gesamtschule, Weserstr. 38
Mi. 13.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

Französisch B2

Conversation B2

Entdecken Sie Frankreich und die französischsprachigen Länder! Mit Hilfe eines Lehrbuchs sowie Texten, Zeitungsartikeln und kurzen Videos aus TV5 Monde werden wir interessante Diskussionen in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre führen und den Wortschatz erweitern, ohne dabei die Grammatik zu vernachlässigen.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

232-13370 / Julie Bastien

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 11.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

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.

232-13383 / Viviane Younès

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

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.

232-13390 / Françoise Meyer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

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.

232-13391 / Françoise Meyer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 13.9. / 10:45 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

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.

232-13392 / Volker Borbein

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 13.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 13 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.

232-13395 / Viviane Younès

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13396 / 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. 11.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

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.

232-13397 / Dagmar Ruppert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

Gebärdensprachkurs 2

Kommunikative Bewältigung des Alltags.

Lehrbuch: Wörterbuch der Gebärdensprache

232-13399 / Dagmar Ruppert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €



Hindi

Hindi - Einführung in Sprachen und Kultur

Tagesseminar

Hindi ist eine der wichtigsten Sprachen in Indien und wird von über 500 Million Menschen als Muttersprache oder Zweitsprache gesprochen. Sie lernen in diesem Kurs, wie man sich in Alltagssituationen verständigt, begrüßt und verabschiedet. In kurzer Zeit können Sie nach dem Weg fragen, im Restaurant bestellen und schon erste kleine Gespräche führen. Sie lernen neue Vokabeln und Redewendungen und eine sehr reiche Kultur kennen. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Hindi bolo! Teil 1: Hindi für Deutschsprachige. - 5., korrigierte Auflage 2016, ISBN 3934106064

232-13399 / Shabab Anwar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Sa. 7.10. / 10:00 - 13:00 Uhr / 15,50 €
Anmeldung bis: 1.10.

Tipp

NEU



Italienisch

Ein typischer Italienischkurs umfasst in der Regel verschiedene Aspekte, um den Teilnehmenden ein umfassendes Verständnis der Sprache zu vermitteln. Im Anfangsunterricht liegt der Schwerpunkt auf den Grundlagen der italienischen Sprache, wie beispielsweise der Aussprache, Grammatik und grundlegender Vokabeln. Im Laufe des Kurses werden Konversationen und Dialoge in verschiedenen Alltagssituationen wie beispielsweise im Restaurant, beim Einkaufen, auf Reisen oder in der Familie geübt.

Neben der mündlichen Kommunikation ist auch das Leseverständnis und Schreiben ein wichtiger Bestandteil des Italienischkurses. Hierbei werden die Kursteilnehmenden mit verschiedenen Texten konfrontiert und lernen, diese zu verstehen und selbst zu schreiben. Im weiteren Verlauf der Kurse werden auch die Grammatikregeln vertieft und erweiterte Vokabeln vermittelt, um die sprachliche Kompetenz der Kursteilnehmenden zu erhöhen.

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 - 19:15Uhr

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 eine Kaffeespezialität und ein Cornetto zum Frühstück.

Preis für dieses Verpflegungspaket: 80 Euro zu bezahlen vor Ort

Lehrmaterial: Viva le vacanze, Hueber Verlag

232-13400 / Claudia Panetta-Möller

Kassel

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 6

Fr. 10.11. / 17:00 - 19:15 Uhr

Sa. 11.11. / 11:00 - 14:00 Uhr

So. 12.11. / 17:00 - 19:15 Uhr

3 Termine / 38 €

Anmeldung bis: 5.11.

232-13402 / Claudia Panetta-Möller

Kassel

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 6

Fr. 19.1. / 17:00 - 19:15 Uhr

Sa. 20.1. / 11:00 - 14:00 Uhr

So. 21.1. / 17:00 - 19:15 Uhr

3 Termine / 38 €

Anmeldung bis: 14.1.

Italienisch A1

Bildungsurlaub A1.1/A1.2

Parlando si impara: Italienisch lernen in Bertinoro / Italien

Bildungsurlaub für Lernende mit geringen Vorkenntnissen A1.1/A1.2

In 5 Tagen lernen Sie Italienisch in Italien und Sie wenden Ihre Italienisch-Kenntnisse gleich an, vor Ort in Bertinoro – der italienischen Partnergemeinde von Kaufungen.

Sie aktivieren und erweitern Ihre Kenntnisse in Alltagssituationen, (Bar, Restaurant, Hotel, beim Einkaufen, auf der Straße, persönliche Gespräche mit Italiener:innen...). Danach nutzen Sie Ihr Italienisch gleich aktiv: *Parlando si impara*.

Aktiv und im Land lernen Sie den Wortschatz und häufige Redewendungen, um einfache, alltägliche Situationen sprachlich zu meistern. Aktive Übungen zu Kommunikation, Grammatik und Aussprache sowie wissenswerte Informationen und Treffen zum Ort, der Region, Italien sowie Land und Leuten helfen Ihnen, sich hier vertrauter zu fühlen und Italienisch zu sprechen – von Anfang an.

Angestrebt wird auch, für alle Teilnehmenden vor Ort einen direkten Sprachaustausch (TANDEM-Sprachpartnerschaft) mit einer italienisch sprechenden Person zu organisieren.

Dieser Kurs setzt geringe Grundkenntnisse voraus, eignet sich aber auch zum Wiedereinstieg in die Sprache.

Der Kurs richtet sich an Interessierte der Gemeindepartnerschaft Bertinoro-Kaufungen, genauso aber auch an andere Italienisch- und Italieninteressierte aus der Region Kassel.

Anreise und Unterkunft erfolgt in Eigenverantwortung der Teilnehmenden.

Die Stadtverwaltung von Bertinoro bemüht sich die Vermittlung von Unterkunftsmöglichkeiten, möglichst in Gastfamilien aber gegebenenfalls auch in Hotels und Pensionen zu organisieren.

232-13422 / Uwe Schröder Italien

Bertinoro
Mo. 28.8. - Fr. 1.9. / 5 Tage mit je 8 Unterrichtsstunden: Sprachtraining im Unterrichtsraum, (sprachliche) Exkursionen, Treffen und Diskussionen)

235 €

Anmeldung bis: 16.7.



Italienisch A1.1

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 1

232-13404 / Shabab Anwar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 13.9. / 11:45 - 13:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13405

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

Italienisch A1.2

232-13406 / Andrea Mai

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 2/3

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Do. 14.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13412 / Shabab Anwar

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 2/3

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 114 €

232-13419 / Loredana Zanne

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 5

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 28.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 114 €

232-13408 / Pasquale Petrotta

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Fr. 15.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 171 €

232-13416 / Anna Reinhardt Gambini

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 7/8

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

Online

Mi. 13.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 114 €



232-13420 / Andrea Mai

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 8/9

Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28
Do. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

Italienisch Intensiv A1.2

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 3/4

Ein Intensivsprachkurs bietet die Möglichkeit, die Italienische Sprache in kurzer Zeit intensiv zu erlernen oder vorhandene Kenntnisse zu vertiefen. Der Kurs konzentriert sich auf die Verbesserung der Sprech- und Hörfähigkeiten und ermöglicht es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, schnell fließend Italienisch zu sprechen.

Der Kurs umfasst Grammatik, Aussprache und Vokabeln, um das Verständnis der Sprache zu verbessern. Außerdem gibt es viel Gelegenheit zum Üben und Ausprobieren von Gesprächen, um das in der Gruppe Gelernte anzuwenden.

232-13409 / Pasquale Petrotta

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 6

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Di. 12.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 30 Termine / 228 €



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 Nachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Einstieg in den passenden Kurs nach den Herbstferien oder im Frühjahrssemester vor. Alle Materialien, die Sie an diesem Nachmittag benötigen, stellen wir Ihnen vor Ort zur Verfügung. Nur Mut, wir freuen uns auf Sie!

232-13421

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Fr. 20.10. / 16:30 - 18:45 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 13.10.

Italienisch A1.2

Chiaro Nuovo A1, ab Lektion 8/9

**232-13425 / Anna-Maria Lo Voi
Niestetal-Heiligenrode**

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32
Mi. 13.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

Italienisch A2

Italienisch A2

232-13428 / Marzia Bogino

Chiaro Nuovo A2, ab Lektion 2/3

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 14.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13478 / Pasquale Petrotta

Chiaro Nuovo A2, ab Lektion 1

Kassel

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

Mi. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13435 / Anna Reinhardt Gambini

Chiaro A2, ab Lektion 4

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem
Zoom, statt. Den Link zur Veranstaltung
erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

Online

Di. 12.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

online

Italienisch B1 - C2

Italienisch B1

232-13442 / Marzia Bogino

Espresso 3, ab Lektion 2/3

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 14.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13462 / Marzia Bogino

Nuovo Espresso 3, ab Lektion 6

Kassel

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

Mo. 11.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13463 / Loredana Zanne

Con piacere nuovo B1, ab Lektion 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 28.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 114 €

Conversazione in allegria B1

Hai già imparato le basi dell'italiano e vuoi portarlo a un livello superiore? Con questo corso riuscirai a comunicare in italiano in maniera fluente.

**232-13460 / Cristina De Vettori-Glatzel
Vellmar-Niedervellmar**

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine /
91,50 €

Lingua e civiltà italiana C1-C2

I dibattiti e le conversazioni in questo corso si baseranno sugli spunti offerti dal libro di testo „Qua e là“ per l'Italia“ (Hueber-Verlag) - ma non solo. Proseguendo il nostro viaggio attraverso alcune delle 20 regioni descritte, discuteremo della varietà di queste regioni e delle loro particolarità, con accenni culturali e storici, letterari e di attualità, ed entreremo così in contatto con la dimensione sociale e culturale italiana contemporanea. E „strada facendo“ non mancheranno le occasioni per esercitare e rivedere vecchi e nuovi punti di grammatica.

232-13477 / Pasquale Petrotta

Kassel

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

Mi. 13.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

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 unter anderem zu den Kursinhalten.

Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Schwerpunkte: Grammatik, Schrift(Hiragana),
Grundkenntnisse lernen.

232-13500 / Tetsu Kido

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Fr. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

232-13501 / Tetsu Kido

Schwerpunkte: Grammatik und Grundkenntnisse,
Verben konjugieren, einfache Dialoge führen.

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Do. 14.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

232-13502 / Tetsu Kido

Schwerpunkte: Inhalt des Textes schriftlich und
mündlich wiedergeben, Dialog führen.

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 13.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 99 €

232-13504 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Schwerpunkte: Text schriftlich und mündlich zu-
sammenfassen, Themen entsprechend eigener
Erfahrung frei erzählen.

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 11.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 144 €

232-13505 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Schwerpunkte: Texte schriftlich und mündlich zu-
sammenfassen, Themen entsprechend eigener
Erfahrungen frei erzählen.

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Do. 14.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

232-13506 / Tetsu Kido

Schwerpunkte: Inhalt des Textes schriftlich und
mündlich wiedergeben, Dialoge führen.

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 13.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 99 €

232-13507 / Tetsu Kido

Schwerpunkte: Grammatik und Grundkenntnisse,
Verben konjugieren, Einfachen Dialog führen.

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 11.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 99 €

Japanisch A2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.
Schwerpunkte: Text schriftlich und mündlich zu-
sammenfassen, Themen entsprechend eigener
Erfahrung frei erzählen.

232-13513 / Tetsu Kido

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Fr. 15.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 144 €

Latein

Latein A2

Im Lateinkurs stehen in diesem Semester die Beschäftigung mit den Vergangenheitstempora der lateinischen Sprache, die vertiefte Analyse der Syntax und die erste Beschäftigung mit lateinischsprachigen Schriftstellerinnen und Schriftstellern auf dem Programm.
Niveaustufe: A 2

232-13521 / Dr. Andreas Mohr
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.16
Mo. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

Neugriechisch

Der Kurs Neugriechisch deckt die Grundlagen der Sprache sowie fortgeschrittene Grammatik und Konversation ab. Die Kurse A1 beginnt mit der Aussprache- und Schreibweise von Buchstaben und Grundvokabeln. Sie lernen auch wichtige grammatische Konzepte wie Verbkonjugationen, Fälle und Substantive. Im Anschluss an das einfache Schreiben und Sprechen, werden sie in komplexere Themen eintauchen, einschließlich Diskussionen über aktuelle Themen in der griechischen Kultur. Der Schwerpunkt liegt auf dem Aufbau von Fähigkeiten in den vier grundlegenden Bereichen: Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Während des Kurses werden Sie auch mit Aspekten der griechischen Kultur und Geschichte vertraut gemacht, um ein besseres Verständnis der Sprache und der Menschen, die sie sprechen, zu erlangen.

Neugriechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

232-13522 / Athena Karagouni-Rehrmann
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.14
Do. 28.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine /
91,50 €

Neugriechisch B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

231-13527 / Athena Karagouni-Rehrmann
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.12
Fr. 29.9. / 17:00 - 18:45 Uhr / 6 Termine / 53,50 €

Norwegisch

Norwegisch für den Urlaub A1

Planen Sie vielleicht einen Norwegen-Urlaub? Oder kennen und lieben Sie das naturschöne Land bereits von früheren Reisen her, haben aber wenig von der Sprache verstanden? Und sind es irgendwie „leid“, für eine Kommunikation mit Einheimischen immer auf Englisch ausweichen zu müssen? Zum anderen erscheint es Ihnen zu mühsam oder zeitaufwendig, sich wegen einer Urlaubsreise extra für einen Sprachkurs in Norwegisch anzumelden? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Gleichzeitig ist es ein erster Einstieg in die norwegische Sprache. An 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.

232-13542 / Dr. Alexander Keck
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Sa. 7.10. / 10:00 - 13:00 Uhr
So. 8.10. / 13:00 - 16:00 Uhr
2 Termine / 30,50 €
Anmeldung bis: 29.9.
1 Euro für Kopien (vor Ort zu zahlen)

232-13543 / Dr. Alexander Keck
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Sa. 2.12. / 10:00 - 13:00 Uhr
So. 3.12. / 13:00 - 16:00 Uhr
2 Termine / 30,50 €
Anmeldung bis: 24.11.
1 Euro für Kopien (vor Ort zu zahlen)

Norwegisch A1.2

In diesem Kurs für Teilnehmende mit etwas Vorkenntnissen (2 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.
Norsk for deg: Norwegisch für Anfänger, Klett (ISBN: 978-3125289208), ab Lektion 11

232-13544 / Lara-Maria Herborg
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

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 Kurses 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.

232-13556 / Nasser Sanati
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Do. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13558 / Nasser Sanati

Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.12
Di. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

Portugiesisch

Unsere Portugiesisch do Brasil Kurse richten sich an erwachsene Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie entwickeln auf der Niveaustufen 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 A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Oi Brasil A1, ab Lektion 3

232-13576 / Leyla Marcia Brasileiro
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 15.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

Russisch

Die Kurse für russische Sprache und Kultur umfassen traditionell zwei Hauptbereiche, die Sprachkompetenz und die kulturelle Kompetenz. Im Sprachteil werden Teilnehmende grundlegende Kenntnisse in der russischen Sprache erwerben, einschließlich der Grammatik, des Wortschatzes, der Aussprache und des Schreibens. Der Kulturteil befasst sich hauptsächlich mit kulturellen Besonderheiten, der Geschichte und verschiedenen gesellschaftlichen Aspekten Russlands. Insgesamt sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, sowohl effektive kommunikative Fähigkeiten in Russisch zu erwerben.

Russisch A1.1

Für Teilnehmende mit ohne Vorkenntnissen.
Jasno! A1- A2, ab Lektion 1

**232-13580 / Lubov Zufall-Korsakowa
Lohfelden-Vollmarshausen**
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 12.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

Russisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Jasno! A1/A2
Beginnen Sie in diesem Kurs Ihre Reise in die russische Sprache. Sie werden in die kyrillische Schrift eingeführt und lernen in kommunikativen Übungen, sich zu einfachen Alltagsthemen zu verständigen. Jasno bietet zudem Einblick in das alte und neue Russland.

**232-13584 / Elisabeth Janzer
Kassel**
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

**232-13585 / Lubov Zufall-Korsakowa
Lohfelden-Vollmarshausen**
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 15.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

Russisch A2

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.
Otlitschno A2, ab Lektion 11

**232-13587 / Lubov Zufall-Korsakowa
Lohfelden-Vollmarshausen**
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 15.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 114 €



Schwedisch

Schwedisch A1

Schwedisch A1.2

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 mit geringen Vorkenntnissen (etwa ein Semester) 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 6

**232-13590 / Björn Müller
Kassel**
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 15.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

232-13592 / Björn Müller
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (etwa zwei 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 9
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

Schwedisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. 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 6
**232-13593 / Björn Müller
Kassel**
Kunstwerkstatt am Weinberg, Heckerstr. 30b
Do. 14.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

Schwedisch B1

Schwedisch B1

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 fortgeschrittene Lernende mit Vorkenntnissen.
Välkomna tillbaka! neu B1, Klett (ISBN 978-3-12-527961-2), ab Lektion 1

**232-13596 / Ellen Hellis
Kassel**
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13597 / 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 B1-B2, GROA Verlag, ab Lektion 3
Kassel
Kunstwerkstatt am Weinberg, Heckerstr. 30b
Do. 14.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

Schwedisch C1 - C2

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.

**232-13599 / Björn Müller
Kassel**
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 103
Mo. 11.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

Spanisch

Spanisch A1

Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

232-13600 / Poema Lourdes Horstmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

Spanisch A1.1 für Frühaufsteher

online

Sie lieben Spanien oder Lateinamerika, aber haben noch nie Spanisch gelernt, weil Sie zeitlich sehr eingebunden sind? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie: Mit abwechslungsreichen Übungen in Ihrem Lerntempo wollen wir online gemeinsam Grundkenntnisse in Wortschatz, Konversation und Grammatik erarbeiten. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, wie Sie sich in typischen Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln verständigen können. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lektion 1

232-13601 / Mauricio Carrera Online

Do. 14.9. / 7:00 - 8:30 Uhr / 14 Termine / 106,50 €
Anmeldung bis: 10.9.

Spanisch A1.1

online

Sie lieben Spanien oder Lateinamerika, aber haben noch nie Spanisch gelernt, weil Sie zeitlich sehr eingebunden sind? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie: Mit abwechslungsreichen Übungen in Ihrem Lerntempo wollen wir online gemeinsam Grundkenntnisse in Wortschatz, Konversation und Grammatik erarbeiten. Sie lernen in entspannter Atmosphäre, wie Sie sich in typischen Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln verständigen können. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

Con gusto nuevo A1 (ISBN 978-3-12-514671-6), ab Lektion 1

232-13602 / Mauricio Carrera Online

Do. 14.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 Termine / 106,50 €
Anmeldung bis: 10.9.



Spanisch A1.2

In diesem Kurs für Lernende mit geringen Vorkenntnissen (ein Semester) trainieren wir einfache Gesprächssituationen und legen hierfür die Grundlagen. Sie machen sich mit elementaren Vokabeln und Redemitteln der Alltagssprache vertraut, lernen einfache Fragen zu stellen und Antworten zu geben. Wenn es sich anbietet, werden auch spielerische Elemente in den Unterricht eingebaut.

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 3

232-13610 / Dr. Marlene Montes de Sommer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13611 / Roser Burgas-Scholten

In diesem Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen lernen Sie, sich in typischen Alltagssituationen zu verständigen. Der Kurs ist auch als Vorbereitung auf Reisen in spanischsprachige Länder geeignet.

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 3

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 14.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13612 / Mercedes Carbajal de Küllmer

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Nach einer kurzen Wiederholung des Stoffes der ersten beiden Lektionen lernen wir mit dem Buch ab der dritten Lektion weiter. Der Kurs ist somit auch für Teilnehmende geeignet, die nach einer Lernpause wieder einsteigen möchten. Bienvenidas y Bienvenidos!

Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail. Con gusto nuevo A1, ab Lektion 3

Online

Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €
Anmeldung bis: 7.9.

232-13613 / Dr. Marlene Montes de Sommer Kassel

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Con gusto nuevo A1, ab Lektion 4

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 13.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13614 / Gabriela Velázquez

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die Lust haben, die Tür zur spanischen Sprache zu öffnen und die spanische und lateinamerikanische Kultur zu entdecken. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Erlernen von Basiskenntnissen der spanischen Sprache in alltäglichen Situationen. Anhand praxisnaher Beispiele schulen wir von Anfang an Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit. ¡Bienvenidos!

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 4

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 13.9. / 9:15 - 10:45 Uhr / 13 Termine / 99 €

232-13615 / Poema Lourdes Horstmann

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Con gusto nuevo A1, ab Lektion 5

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13616 / Sonia Villar Vazquez

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Con gusto nuevo A1, ab Lektion 5

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 14.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13617 / José Valerio Uribe

Mit dem Buch Con gusto nuevo A1 lernen wir die Grundlagen der spanischen Sprache. Im Rahmen dieses Kurses für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen erlernen wir gemeinsam in einer entspannten und offenen Atmosphäre alltägliche, häufig verwendete Ausdrücke sowie einfache Sätze, um die Kommunikation in einfachen Situationen zu fördern. Bienvenidos. Con gusto nuevo A1, ab Lektion 6

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13618 / Pilar Schmidt-Martinez

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben wollen, auch zur Vorbereitung auf Reisen in Länder, in denen man Spanisch spricht. Con gusto nuevo A1, ab Lektion 7/8

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13619 / Estefania Valera de Heuser

In diesem Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen werden wir langsam und sicher mit viel Freude an der spanischen Sprache und Kultur den Wortschatz erweitern, erste Dialoge führen und kleine Texte verfassen, und das alles „con mucho gusto“.

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 9

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Mo. 11.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

232-13620 / Marcos Goncalves Da Rocha

In diesem Kurs arbeiten wir systematisch mit dem Buch, legen aber von Anfang an den Schwerpunkt auf Kommunikation und Alltagsthemen. Willkommen in der spanischen Welt!
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 12.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13625 / Gabriela Velázquez

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die Lust haben, die Tür zur spanischen Sprache zu öffnen und die spanische und lateinamerikanische Kultur zu entdecken.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Erlernen von Basiskenntnissen der spanischen Sprache in alltäglichen Situationen. Anhand praxisnaher Beispiele schulen wir von Anfang an Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit. ¡Bienvenidos!
Con gusto nuevo A1, ab Lektion 9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 13 Termine / 99 €

232-13628 / Gabriela Velázquez

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die Lust haben, die Tür zur spanischen Sprache zu öffnen und die spanische und lateinamerikanische Kultur zu entdecken.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Erlernen von Basiskenntnissen der spanischen Sprache in alltäglichen Situationen. Anhand praxisnaher Beispiele schulen wir von Anfang an Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit. ¡Bienvenidos!
Con gusto nuevo A1, ab Lektion 9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 13 Termine / 99 €

232-13631 / Poema Lourdes Horstmann

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (etwa 2 Semester).
Con gusto nuevo A1, ab Lektion 9/10

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Do. 14.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13632 / Estefania Valera de Heuser

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen wir das Gelernte auf dynamische und aktive Weise durch abwechslungsreiche Übungen und Spiele. So festigt sich Ihr praktischer und natürlicher Umgang mit der spanischen Sprache und Sie gewinnen Sicherheit beim Spanischsprechen. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (zwei bis drei Semester).
Con gusto nuevo A1, ab Lektion 10/11

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Do. 14.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 91,50 €



Auf die Plätze, fertig, los! Spanisch A1

Sie haben schon ein bis zwei Jahre Spanisch gelernt, und wollen nun wieder einsteigen und weiterlernen? An diesem Nachmittag bereiten wir Sie auf den gelingenden Wiedereinstieg in den passenden Kurs nach den Herbstferien oder im Frühjahrssemester vor. Alle Materialien, die Sie an diesem Nachmittag benötigen, stellen wir Ihnen vor Ort zur Verfügung. Nur Mut, wir freuen uns auf Sie!

232-13633 / José Valerio Uribe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 19.10. / 16:30 - 18:45 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 13.10.

Spanisch A2

Spanisch A2



Sie besitzen bereits Grundkenntnisse im Spanischen? Dann ist dieser Kurs passend für Sie. Er eignet sich für alle, die ihre Kenntnisse der Niveaustufe A1 auffrischen und auf der Niveaustufe A2 erweitern möchten. Hier wiederholen Sie die Grammatik (Präsens, Perfekt, Indefinido, Imperfekt) und machen Sie Übungen zum Ausbau des Vokabulars und zur Konversation und erfahren nebenbei Wissenswertes über den spanischen Sprachraum.

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

Con gusto nuevo A2 (ISBN 978-13-12-514677-8), ab Lektion 1

232-13636 / Mauricio Carrera

Online

Do. 14.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 14 Termine / 106,50 €

Spanisch A2

En nuestro curso aprendizaje combinado (online-presencial) según nuestras necesidades aprendemos español a nuestro ritmo, usamos el libro y diferentes materiales.
Con gusto nuevo A2, Lektion 6

232-13640 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto nuevo A2, Lektion 3/4

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 11.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13641 / José Valerio Uribe

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die gern kommunizieren und miteinander agieren. Wir arbeiten mit dem Buch Con gusto nuevo A2. Im Fokus steht dabei neben Grammatik und Schreibübungen vor allem die zwanglose, offene und entspannte Kommunikation zwischen den Teilnehmenden. Bienvenidos.

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 6

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mo. 11.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13642 / Sonia Villar Vazquez

En este curso en un ambiente divertido trabajamos con el libro y conversamos sobre temas simples de la vida cotidiana.

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 7

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 14.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13643 / Roser Burgas-Scholten

Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch lesen wir geeignete Zeitungsartikel oder Bücher auf der Niveaustufe A2 und erweitern unsere mündliche Ausdrucksfähigkeit, indem wir über aktuelle Themen sprechen.

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Do. 14.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13655 / 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.

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Online

Di. 12.9. / 11:45 - 13:15 Uhr / 15 Termine / 114 €
Anmeldung bis: 7.9.

232-13658 / Ericka Eunice Henze-Pineda

online

En nuestro curso trabajamos con nuestro libro y con materiales accesibles en diferentes medios. En nuestro grupo el ambiente es amable y motivador. La conversación y la práctica escrita son parte esencial de nuestro curso.

Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail. Con gusto nuevo A2, ab Lektion 8/9

Online

Do. 14.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 114 €
Anmeldung bis: 10.9.

232-13660 / Mercedes Carbajal de Küllmer

online

Hablamos en español y repetimos sobre todo el uso de los pretéritos (Perfecto, Imperfecto e Indefinido), y el Imperativo. Continuamos con la Unidad nueve.

Bienvenidas y Bienvenidos!

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 9

Online

Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €
Anmeldung bis: 9.9.

Spanisch B1

Gramática y conversación con gusto B1

En nuestro curso aprendizaje combinado (online-presencial) mezclamos gramática con conversación, diversión con aprendizaje, trabajamos tanto con el libro como con diferentes materiales.

Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1

232-13670 / Cristina Mata Rodriguez Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

Spanisch B1

Es un curso dinámico y divertido que ofrece una base de gramática clara con ejercicios escritos y orales. Practicamos diferentes situaciones de comunicación (laborales, turísticas, culturales, personales, familiares, etc.) para adquirir un nivel avanzado de español. Bienvenidos.

Con gusto nuevo B1, ab Lektion 5/6

232-13678 / José Valerio Uribe Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13680 / 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.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 11.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13683 / Cristina Mata Rodriguez

En nuestro curso aprendizaje combinado (online-presencial) mezclamos gramática con conversación, diversión con aprendizaje, trabajamos tanto con el libro como con diferentes materiales.

Con gusto nuevo B1, ab Lektion 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13685 / Sonia Villar Vazquez

En este curso en un ambiente relajado, haremos actividades diferentes (conversación, lecturas, juegos, repasar la gramática). La atención se centra en que los participantes hablen con fluidez y pasen un rato agradable.

Lehrmaterial und Texte werden im Kurs bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 12.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13687 / Idaniurka Tamayo Figueroa

Für Teilnehmende, die einen schnellen Einstieg in die spanische Sprache finden möchten. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 12.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 76 €

232-13689 / 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.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 13.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

Spanisch B2

Spanisch B2

En nuestro curso ponemos el acento en la conversación y trabajamos con el libro. A veces leemos cuentos policíacos simples o escuchamos noticias sobre diversos temas que comentamos en clase.

Con gusto nuevo B2, ab Lektion 1

232-13700 / Marcos Goncalves Da Rocha Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 14.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13702 / Cristina Mata Rodriguez

En nuestro curso aprendizaje combinado (online-presencial) mezclamos gramática con conversación, diversión con aprendizaje, trabajamos tanto con el libro como con diferentes materiales.

Con gusto nuevo B2, ab Lektion 4

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

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.

232-13714 / Marcos Goncalves Da Rocha Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 14.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13715 / Marcos Goncalves Da Rocha Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13717 / Enrique Catalan

Es un curso de conversación de temas que pudieran interesar a los participantes. Utilizaremos artículos de periódicos y leeremos algo de literatura. Si se da la oportunidad veremos y discutiremos sobre algunas películas que pudiéramos disponer. Trataremos los temas de gramática propuestos por los participantes al comienzo del semestre. Es un curso adecuado para repetir y repasar temas de gramática.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

Spanisch C1

Literatura C1

En este curso leemos un libro de un autor español o latinoamericano. Nuestro interés es no sólo conocer algo sobre la literatura de los diversos países sino también descubrir algo más sobre el contexto cultural y político en el que se desarrolla la trama de las novelas. Las experiencias y vivencias de los participantes en relación a este tema son parte de nuestra conversación. La obra que leeremos será dada a conocer en el primer encuentro.

232-13720 / Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €



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.

232-13726 / Enrique Catalan

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

Power Yoga en Español

Todos los niveles

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.

232-18423 / Lorena Diaz

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 13 Termine / 75,50 €

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 Lese- 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.

232-13826 / Jana Krech

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 11.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

232-13827 / Václava Frycová

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 12.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

Türkisch

Lernen Sie in entspannter Atmosphäre die türkische Sprache und Kultur kennen. Der muttersprachliche Unterricht behandelt die gängigen Themen und richtet sich nach Lehrbüchern die dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen entsprechen. Es wird viel Wert auf die mündliche Kommunikation gelegt.

Türkisch A1.1

Günaydin 1, ab Lektion 1

232-13851 / Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 31.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 53,50 €

Türkisch A1.2

Lehrbuch Günaydin 1, ab Lektion 4

232-13852 / Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 30.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 53,50 €

232-13853 / Sevil Akman

Günaydin 1, ab Lektion 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 31.10. / 18:15 - 19:45 Uhr / 7 Termine / 53,50 €

232-13855 / Sevil Akman

Günaydin 1, Lektion 9

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mo. 30.10. / 18:15 - 19:45 Uhr / 7 Termine / 53,50 €

Gemeinsam mit der bdks Textwerkstatt

Informationen in Einfacher Sprache zugänglich machen

„Unsere Zusammenarbeit mit der bdks Textwerkstatt ist herzlich und unkompliziert. Das freut mich sehr. Das Ergebnis der Zusammenarbeit finden Sie auf S.127-128. Hier zeigen wir Ihnen Informationen in Einfacher Sprache. Es geht um Integration und Grundbildung. Integration heißt: Alle sollen dazugehören. Grundbildung heißt: Alle sollen lernen dürfen. Bei uns sollen alle mitmachen dürfen. Denn unser Ziel ist Teilhabe.“

Silke Engler, Erste Kreisbeigeordnete Landkreis Kassel



vhs vernetzt



vhs vernetzt

bdks
TEXTWERKSTATT



Die bdks Textwerkstatt

- übersetzt aus Alltags-, Fach- oder Behördensprache in Einfache oder Leichte Sprache
- prüft bestehende Publikationen (digital und print)
- erstellt Verbesserungsvorschläge
- berät zur Barrierefreiheit im Hinblick auf Sprache und Bilder

Sie möchten Ihre Texte in einfache Sprache übersetzen lassen?
Melden Sie sich gerne direkt bei Frau Lieberknecht von der bdks Textwerkstatt:

Claudia Lieberknecht, Tel.: 0561 94951-243, E-Mail: textwerkstatt@bdks.de

vhs vernetzt

Tipps der Einfachen Sprache

Gut zu lesen:

- Klare Schriftart
- Schriftgröße: 14 Punkt
- Zeilenabstand: 1,15

Klare Aussagen:

- Einfache Wörter verwenden
- Fachbegriffe erklären

Kurze Sätze

Werden Sie aktiv:

- Gut: Wir bitten Sie
- Schlecht: Sie werden gebeten

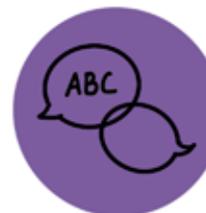
Wem hilft Einfache Sprache?



Menschen, die nicht gut lesen können (Das sind in Deutschland über 6 Millionen Erwachsene)



Menschen, die sich nur kurz konzentrieren können (zum Beispiel aufgrund von Alter oder Krankheit)



Menschen, die Deutsch als Fremdsprache lernen



Allen, die sich schnell und einfach informieren möchten



Deutsch und Integration

Team

Lilli Bollig
Christiane Boukouh
Natalia Druker
Elvira Gebauer
Jenny Giambalvo Rode
Heiko Griesel
Katharina Hecht
Marco Hellwig
Stephanie Reuter
Sabine Weigelt-Scharla
Kerstin Wetzel
Gudrun Wildner-von Kymmel

Zentrale E-Mail:

vhs-integration@landkreiskassel.de

Zentrale Telefonnummer:

0561 1003-1681 (Unsere Telefon-Sprechzeiten finden Sie auf unserer Website)

Beratung und Einstufungstest in Kassel (nur mit Termin):

Philipp-Scheidemann-Haus, Kassel, Holländische Str. 72-74

Beratung und Einstufungstest im Landkreis Kassel (nur mit Termin):

vhs-Geschäftsstelle, Kasinoweg 22, 34369 Hofgeismar

vhs-Geschäftsstelle, Raiffeisenweg 2, 34466 Wolfhagen

vhs-Haus Baunatal, Am Erlenbach 5, 34225 Baunatal



Bei der vhs bieten wir Ihnen verschiedene Deutschkurse an.

Wir unterstützen Sie beim Deutsch lernen und in Ihrem Integrationsprozess. In den Kursen können Sie andere Menschen kennenlernen und viel miteinander sprechen. So werden Sie Ihre Deutschkenntnisse verbessern.

Es gibt unterschiedliche Deutschkurse. Sie sind aufgeteilt nach

- Vorkenntnissen
- Lerntempo
- Lernzielen

Wir helfen Ihnen dabei, den passenden Kurs zu finden.

Diese Kurse gibt es:

- Intensivkurse für Selbstzahler
- Abendkurse für Selbstzahler
- BAMF-Integrationskurse
- Kurse der berufsbezogenen Deutschsprachförderung
- Erstorientierungskurse
- MitSprache – Deutsch4U
- Einstieg Deutsch

Genauere Beschreibungen der verschiedenen Kurse finden Sie auf den folgenden Seiten.

Sie können bei der vhs außerdem **verschiedene Prüfungen und Tests** ablegen:

- Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)
- Deutsch-Test für den Beruf (DTB)
- telc-Prüfungen auf den Niveaustufen B1 bis C1
- Einbürgerungs-Test

Die Prüfungstermine finden Sie auf Seite 134.

DaF Integrationskurse

Bei der vhs gibt es verschiedene Kurse:

- Basissprachkurse
- Aufbausprachkurse
- Orientierungskurse für Ausländerinnen und Ausländer nach dem Zuwanderungsgesetz

Wenn Sie sich angemeldet haben, müssen Sie das Entgelt bezahlen. Sie bekommen es nicht zurück. Sie können einen Antrag auf Kostenbefreiung stellen. Bevor Sie in den Kurs eingeteilt werden, wird ein Einstufungstest gemacht.

Die Kurse finden jeweils Montag bis Freitag von 8:30 bis 12:45 Uhr oder von 13:30 bis 17:45 Uhr statt.

Ein Kurs mit 100 Unterrichts-Stunden kostet 297,50 €.

In jedem Kurs müssen mindestens 10 Personen angemeldet sein. Wenn sich weniger Personen für einen Kurs anmelden, kann der Kurs nicht stattfinden.

Wenn Sie regelmäßig an dem Kurs teilnehmen, können Sie am Ende eine Teilnahmebescheinigung bekommen.

A1

Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse A 1.1

In diesem Kurs lernen Sie

- wichtige Grundlagen der deutschen Grammatik
- die richtige Aussprache wichtiger Wörter
- einfache Texte zu lesen
- einfache Diktate zu schreiben.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Dachgeschoss
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)
232-14251 / Mo. 25.9. / 8:30 - 12:45 Uhr /
19 Termine / 297,50 €

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Dachgeschoss
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)
232-14261 / Mo. 27.11. / 13:30 - 17:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22
8:30 - 12:45 Uhr / 19 Termine / 297,50 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)
232-14171 / Mo. 25.9. / Raum 014
232-14191 / Mo. 8.1. / Raum 115

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)
232-14181 / Mo. 27.11. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 19 Termine / 297,50 €
Lehrbuch: Linie 1 A1, Klett
232-14011 / Mo. 28.8. / Raum 105
232-14031 / Mo. 25.9. / Raum 103
232-14051 / Mo. 30.10. / Raum 125
232-14061 / Mo. 27.11. / Raum 123
232-14081 / Mo. 8.1. / Raum 124

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74,
Raum 123
Lehrbuch: Linie 1 A1, Klett
232-14041 / Mo. 25.9. / 13:30 - 17:45 Uhr /
19 Termine / 297,50 €

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Lehrbuch: Linie 1 A1, Klett
232-14111 / Mo. 22.1. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €



Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)
232-14201 / Mo. 30.10. / Raum 102
232-14231 / Mo. 8.1. / „Penthouse“

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)
232-14211 / Mo. 30.10. / „Penthouse“
232-14221 / Mo. 27.11. / Raum 102

Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse A 1.2

In diesem Kurs lernen Sie

- noch mehr Basisgrammatik,
- die Zeiten
- Hörtexte zu verstehen
- miteinander zu reden.

Am Ende des Kurses können Sie einen kurzen
Text auf Deutsch schreiben.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Dachgeschoss
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)
232-14252 / Mo. 30.10. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Dachgeschoss
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)
232-14262 / Mo. 8.1. / 13:30 - 17:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)
232-14172 / Mo. 30.10. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)
232-14182 / Mo. 8.1. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 19 Termine / 297,50 €
Lehrbuch: Linie 1 A1, Klett
232-14012 / Mo. 25.9. / Raum 105
232-14032 / Mo. 30.10. / Raum 103
232-14052 / Mo. 27.11. / Raum 125
232-14062 / Mo. 8.1. / Raum 123

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74,
Raum 123
Lehrbuch: Linie 1 A1, Klett
232-14042 / Mo. 30.10. / 13:30 - 17:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)
232-14202 / Mo. 27.11. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)
232-14212 / Mo. 27.11. / „Penthouse“
232-14222 / Mo. 8.1. / Raum 102

Deutsch-Abendkurs A 1

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden die
Grundkenntnisse der deutschen Sprache auf
Sprachniveau A1, die sie in Alltagssituationen
anwenden können.

232-14650 / Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 13.9. / 18:00 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 168 €

Deutsch-Abendkurs A1

In diesem Kurs lernen Sie

- wichtige Grundlagen der deutschen Grammatik
 - wichtige Wörter
- Am Ende des Kurses können Sie
- anderen Personen Informationen geben
 - andere Personen nach Informationen fragen
 - alltägliche Situationen gut meistern
 - alltägliche Gespräche verstehen und sich daran beteiligen

Studio 21, A1, Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen

232-14665 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74,
Raum 123
Mo. 11.9. / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €
Anmeldung bis: 11.9.



A2

Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse A 2.1

In diesem Kurs lernen Sie

- Satzbau mit Hauptsatz und Nebensatz
- mehr Grammatik
- vor der Lerngruppe zu sprechen.

Sie werden noch mehr Texte hören und verstehen.

Am Ende des Kurses können Sie sich mit Deutschen in Alltagssituationen verständigen.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Dachgeschoss
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2 (Cornelsen)
232-14253 / Mo. 27.11. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22
8:30 - 12:45 Uhr / 19 Termine / 297,50 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2 (Cornelsen)
232-14163 / Mo. 25.9. / Raum 008
232-14173 / Mo. 27.11. / Raum 014

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €
Lehrbuch: Linie 1 A2, Klett
232-14133 / Mo. 25.9. / Raum 101
232-14013 / Mo. 30.10. / Raum 105
232-14033 / Mo. 27.11. / Raum 103
232-14053 / Mo. 8.1. / Raum 125

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74,
Raum 123
Lehrbuch: Linie 1 A2, Klett
232-14043 / Mo. 27.11. / 13:30 - 17:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2 (Cornelsen)
232-14203 / Mo. 8.1. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2 (Cornelsen)
232-14213 / Mo. 8.1. / 13:30 - 17:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse A 2.2

In diesem Kurs lernen Sie

- die letzten Grundlagen der deutschen Grammatik
- Referate zu halten
- längere Texte zu schreiben.

Am Ende des Kurses können Sie bestimmte deutsche Prüfungen erfolgreich bestehen/ ablegen.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Dachgeschoss
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2 (Cornelsen)
232-14254 / Mo. 8.1. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Lehrbuch: Linie 1 A2
232-14154 / Mo. 11.9. / 8:30 - 12:45 Uhr /
19 Termine / 297,50 €

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2 (Cornelsen)
232-14164 / Mo. 30.10. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2 (Cornelsen)
232-14174 / Mo. 8.1. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €
Lehrbuch: Linie 1 A2, Klett
232-14124 / Mo. 25.9. / Raum 124
232-14134 / Mo. 30.10. / Raum 101
232-14014 / Mo. 27.11. / Raum 105
232-14034 / Mo. 8.1. / Raum 103

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €
Lehrbuch: Linie 1 A2, Klett
232-14024 / Mo. 28.8. / Raum 124
232-14044 / Mo. 8.1. / Raum 123

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Lehrbuch: Linie 1 A2, Klett
232-14094 / Mo. 11.9. / 8:30 - 12:45 Uhr /
19 Termine / 297,50 €

Deutsch A2 - Wiederholung. Grammatik und Kommunikation

Der Kurs richtet sich an Lernende, die ausgewählte Themen der Grammatik auf Level A2 wiederholen oder auffrischen möchten und ihre mündlichen Kompetenzen festigen möchten.

232-14651 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 13.9. / 15:45 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 84 €

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.

232-14652 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 11.9. / 30 Termine
Mo. und Do. jeweils 19:30 - 21:00 Uhr / 168 €

Deutsch-Abendkurs A2

In diesem Kurs können Sie

- Sätze mit bekannten Wörtern verstehen und richtig bilden
 - neue Begriffe lernen
 - Alltagssituationen sicher meistern
- In diesem Kurs lernen Sie
- noch mehr Grammatik
 - neue Wörter

Am Ende des Kurses fühlen Sie sich sicherer. Sie können sich noch besser an einfachen Gesprächen beteiligen.

232-14666 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74,
Raum 124
Mo. 11.9. / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €
Anmeldung bis: 11.9.
Studio 21, A2, Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen

232-14680 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mo. 11.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine /
297,50 €
Anmeldung bis: 11.9.
Schritte plus neu A2, Kursbuch (Hueber)

232-14681 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo. 11.9. / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €
Anmeldung bis: 11.9.
Schritte plus neu A2, Kursbuch (Hueber)

B1

Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse B 1.1

In diesem Kurs lernen und üben Sie deutsche Grammatik. Sie verbessern Ihre Aussprache und lernen auf Fragen richtig und umfassend zu antworten. Sie lernen, Ihre Meinung zu wichtigen Dingen zu sagen.

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1
232-14155 / Mo. 9.10. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen)

232-14195 / Mo. 25.9. / Raum 115

232-14165 / Mo. 27.11. / Raum 008

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €
Lehrbuch: Linie 1 B1, Klett

232-14105 / Mo. 25.9. / Raum 123

232-14125 / Mo. 30.10. / Raum 124

232-14135 / Mo. 27.11. / Raum 101

232-14015 / Mo. 8.1. / Raum 105

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74,
Raum 124

Lehrbuch: Linie 1 B1, Klett

232-14025 / Mo. 25.9. / 13:30 - 17:45 Uhr /
19 Termine / 297,50 €

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Lehrbuch: Linie 1 B1, Klett

232-14095 / Mo. 9.10. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1

232-14245 / Mo. 25.9. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse B 1.2

In diesem Kurs bereiten Sie sich auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ (ZD) vor. Sie werden in alltäglichen Situationen immer sicherer. Sie bekommen mehr Gefühl für die deutsche Sprache und beginnen, in der deutschen Sprache zu denken.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Dachgeschoss

Lehrbuch: Linie 1 B1

232-14286 / Mo. 25.9. / 13:30 - 17:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen)

232-14176 / Mo. 25.9.

232-14156 / Mo. 13.11.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen)

232-14196 / Mo. 30.10. / Raum 115

232-14166 / Mo. 8.1. / Raum 008

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

8:30 - 12:45 Uhr / 19 Termine / 297,50 €

Lehrbuch: Studio 21 B1, Cornelsen
oder Linie 1 B1, Klett

232-14076 / Mo. 25.9. / Raum 103

232-14106 / Mo. 30.10. / Raum 123

232-14126 / Mo. 27.11. / Raum 124

232-14136 / Mo. 8.1. / Raum 101

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74,
Raum 124

Lehrbuch: Linie 1 B1, Klett

232-14026 / Mo. 30.10. / 13:30 - 17:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Lehrbuch: Linie 1 B1, Klett

232-14096 / Mo. 13.11. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen)

232-14226 / Mo. 25.9. / 13:30 - 17:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen)

232-14246 / Mo. 30.10. / 8:30 - 12:45 Uhr /
20 Termine / 297,50 €



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.

232-14653 / Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 14.9. / 15:45 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 168 €

Deutsch-Abendkurs B1

Dieser Kurs ist für Menschen, die schon etwas Deutsch sprechen.

In diesem Kurs lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen sicher und fließend zu verständigen. Am Ende des Kurses können Sie sich in einfacher deutscher Sprache über viele Themen unterhalten.

Sie können auch schwierigere deutsche Texte verstehen und bekommen immer mehr Gefühl für die deutsche Sprache.

232-14667

Linie 1 B1: Kurs- und Übungsbuch, Deutsch in
Alltag und Beruf, Klett

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74,
Raum 125

Mo. 11.9. / 33 Termine

Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €
Anmeldung bis: 11.9.

Deutsch-Abendkurs B1+

Dieser Kurs ist für Menschen, die schon etwas Deutsch sprechen und schon einmal einen B1 Kurs begonnen haben, aber noch nicht fit für einen B2 Kurs sind.

232-14683

Lehrbuch: Vielfalt B1+ (Hueber)

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Dachgeschoss

Mo. 11.9. / 33 Termine

Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €

B2

Deutsch-Intensivkurs B2

Der Intensivkurs B2 umfasst 300 Unterrichtseinheiten. Ziel ist das Sprachniveau B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Der Sprachunterricht hat eine allgemeine Ausrichtung. In diesem Deutschkurs lernen Sie, die deutsche Sprache kompetent und selbstständig zu verwenden. Am Ende des Kurses können Sie sich fließend auf Deutsch verständigen und können die Sprache flexibel anwenden. Der Kurs endet mit einer internen Prüfung.

Lehrbuch: Aspekte neu B2: Mittelstufe Deutsch. Lehr- und Arbeitsbuch, Klett

232-14560

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 30.10. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 893 €

Anmeldung bis: 30.10.

232-14561

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 102
Mo. 4.12. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 893 €
Anmeldung bis: 4.12.

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.

232-14655 / Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 11.9. / 15:45 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 168 €

Deutsch-Abendkurs B2, Teil 1

Dieser Kurs umfasst 99 Unterrichtseinheiten und hat eine allgemeine Ausrichtung.

In diesem Kurs lernen Sie, Texte besser zu verstehen und die Inhalte wiederzugeben. Unterhaltungen mit Muttersprachlern zu verschiedenen Themen fallen Ihnen leichter. Sie lernen, Ihre Meinungen und Ansichten verständlich auszudrücken sowie über Ihre Erfahrungen zu berichten.

Lehrbuch: Aspekte neu B2: Mittelstufe Deutsch, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, Lektion 1-6

232-14668

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 123
Di. 12.9. / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €
Anmeldung bis: 11.9.

C1

Deutsch-Intensivkurs C1

Der Intensivkurs C1 umfasst 300 Unterrichtseinheiten und hat eine allgemeine Ausrichtung.

In diesem Kurs werden Sie sich mit Grammatik beschäftigen, Ihre Lese- und Hörkompetenz üben sowie Ihre Schreibfähigkeit verbessern.

Der Kurs endet mit einer internen Prüfung. Aspekte neu C1: Deutsch. Lehr- und Arbeitsbuch, Klett

232-14570

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 102
Mo. 4.9. / 8:30 - 12:45 Uhr / 59 Termine / 893 €
Anmeldung bis: 4.9.

Deutsch-Abendkurs C1, Teil 1

Dieser Kurs umfasst 99 Unterrichtseinheiten und hat eine allgemeine Ausrichtung.

In diesem Kurs lernen Sie längere Texte zu verstehen und auch implizite Bedeutungen zu erfassen.

Sie lernen sich klar, strukturiert und ausführlich zu Sachverhalten zu äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen zu verwenden.

Lehrbuch: Sicher! C1/2. Kurs- und Arbeitsbuch Lektion 1-6, Hueber

232-14669 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 101

Di. 12.9. / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €
Anmeldung bis: 11.9.

Deutsch-Abendkurs C1, Teil 1

In diesem Kurs lernen Sie, längere Texte zu verstehen und auch implizierte 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.

Lehrbuch: Sicher (Hueber)

232-14684 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Raum 003
Di. 12.9. / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €

Orientierungskurse

Orientierungskurs

Geschichte, Institutionen, Leben in Deutschland

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Raum 003
232-14277 / Mo. 25.9. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 322,50 €

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Dachgeschoss
232-14287 / Mo. 30.10. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 322,50 €

Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 322,50 €

232-14177 / Mo. 30.10.

232-14157 / Mo. 11.12.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
232-14197 / Mo. 27.11. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 322,50 €

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 103
13:30 - 17:45 Uhr / 19 Termine / 322,50 €

232-14007 / Mo. 25.9.

232-14077 / Mo. 30.10.

232-14107 / Mo. 27.11.

232-14127 / Mo. 8.1.

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
232-14097 / Mo. 11.12. / 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 322,50 €

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2
8:30 - 12:45 Uhr / 19 Termine / 322,50 €

232-14217 / Mo. 25.9. / Raum 102

232-14237 / Mo. 25.9. / EDV-Raum 205

232-14247 / Mo. 27.11. / „Penthouse“

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
232-14227 / Mo. 30.10. / 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 322,50 €



Alphabetisierungskurse

Deutsch-Lesen lernen, Schreiben lernen/ Integrationskurs

Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger, die das ABC schon können, aber sehr unsicher im Lesen und Schreiben sind. In dem Kurs werden Grundkenntnisse in Rechtschreibung und Grammatik vermittelt.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Raum 003
13:30 - 17:45 Uhr / 19 Termine / 297,50 €
Lehrbuch: Schritte plus Alpha neu 3 (Huebner)

232-14523 / Mo. 25.9.

232-14524 / Mo. 30.10.

232-14525 / Mo. 27.11.

232-14526 / Mo. 8.1.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €

232-14464 / Mo. 25.9.

232-14465 / Mo. 30.10.

232-14466 / Mo. 27.11.

232-14467 / Mo. 8.1.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €

232-14381 / Mo. 25.9.

232-14382 / Mo. 30.10.

232-14383 / Mo. 27.11.

232-14384 / Mo. 8.1.

Wolfhagen

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101

232-14496 / Mo. 25.9.

232-14497 / Mo. 30.10.

232-14498 / Mo. 27.11.

232-14499 / Mo. 15.1.

Berufssprachkurse

Die berufsbezogene Sprachförderung richtet sich an Personen mit Migrationshintergrund bei berufsbezogenem Sprachförderbedarf. Im Einzelnen sind dies: SGBII-, SGBIII-Bezieher, Asylbewerber mit nachrangigem Zugang zum Arbeitsmarkt, Arbeitssuchende und Beschäftigte.

Berufssprachkurs B1

Dieser Kurs umfasst 400 Unterrichtseinheiten. Ziel ist, berufsbezogene Kenntnisse und Kompetenzen in der deutschen Sprache zu erwerben. Sie lernen, Hauptpunkte in Texten zu verstehen, in denen gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt, sich über vertraute Themen und persönliche Interessen auszutauschen sowie Erfahrungen und Ansichten, kurze Begründungen oder Erklärungen schriftlich wie mündlich zu geben. Der Kurs endet mit dem Deutsch-Test für den Beruf (DTB) B1.

Lehrbuch: Im Berufssprachkurs, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber

232-14710

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 125
Mo. 11.9. / 13:30 - 17:45 Uhr / 80 Termine /
gebührenfrei

232-14711

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Mo. 30.10. / 8:30 - 12:45 Uhr / 80 Termine /
gebührenfrei

Berufssprachkurs B2

Dieser Kurs umfasst 500 Unterrichtseinheiten. Ziel ist, Kenntnisse und Kompetenzen in der deutschen Sprache zu erwerben. In diesem Kurs lernen Sie, komplexe Texte zu konkreten und abstrakten Themen sowie Fachdiskussionen zu verstehen, sich spontan und fließend zu verständigen, sodass ein Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengungen gut möglich ist. Des Weiteren lernen Sie, Standpunkte zu Fragen zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten abzuwägen. Der Kurs endet mit dem Deutsch-Test für den Beruf (DTB) B2.

231-14717

Lehrbuch: Fokus Deutsch: Erfolgreich in Alltag und Beruf, B1+/B2, Cornelsen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 13.7. / 8:30 - 12:45 Uhr / 100 Termine /
gebührenfrei

232-14713

Lehrbuch: Fokus Deutsch: Erfolgreich in Alltag und Beruf, B1+/B2, Cornelsen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 31.8. / 8:30 - 12:45 Uhr / 100 Termine /
gebührenfrei

232-14715

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Raum 003
Mo. 30.10. / 8:30 - 12:45 Uhr / 100 Termine /
gebührenfrei

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 endet mit dem Deutsch-Test für den Beruf (DTB) C1.

Lehrbuch: Fokus Deutsch-Erfolgreich in Alltag und Beruf C1, Cornelsen

232-14720

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 18.9. / 13:30 - 17:45 Uhr / 80 Termine /
gebührenfrei

Prüfungen

Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 wird für die Einbürgerung ein Nachweis über „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ verlangt. Im Ankreuz-Verfahren gilt es, mindestens 17 von 33 Fragen richtig zu beantworten. Der Gesamtkatalog umfasst 300 allgemeine Testfragen und 10 Fragen, die sich auf das Land Hessen beziehen.

Jeder Antragsteller erhält seine persönlichen Testfragen.

Die Anmeldung zum Test ist nur persönlich mit Termin möglich.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 101 / 13:30 - 15:00 Uhr / 25 €

232-14840 / Mo. 11.9. / Anmeldung bis: 19.7.

232-14841 / Mo. 9.10. / Anmeldung bis: 6.9.

232-14842 / Mo. 6.11. / Anmeldung bis: 27.9.

232-14843 / Mo. 4.12. / Anmeldung bis: 1.11.

232-14844 / Mo. 15.1. / Anmeldung bis: 29.11.

Deutsch-Test für Zuwanderer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei

232-14849 / Fr. 15.9. / Anmeldung bis: 28.7.

232-14850 / Fr. 29.9. / Anmeldung bis: 1.9.

232-14851 / Fr. 29.9. / Anmeldung bis: 1.9.

232-14852 / Fr. 13.10. / Anmeldung bis: 6.9.

232-14853 / Fr. 13.10. / Anmeldung bis: 6.9.

232-14854 / Fr. 10.11. / Anmeldung bis: 6.10.

232-14854A / Fr. 10.11. / Anmeldung bis: 6.10.

232-14855 / Fr. 24.11. / Anmeldung bis: 20.10.

232-14856 / Fr. 8.12. / Anmeldung bis: 10.11.

232-14856A / Fr. 8.12. / Anmeldung bis: 10.11.

232-14857 / Fr. 12.1. / Anmeldung bis: 15.12.

232-14858 / Fr. 26.1. / Anmeldung bis: 22.12.

telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1/ telc Deutsch B1 gilt als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal / 8:30 - 16:00 Uhr / 180 €

232-14860 / Fr. 22.9. / Anmeldung bis: 21.7.

232-14861 / Do. 12.10. / Anmeldung bis: 6.9.

232-14863 / Fr. 17.11. / Anmeldung bis: 11.10.

232-14864 / Fr. 26.1. / Anmeldung bis: 20.12.



telc-Zertifikat Deutsch B2

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. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal / 9:00 - 16:00 Uhr / 220 €

232-14880 / Do. 19.10. / Anmeldung bis: 21.9.

232-14881 / Do. 7.12. / Anmeldung bis: 9.11.

232-14882 / Do. 15.2. / Anmeldung bis: 18.1.

telc-Zertifikat Deutsch C1

Die telc Deutsch C1 Prüfung prüft alltagspraktische Deutschkenntnisse auf weit fortgeschrittenem Niveau. Die Prüfung richtet sich an Erwachsene, die Deutsch im gesellschaftlichen und beruflichen Leben benötigen. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal / 220 €

232-14883 / Do. 14.12. / 9:00 - 16:00 Uhr / Anmeldung bis: 10.11.

Deutsch-Test für den Beruf B1

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

232-14869 / Fr. 3.11. / Anmeldung bis: 9.10.

232-14874 / Fr. 3.2. / Anmeldung bis: 8.1.

Deutsch-Test für den Beruf B2

Der telc Deutsch-Test für den Beruf B2 prüft berufssprachliche Deutschkenntnisse auf weit fortgeschrittenem Niveau. Die Prüfung richtet sich an Erwachsene, die Deutsch im gesellschaftlichen wie beruflichen Leben oder im Studium benötigen und die bereits einen Berufssprachkurs B2 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

231-14872 / Fr. 14.7. / Anmeldung bis: 19.6.

231-14873 / Fr. 8.9. / Anmeldung bis: 14.8.

232-14868 / Fr. 20.10. / Anmeldung bis: 25.9.

232-14871 / Fr. 15.12. / Anmeldung bis: 20.11.

232-14876 / Fr. 16.2. / Anmeldung bis: 22.1.

232-14873 / Fr. 26.4. / Anmeldung bis: 29.03.

Deutsch-Test für den Beruf C1

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.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal / 9:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

232-14867 / Fr. 6.10. / Anmeldung bis: 11.9.

232-14870 / Fr. 1.12. / Anmeldung bis: 23.10.

232-14875 / Fr. 3.2. / Anmeldung bis: 8.1.



Persönliche und berufliche Kompetenz

Digitale Welten

Grundbildung

Team

Brigitte Böhle

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

Michael Kabitzsch

0561 1003-1694 | michael-kabitzsch@landkreiskassel.de

H.-Friedrich Lammers

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

Martin Rode

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

Elfriede Schäth

0561 1003-3193 | elfriede-schaeth@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 drei bis vier Jahren in den Ruhestand gehen. Die Krise der Arbeitsgesellschaft wirkt sich auch massiv auf den Übergang von der Arbeitswelt in den Ruhestand aus. Vorruhestand, Altersteilzeit und Heraufsetzung des Rentenalters sind nur einige der Stichworte in diesem Zusammenhang. Erwartungen und Sorgen, aber auch Lebensziele für die „Zeit danach“ sollen thematisiert werden und ebenso, welche Möglichkeiten es gibt, sich auf den Lebensabschnitt als Rentner oder Rentnerin vorzubereiten.

In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“.

Der erste und letzte Tag sind An-/Abreise.

241-11001 / Kezia Rosenkranz Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 2.3. - Sa. 9.3. / 8 Termine / 576 €
Anmeldung bis: 15.1.

Stressbewältigung

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

Bildungsurlaub

Im Zentrum dieses Bildungsurlaubs steht das Phänomen „Stress“ mit seinen gesellschaftlichen und individuellen Auswirkungen. Vorgestellt und erprobt werden einfach anzuwendende Techniken zur kurzfristigen Erleichterung und zur langfristigen Stressbewältigung. Hierzu werden Übungen aus den Bereichen Achtsamkeitspraxis, persönlicher Potentialentfaltung, Qi-Gong und Meditation vorgestellt und angeleitet. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei das ressourcenorientierte Selbstmanagement mit Elementen des „Zürcher Ressourcen Modells“ (ZRM®) ein. Es ermöglicht, das eigene Fühlen und Verhalten in gewünschter Weise zu verändern und dies in kreativer Weise mit der eigenen Lebenswelt zu verbinden und zu integrieren.

Ziel dabei ist es, ein Grundverständnis zu vermitteln, das Sie psychisch, geistig und körperlich gesund und in Balance hält. Sie lernen Techniken und Methoden für eine bessere Selbststeuerung im Umgang mit Belastungen und Stress kennen. Im Laufe der Woche erarbeiten Sie Ihren persönlichen „Navigator“ zur Stressbewältigung für Berufsalltag und Freizeit.

Um die persönliche Ressourcenarbeit angemessen vertiefen zu können, wird die Bildungswoche von zwei qualifizierten Kursleitungen begleitet, sodass viel in fachlich begleiteten Kleingruppen gearbeitet werden kann.

232-11000 / Alfons Claes; Birgitt R. Repke Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 8.1. - Fr. 12.1. / 5 Termine / 284 €
Anmeldung bis: 20.11.

Lebensgestaltung

Psychologie für „Nicht-Psychologen“

Eine Humorvolle Einführung in die Psychologie mit praktischen Tipps für den Alltag

Wochenendseminar

Wie wir uns am besten selber schaden können, weiß die Psychologie: Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein falscher Blick auf uns und unser Leben sorgen mitunter für erhebliches Unwohlsein: Mit Hilfe humorvoller Fallbeispiele (auf Video) wollen wir Wege zu einer besseren Bewältigung des Alltags und zu einer größeren Lebenszufriedenheit diskutieren. Einführende Bemerkungen zur Psychologie (hier: Systemische Psychologie, Gesprächstherapie, Psychoanalyse, Positive Psychologie) werden genutzt, um dem Leben (wieder) mit einem Lächeln begegnen zu können. Der Referent ist Sachbuchautor („Was die Seele selig macht!“).

232-11020 / Dr. Torsten Reters Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
So. 5.11. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 29.10.

Mit Buddha zu Gelassenheit und Glück

online

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

Vortrag

Egozentrik und Handlungsdruck erzeugen nach Buddha unendliches Leiden. Doch der „Weg der Mitte“, der die Extreme meidet, kann zu mehr Gelassenheit führen. Dazu ist es nötig, das Bewusstsein zu „reinigen“, „richtig“ zu handeln und sich der Meditation zu widmen. Schon der Philosoph Schopenhauer benutzte buddhistische Ideen, um seine „Kunst, glücklich zu sein“, zu entwerfen. Was das für das Leben in der Gegenwart bedeuten kann, wird vor dem Hintergrund psychologischer Erkenntnisse diskutiert und für den Alltag praxistauglich dargestellt. Der Online-Vortrag findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-11020 / Dr. Torsten Reters

Online

Fr. 17.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €

Anmeldung bis: 13.11.

Psychologie des Bösen!

online

Die Ursachen menschlicher Destruktivität und was dagegen hilft

Vortrag

Vor 50 Jahren beschrieb Erich Fromms „Anatomie menschlicher Destruktivität“ (1973) die Ursachen von Gewalt, Hass, Krieg und Umweltzerstörung: Verliert eine Person ihre Entfaltungsmöglichkeiten, ihre Träume, ihr Durchsetzungsvermögen, so schlägt die Liebe zum Leben in Hass, Gewaltbereitschaft und Zerstörungslust um.

Psychologisch betrachtet, sehen sich die Täter als Opfer, die zum Gegenangriff übergehen. Die Akte der Zerstörung bringen den Phantasielosen die Freude, die „normalen“ Menschen ihre schöpferischen Tätigkeiten bringen. Die Bedingungen, die Destruktivität und Hass hervorbringen, werden unter anderem mit Bezug auf Figuren wie Hitler, Goebbels, Trump und Putin vorgestellt und diskutiert. Welches Verhalten ist in Bezug auf solch narzisstische Persönlichkeiten im Alltag (Politik, Berufswelt, Beziehung) sinnvoll? Wie kann man derartige Fehl-Entwicklungen verhindern?

Der Online-Vortrag findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-11022 / Dr. Torsten Reters

Online

Fr. 15.12. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €

Anmeldung bis: 11.12.



Hetz mich nicht!

online

Glücksstrategien für ein erfülltes Leben

Vortrag

Auf humorvolle Weise werden verschiedene Wege zu mehr Zufriedenheit im Alltag diskutiert. Im Spiegel informativer Anekdoten und Video-Spots lassen sich die Tretmühlen des Alltags erkennen und Wege zu „seelischen Optimismus“ entdecken. Nur die richtige Balance aus Geld, Arbeit und Konsum sichert uns genug Zeit für ein gutes Leben. Phasen der Ruhe sind notwendig, um sich kreativ im „Flow“ bewegen zu können. Diesbezügliche Glückslehren finden sich in der griechischen Philosophie. Buddha zeigt uns, wie ganzheitliches Denken und Handeln zur Gelassenheit führt. Nur wer etwas hat, woran man sein Herz hängt, kann seinen „Gott“ spüren und zum Sinn des Lebens finden. Der Referent ist Sachbuchautor („Was die Seele selig macht“). Der Online-Vortrag findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-11023 / Dr. Torsten Reters

Online

Fr. 22.12. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €

Anmeldung bis: 18.12.

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.

Angela Osius

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mo. 9.10. / 19:45 - 21:45 Uhr / 5 €

Selbst, bewusst, sein - Authentisch leben

Wochenendseminar

Selbstbewusst und selbstsicher wären wir alle gerne. Das gelingt uns aber nur, wenn wir uns dieses „Selbst“ auch bewusst sind. Oft wagen wir es nicht, uns einander so zu zeigen, wie wir sind. Wir versuchen, einen „guten Eindruck“ zu machen und so zu sein, wie wir glauben, dass andere es von uns erwarten, um geliebt und wertgeschätzt zu werden. Über diesen Mechanismus, der uns selten bewusst ist, gehen wir uns leicht selbst verloren. Wer in dieser „Falle“ steckt, kann schwerlich gute, gleichberechtigt freie Beziehungen aufbauen oder seine Positionen glaubhaft und überzeugend vertreten. Dieses Seminar lädt dazu ein, sich mit unterschiedlichen Methoden wie 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.

232-11024 / Angela Osius

Kassel

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

Sa. 11.11. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 12.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 56,50 €

Anmeldung bis: 3.11.

Selbstbehauptung

Grenzen wahrnehmen - und 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.

232-11028 / Angela Osius

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Sa. 7.10. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 8.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 56,50 €

Anmeldung bis: 29.9.



Leben mit Hochsensibilität

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



Vortrag

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

Der Online-Vortrag findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-11031 / Kristina Steinhauer
Online

Mi. 27.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 20.9.

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.

232-11032 / Kristina Steinhauer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Sa. 11.11. und So. 12.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 70 €
Anmeldung bis: 3.11.

Biografiearbeit - Landkarte Ihres Lebens

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!

232-11034 / Andrea Dietrich
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 7.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30,50 €
Anmeldung bis: 29.9.

Die Kraft der Empathie



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 auch mit anderen Meinungen und Vorwürfen empathisch umzugehen. 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.

Das Onlineseminar findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-11038 / Anja Deistler
Online
Mi. 27.9. / 17:30 - 20:00 Uhr / 13,50 €
Anmeldung bis: 20.9.

„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 Sie gemeinsam Wege zur Verbesserung des eigenen Single-Lebens sowie möglicher neuer Partnerschaften und gehen folgenden Fragen nach:

- 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.

232-11040 / Dr. Torsten Reters
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
So. 15.10. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €
Anmeldung bis: 8.10.

Mit systemischen Lösungswegen zu einer glücklichen Beziehung

Wochenendseminar

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.

232-11042 / Andrea Dietrich
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 18.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30,50 €
Anmeldung bis: 10.11.



„Und sie lebten glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende...“

Mythos oder Möglichkeit? -
Workshop für Paare



Wochenendseminar

Kennen Sie das?

Über wichtige Themen herrscht Schweigen. Oft vermuten und interpretieren wir die Gefühle und das Verhalten des Gegenüber oder ziehen uns zurück.

In diesem Workshop erarbeiten Sie gemeinsam in der Gruppe Tools, durch die Sie sich selbst reflektieren, Ihre Wünsche, Bedürfnisse und Ängste aufspüren und damit gewinnbringend in Ihrer Beziehung zeigen können.

Dabei wird der Bogen immer wieder vom „Ich“ zum „Wir“ gespannt und eine Landkarte der eigenen Beziehung gezeichnet:

- Wie können eigene Gedanken, Gefühle, Handlungen und der eigene Körper als Ausgangspunkt für die Beziehung besser verstanden und genutzt werden?
- Wie können Sie in unserer wichtigsten Beziehung Wachstum und Erblühen zum Wohle aller Beteiligten fördern?
- Wie lassen sich Beziehungen als Heilungsbiotop für zwei Menschen gestalten?

Der Workshop richtet sich an Paare, die bereit sind, sich aktiv mit ihren Wünschen und Bedürfnissen sowie ihren Ängsten und Schwierigkeiten in der Beziehung auseinander zu setzen, um mehr Vertrauen und Innigkeit zu kreieren. Teilnahme ist nur als Paar möglich.

232-11041 / Christa Reuter
Kassel

Praxisteam Marbachshöhe, Brandenburger Str. 6
Fr. 22.9. / 17:00 - 21:15 Uhr
Sa. 23.9. / 9:30 - 17:00 Uhr
2 Termine / 57 €
Anmeldung bis: 14.9.

Erkenne dich selbst in deinen Beziehungen



Für Frauen

Wochenendseminar

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 eigenverantwortlich, wie tief Sie in Übungen einsteigen oder inwieweit Sie sich der Gruppe öffnen möchten.

232-11043 / Carina Wallrabe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Sa. 4.11. / 10:00 - 15:30 Uhr / 30,50 €
Anmeldung bis: 27.10.

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, Verluste und Rückschläge in Beruf und Privatleben 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. Das Seminar wird geleitet von Prof. Dr. Gabriele Hoppe, Professorin an der Internationalen Berufsakademie.

232-11044 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
So. 19.11. / 10:30 - 17:00 Uhr / 41,50 €
Anmeldung bis: 10.11.

Resilienz in Beruf und Alltag - Gefühle sicher Handhaben

Wochenendseminar

Der Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen ist eine tägliche Aufgabe für jede Mitarbeiterin und jeden Mitarbeiter im Unternehmen. So muss mit den eigenen Vorgesetzten, mit Kunden und Kolleginnen und Kollegen interagiert werden. Auch im privaten Kontext existieren zahlreiche Beziehungen. Hierbei ist es nur natürlich, dass nicht immer alles „reibungslos“ 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.

232-11045 / Jörn Henning Pistorius
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 4.11. / 9:00 - 16:30 Uhr
So. 5.11. / 9:00 - 15:45 Uhr / 82,50 €
Anmeldung bis: 27.10.

SoulCollage® - Seelenbilder gestalten



Tagesseminar

Das Collagieren nach Seena Frost ist eine sanfte Technik, bei der Sie sich durch Bilder ausdrücken können. Das Gestalten von Collage-Karten fördert die eigene Resilienz und zeigt Ihnen Ihre Ressourcen auf, weil Sie durch das Arrangieren der Bilder mit sich selbst in Kontakt kommen und nach Innen schauen. Landkarten der Seele entstehen.

SoulCollage®-Karten können Gefühle repräsentieren, Beziehungen würdigen und Zukunftsthemen schon mal sichtbar machen.

Ganz nebenbei macht das Gestalten der Karten viel Freude und beruhigt. Gearbeitet wird mit Karten im Format 12x20 cm, die zur Verfügung gestellt werden. Wenn Sie möchten, können Sie gerne eigene Fotos und Zeitschriften mitbringen. Für das weitere Bildmaterial ist gesorgt. Bitte bringen Sie eine Schere und einen Klebestift mit.

232-11046 / Andrea Soujon
Kleingruppe

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Sa. 4.11. / 14:00 - 17:00 Uhr / 26 €
Anmeldung bis: 27.10.
+ 7,50 Euro Materialkosten (vor Ort zu zahlen)



Stressmanagement für den Alltag

NEU

Stress - fast alle haben ihn, die wenigsten mögen ihn. Stress ist von beinahe allen Menschen ein täglicher Begleiter.

In diesem Kurs lernen Sie, was Stress eigentlich ist, wie er entsteht und was im Körper bei einer Stressreaktion geschieht. Darüber hinaus werden verschiedene Methoden des Stressmanagements vorgestellt und auf die Beispiele von Alltagssituationen der Teilnehmenden übertragen.

Über drei aufeinander aufbauende Abende werden Sie sich selbst und Ihre Stressreaktion besser kennen- und einschätzen lernen sowie konkrete Maßnahmen mitnehmen, wie Sie Ihren Umgang mit Stress im Alltag verbessern können.

232-11047 / Jennifer Bätzold
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 2.11. / 17:00 - 20:00 Uhr / 3 Termine /
52,50 €
Anmeldung bis: 26.10.

Gesunde Stressbewältigung

Entspannter durchs Leben

Wochenendseminar

NEU

Stress kann in jedem Alltagszusammenhang entstehen: Familienleben, Berufsalltag und Freizeit. Grundsätzlich ist Stress zunächst nichts „schlimmes“, wenn die betroffene Person über genügend Resilienz und Bewältigungsmechanismen verfügt.

Kann Stress nicht abgebaut werden, kann dies zu psychischen Erkrankungen und zu psychischem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Sie lernen in diesem Workshop auf Ihre eigenen Frühwarnzeichen für Stress zu achten und bekommen Entspannungstechniken (zum Beispiel Achtsamkeitsübungen, Atemübungen und Affirmationen) beigebracht, die sie in jeder Lebenslage anwenden können. Durch Gruppenarbeit, Arbeitsblätter, praktische Übungen und Erfahrungsaustausch wird das Wissen über Gesundheit, Entspannung und Stress erweitert.

232-11048 / Helen Chamilev
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 16.12. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 17.12. / 10:00 - 14:30 Uhr / 40 €
Anmeldung bis: 8.12.

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 mit Hilfe der GfK geübt und gelernt werden.

In diesem Onlinekurs 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 Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-11050 / Anja Deistler

Online

Mi. 8.11. / 17:00 - 20:00 Uhr / 4 Termine / 70 €
Anmeldung bis: 2.11.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

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, die andere Person 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

232-11052 / Barbara Köhler
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 6.10. / 19:00 - 21:00 Uhr
Sa. 7.10. / 10:00 - 18:00 Uhr
So. 8.10. / 10:00 - 15:00 Uhr / 87 €
Anmeldung bis: 29.9.

Konfliktkompetenz

NEU

Emotionale und inhaltliche Navigationshilfen für konfliktgeladene Gespräche in Beruf und Privatleben

Wochenendseminar

Konflikte in Alltag und Beruf können unterschiedlich belastend sein. Oft sind wir hinterher unzufrieden mit der Form des Konfliktausdrucks oder fühlen uns unverstanden mit unserem Anliegen. Ob es das Streitgespräch mit einem heranwachsenden Teenager, ein Beziehungsstreit oder eine Auseinandersetzung im Kollegium ist - gemeinsam ist diesen Situationen, dass sie eskalieren können, wir uns zeitweise überfordert oder verletzt fühlen und der Inhalt der Auseinandersetzung unter mangelhafter Konfliktnavigation leidet.

Dieser Kurs gibt die Möglichkeit, die eigenen Konfliktkompetenzen zu verbessern. Mit strukturellen Navigationshilfen, Ressourcen zur Selbstregulierung und einem Emotions-Scanning bekommen Sie alltagsbewährte Methoden für die Konfliktbewältigung. Zusätzlich verhilft Fachwissen zu neurophysiologischen Abläufen unter Konfliktstress zu mehr Orientierung und Verständnis.

Wir unterscheiden im Kurs zwischen Konflikten im Arbeitskontext und im privaten Alltag. Dabei bekommen Sie Aufgaben zur Selbstreflektion, Entspannungsübungen sowie praktische Übungen zu Konfliktnavigation und Kommunikation.

232-11060 / Birgitt R. Repke
Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 10.11. / 17:30 - 20:00 Uhr
Sa. 11.11. / 10:00 - 16:00 Uhr
So. 12.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 60 €
Anmeldung bis: 3.11.
+ 4 Euro Material (vor Ort zu zahlen)

Erfolgreich altern - Was sagt die Wissenschaft dazu?

Tagesseminar

Menschliches Altern ist sehr komplex und es bedarf vieler unterschiedlicher Disziplinen, um den Alterungsprozess zu verstehen. Ein defizitärer Blick auf das Altern und die damit verbundenen Krankheiten reichen nicht aus. Das Ziel ist es: gesund und kompetent altern! Das chronologische Alter ist nur eins von vielen Merkmalen, die die Leistungsfähigkeit bestimmen. Welche Aspekte bedeutend sind für „ein erfolgreiches Altern“ - das zeigen die Ergebnisse der Altersforschung, die an diesem Tag vorgestellt und diskutiert werden sollen. Übungen zur Umsetzung werden das Seminar abrunden. Das Seminar wird geleitet von Prof. Dr. Gabriele Hoppe, Professorin an der Internationalen Berufsakademie.

232-11091 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe
Kassel

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
So. 8.10. / 10:30 - 17:00 Uhr / 41,50 €
Anmeldung bis: 29.9.



Info-Abend Coaching

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

232-11096 / Axel Schulz
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 21.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / gebührenfrei

Coaching

Mehr Zufriedenheit und Kreativität im Berufs- und Privatleben

Stress und schwierige Situationen im Beruf erfordern Mut, Flexibilität, Authentizität und unser volles Potential. Oft fehlt es an Klarheit und Humor, wenn wir in solchen Situationen feststecken. Man steht sich selbst im Weg. Eine gute Wahrnehmungsfähigkeit und Intuition scheinen ganz oder teilweise verschüttet zu sein. Man ist von seinem kreativen Potential abgeschnitten. Praktische Übungen in der Coaching-Gruppe und kollegial ablaufende Begleitung und Unterstützung mit Methoden des „Inneren Teams“, des „Reflecting-Teams“ und der „Kollegialen-Körperorientierten-Coachingkonferenz KKC“ bieten Gelegenheit, die eigenen Themen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und damit neue Lösungswege zu (emp-)finden. Es gilt die Verschwiegenheitspflicht!
Voraussetzung: Besuch des Info-Abends am 21.11.2023, 20:00 - 21:30 Uhr.

232-11097 / Axel Schulz
Kassel

Wilhelmshöhe, Info bei Anmeldung
Mi. 17.1. / 20:00 - 22:15 Uhr / 6 Termine / 90 €
Anmeldung bis: 28.11.
+ Raummiete 15 Euro (vor Ort zu zahlen)

Farb- und Typberatung

Capsule Wardrobe Business

Für Frauen

Tagesseminar



Machen Sie Schluss mit unnötiger Klamottenflut und erstellen Sie Ihre eigene Capsule Wardrobe für den Beruf. Eine Capsule Wardrobe besteht aus wenigen Teilen, die sich großartig zu stimmigen Outfits kombinieren lassen und zu 100% Ihrem Stil entsprechen.

Lernen Sie in diesem Seminar die Grundlagen der Capsule Wardrobe, und wie Sie das Konzept für sich persönlich umsetzen können. Dabei ist egal, wie groß Ihr Kleiderschrank aktuell ist. Sie werden das neue Konzept für jeden Stil anwenden können und Ihren Kleiderschrank in einen Schrank voller Lieblingslooks verwandeln.

Inhalte:

- Konzept der Capsule Wardrobe
 - richtig ausmisten und Struktur schaffen im Kleiderschrank
 - Keypieces und Basics als Grundlage Ihrer Looks
 - mitgebrachte Outfits analysieren
- Bitte bringen Sie zwei Outfits mit Teilen zum kombinieren mit!

232-11155 / Dunja Heß

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 22.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 16 €
Anmeldung bis: 15.9.

Personal Branding - Sichtbar im Beruf

Für Frauen

Tagesseminar

Nur wer sichtbar ist, findet auch statt. Die eigene Persönlichkeit im Beruf sichtbar zu machen und für etwas zu stehen, wird zunehmend wichtiger und gilt als Erfolgsgarant. Dieses Seminar verbindet die Grundlagen des Personal Branding mit dem Personal Styling. Auf Grundlage des Personal Branding blicken wir auf Ihren eigenen Stil und machen Ihre Persönlichkeit auch nach Außen sichtbar. Dabei setzen wir auf wertebasierte Persönlichkeitsentwicklung. Außerdem lernen Sie, wie Sie diese Werte auch optisch mit Hilfe Ihrer eigenen Outfits unterstreichen können.

Inhalte:

- Grundlagen des eigenen Personal Branding als Person
- Wofür möchte ich stehen und wie wahrgenommen werden?
- der eigene Identitätsstil zur Stärkung des Selbstbewusstseins
- Wie wirken entsprechende Outfits auf die Sichtbarkeit im Beruf?

In einer Aktiv Session besprechen wir Ihre Personal Branding Outfits und analysieren Ihre individuelle Outfit-Formel.

Bitte bringen Sie zwei Business-Outfits mit Schuhen und Accessoires mit!

232-11156 / Dunja Heß

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 13.10. / 16:30 - 21:15 Uhr / 26,50 €
Anmeldung bis: 5.10.

Farb- und Typberatung

Für Frauen

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)

232-11158 / Svenja Stephan

Kleingruppe

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 28.10. / 9:30 - 15:30 Uhr / 47 €
Anmeldung bis: 20.10.
+ Material/Hygiene 10 Euro (vor Ort zu zahlen)
+ Farbpass auf Wunsch: 23 Euro

Persönliche und berufliche Kompetenz

Farb- und Stilberatung

Für Frauen

Tagesseminar

Der erste Eindruck ist oft entscheidend, denn unser Stil ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Farben und Formen in der Kleidung beeinflussen und unterstützen unser Wohlbefinden und die individuelle Ausstrahlung. Sie geben uns Sicherheit und Schutz. Nach neun Farbtypen wird analysiert, welche Farbnuancen in harmonischer Beziehung zu körpereigenen Farben stehen und welche Schnitte und Formen zur Figur passen und das Erscheinungsbild vorteilhaft unterstreichen. Ein „Lieblingsstil“ sollte ebenso mitgebracht werden wie Kleidungsstücke, bei denen die Unsicherheit oder das Gefühl bestehen, damit „stimme etwas nicht“.

232-11160 / Monika Wendrich

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Sa. 7.10. / 10:00 - 18:00 Uhr / 55 €

Anmeldung bis: 29.9.

+ Farbpass auf Wunsch 55 Euro

Schminkschule

Für Frauen

Tagesseminar

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

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

232-11170 / Svenja Stephan

Kleingruppe

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 11.11. / 9:30 - 15:30 Uhr / 47 €

Anmeldung bis: 3.11.

+ Material 10 Euro (vor Ort zu zahlen)

HESSENCAMPUS-Bildungsberatung

Gesamtkoordination: Elfriede Schäth

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

Die HESSENCAMPUS Kassel Bildungsberatung gibt es auch online.

Terminvereinbarung über info@bildungsberatung-region-kassel.de

Die online Bildungsberatung findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt.

Den Link zur Zweier-Videokonferenz erhalten sie rechtzeitig.

online

Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage

www.bildungsberatung-region-kassel.de

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 ersten 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-Str. 22

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

Terminvereinbarung:

o.dergui@bildungsberatung-region-kassel.de

Barbara Ebke, Kassel,

KennenLERNladen, Görlitzer Str. 39h

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

Neue Perspektiven in der Arbeitswelt

Entdecke Dich neu!

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 Potenzialanalyse
- Persönlichkeitstraining
- Umwege vermeiden
- Klarheit und Ziele schaffen
- Auf Wunsch können wir auch Bewerbungsunterlagen zusammenstellen

232-11221 / Andrea Dietrich Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 25.11. / 10:00 - 16:15 Uhr / 2 Termine / 61 €
Anmeldung bis: 17.11.

Kreative Arbeitssuche

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

Möchten Sie selbst die Initiative ergreifen, um die Unübersichtlichkeit des Arbeits- und Bildungsmarktes zu überwinden und proaktiv auf potenzielle Arbeitgeber zugehen?

Dieses Seminar 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.

232-11224 / Elfriede Schäth Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 14.11. / 9:00 - 16:00 Uhr

Di. 28.11. / 9:00 - 16:00 Uhr

2 Termine / gebührenfrei

Anmeldung bis: 31.10.

Auf Anfrage können vorstehende Seminare auch zu anderen Terminen in kleinen Gruppen geplant werden.



Kommunikation - Professionalität

Kommunikation auf neuen Wegen im Kaufunger Wald

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

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

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

232-11272 / Uwe Schröder Kaufungen-Oberkaufungen

Tramhaltestelle DRK-Klinik

Sa. 16.9. / 9:30 - 16:30 Uhr / 40 €

Anmeldung bis: 5.9.

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?“

232-11274 / Uwe Schröder Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 21.10. / 9:00 - 16:00 Uhr

So. 22.10. / 9:00 - 16:00 Uhr

2 Termine / 80 €

Anmeldung bis: 10.10.

Konstruktiv kommunizieren auch in schwierigen Gesprächen

Wochenendseminar

Wir kommunizieren lebenslang und können es natürlich auch irgendwie. Wäre es nicht toll, wenn wir in schwierigen Situationen nicht „irgendwie“ sondern genau richtig reagieren würden?

Richtig für die Situation, richtig für unser Anliegen und unsere Befindlichkeiten und angemessen auch für unsere Gesprächspartner.

Das scheinbar Selbstverständliche, unsere Kommunikation, hat einen großen Einfluss darauf, wie wir unser Leben führen - privat wie beruflich. Wie wir mit Kunden, Vorgesetzten und Kollegen kommunizieren, entscheidet zu einem großen Teil darüber, wie erfolgreich wir sind.

Es werden Grundlagen der Kommunikation und Grundtechniken der Gesprächsführung vermittelt. Im Mittelpunkt dieses Seminars ist das praktische Training an Hand von Fallbeispielen, Übungen und 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.

232-11275 / Uwe Schröder Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 9.12. / 9:30 - 16:30 Uhr

So. 10.12. / 9:30 - 16:30 Uhr

2 Termine / 80 €

Anmeldung bis: 28.11.

Das neue **Koordinierungszentrum für Bürgerengagement im Landkreis Kassel** stellt sich vor:

Wir wollen das ehrenamtliche **Engagement stärken & sagen DANKE** für Ihren **EINSATZ!**

In Kooperation mit der vhs Region Kassel können alle ehrenamtlich Engagierten im Landkreis **ab sofort kostenfrei an ausgewählten vhs-Kursen teilnehmen.**

Das Programm bietet Qualifizierung in unterschiedlichen Bereichen, ermöglicht es Ihnen, Neues kennenzulernen und unterstützt Sie in Ihrem wertvollen Engagement.

Sie können aus Kursen wie „Moderieren – Besprechungen leiten“, „Selbst- und Zeitmanagement“, „Digitale Bildbearbeitung mit GIMP“, „Hatha Yoga“ uvm. wählen.

Diese und alle weiteren kostenfreien Kurse finden Sie unter <https://www.landkreiskassel.de/vhs-ehrenamt> oder scannen Sie den QR-Code.

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt per Mail über

buengerengagement@landkreiskassel.de oder per Telefon unter oder 0561 1003 2403.



Und das Koordinierungszentrum hat noch mehr zu bieten!

Haben Sie beispielsweise eine Idee für ein gemeinnütziges Projekt und benötigen Unterstützung bei der Konkretisierung oder brauchen Sie Informationen zu Förderprogrammen, Beratung bei Satzungsänderungen oder Inspiration bei Ihrer Öffentlichkeitsarbeit? Zusätzlich entstehen weitere Qualifizierungsangebote.

Sprechen Sie uns an!

Fragen oder weitere Infos gewünscht? Melden Sie sich bei:

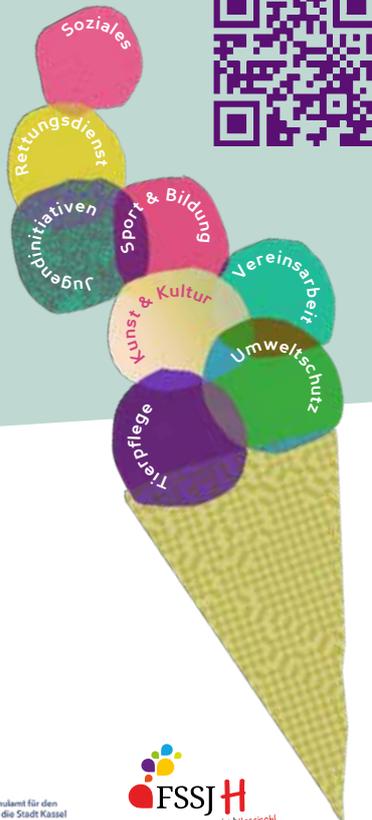
Theresa Deigmann, Landkreis Kassel - Servicezentrum Regionalentwicklung

Telefon : 0561 1003 2403, Mail: buengerengagement@landkreiskassel.de



Probier doch mal!

Freiwilliges Soziales Schuljahr



Das Freiwillige Soziale Schuljahr ist ein Projekt, an dem Jugendliche ab 14 Jahren teilnehmen können, die sich im freiwilligen Engagement / Ehrenamt ausprobieren wollen oder sich bereits engagieren.

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.

232-11276 / Uwe Schröder

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 20.1. / 9:30 - 16:30 Uhr

So. 21.1. / 9:30 - 16:30 Uhr

2 Termine / 80 €

Anmeldung bis: 9.1.

Positiv und eindrucksvoll kommunizieren

Wochenendseminar

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.

232-11278 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Sa. 4.11. / 9:30 - 14:30 Uhr

So. 5.11. / 9:30 - 14:30 Uhr

2 Termine / 60 €

Anmeldung bis: 24.10.

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 „wechseln 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

232-11280 / Peter Brockmann

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 7.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €

Anmeldung bis: 26.9.

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“.

232-11281 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013

Sa. 2.12. / 9:30 - 16:30 Uhr / 40 €

Anmeldung bis: 21.11.



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.

232-11285 / Elfriede Schäth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 5.12. / 10:00 - 15:00 Uhr / 36 €

Anmeldung bis: 21.11.

Moderieren - Besprechungen leiten - Aufbaukurs

NEU

Tagesseminar

Sie möchten Ihre Rolle und Vorgehensweise als Moderator*in reflektieren und ihre Kompetenz in der Leitung von Besprechungen stärken?

Sie sind eingeladen:

- Grundtechniken der Moderation aufzufrischen
 - Vergangene Moderationsprozesse zu reflektieren
 - Künftige Moderationsvorhaben zu planen
- Voraussetzung: Erfahrung in der Moderation von Gruppen

232-11286 / Elfriede Schäth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Do. 18.1. / 16:00 - 18:15 Uhr

Do. 1.2. / 16:00 - 20:00 Uhr / 36 €

Anmeldung bis: 9.1.

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

232-11288 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013

Sa. 20.1. / 9:30 - 14:30 Uhr

So. 21.1. / 9:30 - 14:30 Uhr

2 Termine / 60 €

Anmeldung bis: 9.1.

Mein Büro - mein Reich



Den eigenen Arbeitsplatz effizient, individuell und gesundheitsfördernd gestalten

Wir verbringen viel Lebenszeit an unserem Arbeitsplatz - sind dort meist länger als im heimischen Wohnzimmer. Dennoch gestalten wir diesen Bereich weit weniger, als wir dies mit den „eigenen vier Wänden“ tun.

Es ist unumgänglich vorgegebene Organisationsstrukturen zu berücksichtigen, dennoch sollte die Gestaltung des Arbeitsbereiches Ihnen Konzentration erlauben und Ihre Kreativität fördern. Dabei spielen folgende Aspekte eine entscheidende Rolle:

- eigene Strukturen erkennen
- persönliche Accessoires
- gesundheitsförderndes Equipment
- individuelles Zeitmanagement

Sie sind eingeladen den eigenen Arbeitsbereich zu beleuchten und Strategien zu entwickeln, wie Ihr Büro zu Ihrem Reich werden kann.

232-11289 / Peter Brockmann

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 23.9. / 14:00 - 17:00 Uhr / 24 €

Anmeldung bis: 12.9.

232-11290 / Peter Brockmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 18.1. / 18:00 - 21:00 Uhr / 24 €

Anmeldung bis: 9.1.

Lern- und Arbeitstechniken

Effektiver lernen - effektiver arbeiten

Bildungsurlaub

Lebenslanges Lernen zählt heute zu den grundlegenden Erfordernissen im Berufsleben. Täglich kommen neue Informationen und neues Wissen zu unseren vorhandenen Kenntnissen und Fertigkeiten hinzu. Es lohnt sich, Strategien zu entwickeln, um diese große Wissensmenge zu kanalisieren. Nutzen Sie diese Woche, lernen Sie verschiedene Techniken kennen und erproben Sie deren praktische Umsetzung.

Inhalt:

- Die unterschiedlichen Lerntypen und Lernstrategien
- Schnellese-Techniken
- Zeitmanagement und Umsetzung, u. a. mit Outlook
- Strukturierte Notizen und Mind-Mapping
- Merktechniken

Daneben wollen wir erkunden, wie Medien, Politik und Marketing uns ihre Inhalte so präsentieren, dass wir sie behalten - ob wir wollen oder nicht.

232-11300 / Peter Brockmann

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 27.11. - Fr. 1.12. / 5 Termine / 240 €

Anmeldung bis: 10.10.

Buchführung

Grundkurs

An einfachen Beispielen mit vertiefenden Übungen wird Ihnen ein Einblick in die praktische Buchführung vermittelt.

Inhalte:

- Gesetzliche Grundlage
- Buchungen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Bilanz, Gewinn und Verlust

Empfohlenes Lehrbuch: Schmolke / Deitermann: Buchführung für Wirtschaftsschulen, Teil 1.

Unsere aufeinander aufbauenden Buchführungskurse wenden sich an kaufmännisch-tätige Selbstständige sowie an Personen, die in der Buchhaltung tätig werden wollen.

Gefördert im Rahmen des Hessischen Qualifizierungsprogramms für Ehrenamtliche 2023

232-11330 / Andreas Klauke

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 103

Mi. 1.11. / 18:00 - 21:15 Uhr

Do. 2.11. / 18:00 - 21:15 Uhr

Mi. 8.11. / 18:00 - 21:15 Uhr

Do. 9.11. / 18:00 - 21:15 Uhr

Mi. 15.11. / 18:00 - 21:15 Uhr

Do. 16.11. / 18:00 - 21:15 Uhr

Mi. 22.11. / 18:00 - 21:15 Uhr

7 Termine / 19 €

Anmeldung bis: 25.10.

+ Kosten für Kopien (vor Ort zu zahlen)



Buchführung

Aufbaukurs

Der Aufbaukurs baut auf dem Buchführungs Grundkurs auf und dient der Vertiefung grundlegender Buchführungskenntnisse.

Inhalte:

- Abschreibung
- Besonderheiten beim Warenein- und -verkauf
- Belegbuchführung
- Privatkontenführung
- Umsatz- und Vorsteuer
- Weitere Themen nach Absprache.

Empfohlenes Lehrbuch: Schmolke / Deitermann: Buchführung für Wirtschaftsschulen.

232-11331 / Andreas Klauke

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 103

Do. 23.11. / 18:00 - 21:15 Uhr

Mi. 29.11. / 18:00 - 21:15 Uhr

Do. 30.11. / 18:00 - 21:15 Uhr

Mi. 6.12. / 18:00 - 21:15 Uhr

Do. 7.12. / 18:00 - 21:15 Uhr

Mi. 13.12. / 18:00 - 21:15 Uhr

Do. 14.12. / 18:00 - 21:15 Uhr

7 Termine / 140 €

Anmeldung bis: 20.11.

+ Kosten für Kopien (vor Ort zu zahlen)

Buchführung mit Lexware-Buchhalter

Wochenendseminar

Wenn Sie über gute Buchführungskenntnisse verfügen und mittels der Software Lexware-Buchhalter auf EDV umsteigen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt, da nur die Anwendungsmöglichkeiten von Lexware-Buchhalter vermittelt werden.

232-11332 / Andreas Klauke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 9.12. und So. 10.12. / 9:00 - 16:00 Uhr / 96 €

Anmeldung bis: 1.12.

+ Kosten für Kopien (vor Ort zu zahlen)

Visualisieren - Flipcharts gestalten

Ideen präsentieren - Ergebnisse dokumentieren

Tagesseminar

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.

232-11342 / Inka Lippert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 17.10. / 10:00 - 15:45 Uhr / 51 €
Anmeldung bis: 4.10.
inklusive Materialkosten

Sketchnotes - Visuelle Notizen

Tagesseminar

Sketchnotes sind geschriebene und gezeichnete Notizen. Sie können sie für Protokolle, jegliche Mitschriften, Reisetagebücher, die Strukturierung von Lerninhalten und viele andere Arten von Aufzeichnungen nutzen.

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, Lerninhalte besser strukturieren wollen oder einfach ihre eigenen Notizen visualisieren möchten.

232-11343 / Inka Lippert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Sa. 25.11. / 10:00 - 15:45 Uhr / 51 €
Anmeldung bis: 14.11.
inklusive Materialkosten

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. Sie können auch Fotos oder Grafiken kreativ in die Sketchnotes einbinden.

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. 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. Vorgeführt werden die Inhalte auf einem iPad mit dem Zeichenprogramm Procreate. Voraussetzung: Grundlegende Bedienung des eigenen Tablets und Zeichenprogramms.

232-11346 / Inka Lippert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 25.10. / 10:00 - 15:45 Uhr / 42 €
Anmeldung bis: 10.10.

Mitzubringen ist ein eigenes Tablet mit kompatibelem Eingabestift und installiertem Zeichenprogramm oder einem Notizprogramm, mit dem auch Zeichnen mit einem Eingabestift möglich ist.

Sketchnotes - Visuelle Notizen - Aufbaukurs

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit analogen oder digitalen Sketchnotes gemacht und möchten diese Notiztechnik weiterentwickeln. Der Workshop bietet Ihnen neue Impulse und Anleitung zu vielen praktischen Übungen. Sie ergänzen Ihren „visuellen Wortschatz“ und finden passende Symbole für verschiedene Anlässe. Sie lernen lebendige Strich-Figuren zu zeichnen und erweitern Ihr Wissen um Aufbau und Struktur.

232-11347 / Inka Lippert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 20.1. / 10:00 - 14:00 Uhr / 30 €
Anmeldung bis: 9.1.

Mitzubringen ist ein eigenes Tablet mit kompatibelem Eingabestift und installiertem Zeichenprogramm oder eigenes Papier und Stifte.

Selbstorganisation mit dem Bullet Journal



Das Bullet Journal ist eine Kombination aus Tagebuch, Kalender, To-Do-Liste, Skizzenheft und vielem mehr. In diesem Workshop erarbeiten wir die Grundlagen für den schnellen und einfachen Einstieg mit dem eigenen Bullet Journal. Zunächst werden die Grundbegriffe nach dem Erfinder Ryder Carroll erläutert. Wir betrachten die Grundstruktur und steigen umgehend in die kreativen Gestaltungsmöglichkeiten ein. Das Motto ist „alles kann, nichts muss“! Man kann ein Bullet Journal mit einem einzigen Stift führen, oder es mit Washi-Tape und farbigen Illustrationen und Handlettering kreativ gestalten. Diese Individualität macht jedes Bullet Journal zu einem Unikat.

Mit Ihrem Bullet Journal managen Sie Ihren Alltag, bringen Struktur in Ihre Aufgaben, setzen aktiv Prioritäten und reflektieren Ihre Gedanken.

232-11348 / Inka Lippert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 6.12. / 16:00 - 19:15 Uhr / 26 €
Anmeldung bis: 21.11.

Bitte bringen Sie ein leeres Notizbuch, ein Lineal sowie schwarze und farbige Stifte mit. inklusive Materialkosten
Sie erhalten von uns ein Grundset mit drei Stiften.

Mindmapping: Einführung in eine kreative Arbeitsmethode



Mindmaps bieten eine einfach zu erlernende und umzusetzende Arbeitstechnik, die z. B. gezielt beim Finden von Lösungen hilft. Ein Mindmap im privaten und beruflichen Bereich spart viel Zeit beim Suchen nach Alternativen und schafft in kürzester Zeit Struktur. Mindmaps helfen somit beim Organisieren und im Zeitmanagement. Im Kurs wird die Methode vorgestellt und erste Mindmaps werden handschriftlich erstellt. In der Folge wird der Umgang mit der Software MindManager am PC erlernt.

Inhalt:

- Grundlagen des Mindmapping
- Regeln und Anwendungsmöglichkeiten
- Einführung in das Programm MindManager
- Programmfenster, Arbeitsbereich
- Zweigtypen, Einstellungen
- Erstellen, Speichern, Bearbeiten
- Gestalten und Drucken

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC (Tastaturbedienung und Dateiorganisation) werden vorausgesetzt.

232-11360 / Lothar Steiner Kleingruppe

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 1.11. / 18:30 - 20:45 Uhr / 3 Termine / 58,50 €
Anmeldung bis: 25.10.

Grundlagen des Projektmanagements



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 schwer 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
- Welche Probleme können auftreten?

232-11365 / Alexander Mirschel Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Sa. 14.10., So. 15.10., Sa. 4.11. und So. 5.11.
jew. 9:00 - 13:30 Uhr / 4 Termine / 87 €
Anmeldung bis: 7.10.

Female Leadership



Für Frauen

Tagesseminar

Was macht Führung in Zukunft aus und wie können Sie sich als Frauen zu authentischen Führungspersönlichkeiten entwickeln? Die eigene Führungsrolle annehmen und werteorientiert ausfüllen, ist eine Grundlage für Ihren beruflichen Weg.

In diesem Seminar beschäftigen Sie sich mit Techniken aus dem Coaching, dem Personal Branding und an Ihrer Führungspersönlichkeit, indem Sie Ihren Stil und Ihren Umgang mit Verantwortung reflektieren.

Dabei gehen wir besonders auf die Rolle ein, die Frauen in der zukünftigen Arbeitswelt einnehmen und wie diese Rollen gestaltet werden können.

Inhalte:

- Führung im Kontext neuer Arbeitswelten
- Stärkenorientiert Führen
- Introvertierte vs. Extrovertierte Menschen in Führung
- Persönlichkeitstypen und ihr Führungsstil
- Die neue Rolle annehmen und gestalten
- Grundlagen des Personal Branding

232-11370 / Dunja Heß Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 14.11. / 9:00 - 15:30 Uhr / 35 €
Anmeldung bis: 6.11.

Prävention - Vorträge

Erben und Vererben

Vortrag

Vielleicht fragen Sie sich auch:

Wie vererbe ich dem Richtigen mein Haus?
Wie formuliere ich mein Testament, damit die Menschen oder Vereine etwas bekommen, die mir am Herzen liegen?
Wer bekommt mein Online-Konto?
Wer bekommt meinen Facebook-Account?

Antworten auf diese und andere Fragen rund ums Thema Erben und Vererben gibt Rechtsanwalt Dr. Michael Müller-Goebel, Fachanwalt für Erbrecht in Kassel.

Er erläutert auch, was zu tun ist, wenn Sie Erbe geworden sind (Erbchein beantragen, Nachlasswert prüfen, Ausschlagen). Oder was Sie tun können, wenn Sie als naher Verwandter übergangen worden sind (Pflichtteil). Wichtig ist auch die Frage, wie sich Streit unter den Hinterbliebenen vermeiden lässt.

Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Mehr- generationenhaus Bahnhof Hümme statt.

Dr. Michael Müller-Goebel Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Saal
Mi. 1.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Opferschutz - und was jeder tun kann!

Vortrag

Jeder Mensch kann schnell zum „Opfer“ von Kriminalität werden, zum Beispiel durch Sachbeschädigung, Stalking oder Körperverletzung. Vorbeugen und präventiv handeln können wir grundsätzlich alle. Der Vortrag wird Sie anregen, Ihr eigenes Verhalten zu reflektieren und ggf. zu verändern. Sie werden informiert, wie Sie sich selbst, aber auch andere Menschen schützen können. Dabei wird neben den Rechten von Opfern auch auf Hilfsangebote und Hilfsmöglichkeiten in Nordhessen eingegangen. Die Opferschutzbeauftragte des Polizeipräsidiums Nordhessen, Kriminalhauptkommissarin Kathrin Buttler will Sie ermutigen, aus der passiven Opfer-Rolle auszusteigen und aktiv zu handeln. Für Ihre Fragen und Anliegen wird im Rahmen der Veranstaltung genügend Raum vorhanden sein.

232-11421 / Kathrin Buttler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 10.10. / 16:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 5.10.

Häusliche Gewalt - erkennen und handeln!

Vortrag

Waren Sie schon einmal Zeugin oder Zeuge von häuslicher Gewalt? Glauben Sie, Menschen zu kennen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind? Haben Sie andere Fragen zu diesem sensiblen Thema? Die Opferschutzbeauftragte des Polizeipräsidiums Nordhessen, Kriminaloberkommissarin Kathrin Buttler wird Sie bei dieser Veranstaltung über Handlungsmöglichkeiten informieren, Wege und Hilfsmöglichkeiten für Opfer und Zeug*innen beschreiben und ganz gezielt auf Ihre Fragen und Anregungen eingehen. Sie sind eingeladen sich zu informieren, um Menschen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind, aktiv unterstützen zu können.

232-11422 / Kathrin Buttler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 7.11. / 16:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 2.11.

Einbruchschutz für Häuser, Wohnungen und Kellerräume

Vortrag

Obgleich Häuser und Wohnungen immer moderner und energiebewusster gebaut werden, sind doch die wenigsten gut vor Einbrüchen geschützt. 2022 wurden in Deutschland über 65.000 Einbrüche in Häuser und Wohnungen verübt. Dazu kommt eine sogar noch höhere Anzahl von Einbrüchen in Kellerräume. Grund genug, dieses Phänomen zu beleuchten. In einem etwa 1,5 Stunden dauernden Vortrag lässt Sie Kriminalhauptkommissar Markus Gebauer vom Polizeipräsidium Nordhessen in die Gedankenwelt der Täterinnen und Täter blicken: Welche Situationen bevorzugen sie, welche schrecken sie ab? Außerdem gibt er diverse Tipps, wie man sich vor Einbrüchen schützen kann.

232-11429 / Markus Gebauer Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 8.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 1.11.

232-11430 / Markus Gebauer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 28.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 21.11.

232-11428 / Markus Gebauer

Der Online-Vortrag findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

Online

Mi. 13.12. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 8.12.



Finanzen im Alltag

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht - eine entspannte und unterhaltsame Videokonferenz

online

Tagesseminar

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen?

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, Arbeitnehmerkündften, 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.

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-11471 / Volker Riechert

Online

Fr. 29.9. / 15:15 - 21:00 Uhr / 51 €

Anmeldung bis: 25.9.

Familienfinanzen - über Geld spricht man doch

Vortrag

Es gibt immer wieder Anlässe, über Geld in der Partnerschaft und der Familie zu reden - sei es die Gründung eines gemeinsamen Haushaltes, das erste Einkommen, das Thema Taschengeld bei kleinen Kindern und der Auszug der großen, oder das Alter und die Versorgung der Eltern. Dieser Vortrag zeigt, wie das Elternhaus die eigene Geldmentalität prägt und wie in der Familie das Thema Geld aus der Tabuzone geholt werden kann.

232-11479 / Kezia Rosenkranz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 21.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 7.11.

In Kooperation mit dem „Beratungsdienst Geld und Haushalt“ www.geldundhaushalt.de



Psychologie des Geldes

Vortrag

Jeden Tag treffen wir eine Vielzahl von Entscheidungen mit finanziellen Folgen. Doch nicht immer ist dies so vernünftig, wie wir glauben. Was sind die treibenden Motive? Was verführt uns spontan zum Kauf? Warum treffen wir manche Entscheidungen nur zögerlich oder gar nicht? Ein Blick auf die Verhaltensweisen im Umgang mit Geld hilft, die eigenen Gewohnheiten kritisch zu hinterfragen und Konsum- und Finanzfallen zu vermeiden. Kommen Sie und diskutieren Sie mit, ob Konsum glücklich macht.

232-11480 / Kezia Rosenkranz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 23.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 9.1.

In Kooperation mit dem „Beratungsdienst Geld und Haushalt“ www.geldundhaushalt.de

Das 1x1 der Geldanlage

Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen und hoher Inflation

Vortrag

Die Zinsen für Anleger befinden sich noch immer auf einem niedrigen Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate erheblich gestiegen. 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.

Inhalte:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie
- Risiken bei der Geldanlage
- Vermögenssicherung und -aufbau

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem NDAC Anlegerclub statt.

Der NDAC Anlegerclub ist einer 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.

232-11482 / Carsten Witt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 16.1. / 18:00 - 20:15 Uhr / 7,50 €

Anmeldung bis: 11.1.

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 börsennotierte 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.

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-11483 / Hartmut Nehme

Online

Di. 21.11. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 16.11.

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 vermögende 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.

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-11484 / Hartmut Nehme

Online

Do. 28.9. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 24.9.

Ökonomische Bildung

Kooperation mit der Bundesbank im Einsatz für stabiles Geld

Die Bundesbank hat als Zentralbank Deutschlands gemeinsam mit den Partnernotenbanken in Europa die Aufgabe, den Euro als Währung stabil zu halten. Bei diesem Mandat sind Zentralbanken wie die Bundesbank unabhängig von politischen Weisungen. Ökonomisches Wissen hilft, die Arbeit und Entscheidungen öffentlicher Institutionen in Wirtschafts- und Finanzfragen zu verstehen. Es liegt somit im ureigenen Interesse von Zentralbanken, ökonomisches Wissen zu stärken. Die Bundesbank verfolgt dabei das Ziel, der breiten Öffentlichkeit die zentrale Bedeutung stabilen Geldes in all seinen Facetten näher zu bringen. Dazu soll die gemeinsame Vortragsreihe mit Matthias Endres, Finanzexperte von der Bundesbank, dienen.

vhsvernetz



Die Rückkehr der Inflation Gekommen, um zu bleiben?

Der Finanzexperte Matthias Endres von der Deutschen Bundesbank erläutert die aktuelle geldpolitische Situation in der Europäischen Währungsunion.

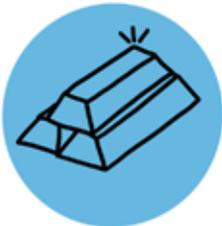
Do. 21.9. / 18:15 - 20:15 Uhr
232-11485 / Anmeldeschluss 15.9.



Wer soll das bezahlen? Die Entwicklung der Immobilienpreise

Wie hat sich das veränderte gesamtwirtschaftliche Umfeld auf die Immobilienpreise ausgewirkt? Das Thema und seine Bedeutung für ein stabiles Finanzsystem werden erläutert.

Do. 5.10. / 18:15 - 20:15 Uhr
232-11486 / Anmeldeschluss 29.9.



Das Gold der Deutschen

Ein Experte der Bundesbank erklärt, wie der deutsche Goldschatz entstand, welche Funktion Gold als Währungsreserve heute einnimmt und warum die Bundesbank in der Vergangenheit ihren Goldschatz nicht versilbert hat.

Do. 12.10. / 18:15 - 20:15 Uhr
232-11487 / Anmeldeschluss 6.10.



Wie zahlen die Deutschen?

Ein Experte der Bundesbank erklärt die jüngsten Trends und gibt auch Informationen, wie das Zahlungsverhalten in anderen Ländern in Europa aussieht.

Do. 2.11. / 18:15 - 20:15 Uhr
232-11488 / Anmeldeschluss 27.10.



Alles digital? Kommt auch beim Geld die Zeitenwende?

Über die mögliche Einführung einer digitalen Währung in den Euro-Ländern spricht der Referent und zeigt dabei auch die Unterschiede zu Krypto-Assets wie Bitcoin auf.

Do. 9.11. / 18:15 - 20:15 Uhr
232-11489 / Anmeldeschluss 2.11.

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Alle Vorträge sind gebührenfrei!

Die vollständigen Kurstexte finden Sie auf S.151.



„Wirtschafts- und Finanzthemen gelten als komplex und kompliziert. Das schreckt nicht wenige Menschen ab. Mein Ziel in der ökonomischen Bildung ist es, im direkten Austausch vor Ort die Inhalte spannend, lebensnah und zugleich kompetent zu vermitteln. Dabei freue ich mich insbesondere auf den Austausch mit dem Publikum.“

Matthias Endres
Finanzexperte Bundesbank



vhsvernetz



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 überschritt 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.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Bundesbank statt.

Matthias Endres
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 21.9. / 18:15 - 20:15 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 15.9.

Wer soll das bezahlen?

Die Entwicklung der Immobilienpreise

Vortrag

Nur gut 40 Prozent der Deutschen wohnen in den eigenen vier Wänden, die Mehrheit hierzulande zahlt Miete. Dieser im internationalen Vergleich hohe Mieteranteil dürfte wohl auch in nächster Zeit kaum sinken, da die Preise für Häuser und Wohnungen in Deutschland in den letzten Jahren stark gestiegen sind. Die Bundesbank hat in diversen Studien in den vergangenen Jahren ermittelt, dass die Immobilienpreise bis zu 40 Prozent über dem fundamental gerechtfertigten Wert liegen. 2022 zogen indes die Inflationsrate und auch die Zinsen für Wohnbaukredite deutlich an.

Wie hat sich das veränderte gesamtwirtschaftliche Umfeld auf die Immobilienpreise ausgewirkt? Ein Experte der Bundesbank wird das Thema und seine Bedeutung für ein stabiles Finanzsystem erläutern.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Bundesbank statt.

Matthias Endres
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 5.10. / 18:15 - 20:15 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 29.9.

Das Gold der Deutschen

Vortrag

„Gold ist eine Kostbarkeit. Jedem, der es besitzt, erfüllt es alle Wünsche dieser Welt und verhilft den Seelen ins Paradies“. Dieses Zitat stammt von Christoph Columbus, der 1492 Amerika entdeckt hat.

Mehr als 3000 Tonnen dieses glänzenden Edelmetalls verwaltet heute die Bundesbank im Auftrag für die Bundesrepublik Deutschland, die Hälfte davon lagert im Ausland. Zum Jahresende hatte der Goldbestand der Bundesbank einen Bilanzwert von 173 Milliarden Euro.

Aber so faszinierend das Edelmetall auch ist: Es bringt keine Zinsen und die Lagerung kostet Geld. Ein Experte der Bundesbank erklärt, wie der deutsche Goldschatz entstand, welche Funktion Gold als Währungsreserve heute einnimmt und warum die Bundesbank in der Vergangenheit ihren Goldschatz nicht versilbert hat.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Bundesbank statt.

Matthias Endres
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 12.10. / 18:15 - 20:15 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 6.10.

Wie zahlen die Deutschen?

Vortrag

„Cash is King“: Dieser Ausspruch galt jahrzehntelang in Deutschland. Doch nicht zuletzt durch die Corona-Pandemie ist der Lack beim Bargeld etwas ab. Stattdessen sind jetzt auch Smartphones oder Uhren gefragt, wenn es an das Bezahlen geht - und natürlich die Girocard. Die Bundesbank untersucht das Zahlungsverhalten hierzulande seit 2008 in regelmäßigen Abständen. Ein Experte der Bundesbank erklärt die jüngsten Trends und gibt auch Informationen, wie das Zahlungsverhalten in anderen Ländern in Europa aussieht.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Bundesbank statt.

Matthias Endres
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 2.11. / 18:15 - 20:15 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 27.10.

Alles digital?

Kommt auch beim Geld die Zeitenwende?

Vortrag

Insbesondere im Zuge der Pandemie wird an der Ladentheke seltener bar bezahlt. Umgekehrt drängen neue Akteure mit sogenannten Kryptowährungen auf den Markt. Ist das die Zukunft? Haben Zentralbanken bald ausgedient? Über die mögliche Einführung einer digitalen Währung in den Euro-Ländern spricht ein Experte der Bundesbank; er zeigt dabei auch die Unterschiede zu Krypto-Assets wie Bitcoin auf.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Bundesbank statt.

Matthias Endres
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 9.11. / 18:15 - 20:15 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 2.11.



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 an, 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 unter „Selbstständig und kompetent im Alter“.



SimA® Trainingsprogramm



Gedächtnistraining



Bewegungskoordination



Austausch



Eine Übersicht über die Gruppenangebote vor Ort finden Sie auf Seite 76.



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® Trainingsmethode zu qualifizieren:

SimA®-Basic (3 Tage, 24 UE)

Grundlagen des Alter(n)s
Theorie und Praxis zum Gedächtnis und seinen Funktionen
Grundlagen und praktische Übungen zur Psychomotorik
Methodik und Didaktik

SimA®-Kompetenztraining (2 Tage, 16 UE)

Bedingungen und Bausteine kompetenten Alterns
Selbstreflexion
Methodentraining

Voraussichtlicher Beginn: Februar 2024

„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.

232-12010 / Olaf Hartmann

Gruppengröße 5 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 4.12. - Fr. 8.12. / 5 Termine / 235 €
Anmeldung bis: 23.10.

Fit im Büro mit Office

Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows und gegebenenfalls Erfahrungen mit früheren Office-Versionen

Machen Sie sich fit für den beruflichen Alltag!

Inhalte:

- Textverarbeitung mit Word: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte
- Tabellenkalkulation mit Excel: Berechnungen durchführen und grafisch darstellen
- Präsentation mit PowerPoint: Ansprechende Präsentationen effizient erstellen
- Kommunikation mit Outlook: Kontakte und Adressen verwalten, Termine planen
- Datenaustausch zwischen einzelnen Office-Programmen
- Tipps und Tricks für die Praxis

Anwender und Anwenderinnen ab Version 2007 sind willkommen. Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch gesellschaftliche Auswirkungen des Technologieschubes im Bereich der Informations- und Kommunikationsmedien besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

232-12020 / Peter Brockmann

Gruppengröße 5 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 20.11. - Fr. 24.11. / 5 Termine / 254,50 €
Anmeldung bis: 9.10.
Inklusive Fachbuch 19,00 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.

232-12100 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 20.9. / 18:15 - 21:30 Uhr / 4 Termine / 110,50 €
Anmeldung bis: 13.9.

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

232-12110 / Bernd Noé

Gruppengröße 4 - 8

Lohfelden-Vollmarshausen

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

Sa. 14.10. / 9:30 - 17:00 Uhr

So. 15.10. / 9:30 - 16:15 Uhr / 103,50 €

Anmeldung bis: 7.10.

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

232-12113 / Birgitt Brede

Gruppengröße 4 - 8

Lohfelden-Vollmarshausen

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

Di. 31.10. / 8:30 - 12:45 Uhr / 5 Termine /

172,50 €

Anmeldung bis: 24.10.

+ 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

232-12116 / Bernd Noé

Gruppengröße 4 - 8

Lohfelden-Vollmarshausen

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

Sa. 25.11. / 9:30 - 17:00 Uhr

So. 26.11. / 9:30 - 16:15 Uhr / 103,50 €

Anmeldung bis: 17.11.

Daten in der Wolke - Dropbox, iCloud, OneDrive und Co.

Tagesseminar

Neben dem Speichern auf dem eigenen Gerät gibt es seit geraumer Zeit die Möglichkeit, die eigenen Daten online in einem Cloudspeicher abzulegen. Die Anbieter versprechen einen plattformübergreifenden Zugriff - es ist also egal, ob Sie von zuhause oder dem Büro eine Datei öffnen oder ob Sie ein Bild am PC, auf dem Handy oder Tablet anschauen. Aber wir vertrauen unsere Daten einem fremden Dienstleister an - wollen wir das?

In diesem Seminar erhalten Sie einen allgemeinen Überblick über verschiedene Cloudangebote sowie über die Vor- und Nachteile, Kosten und potenzielle Gefahren der Nutzung.

232-12132 / Peter Brockmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 13.12. / 18:00 - 21:15 Uhr / 28 €

Anmeldung bis: 6.12.

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.

232-12149 / Peter Brockmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mo. 25.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 16,50 €

Anmeldung bis: 13.9.

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).

232-12150 / Peter Brockmann

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mo. 27.11. / 18:15 - 20:30 Uhr / 4 Termine / 83 €

Anmeldung bis: 20.11.

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.

232-12152 / Luca Sanati

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 10.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine
Di. und Fr. jeweils 18:00 - 19:30 Uhr / 83 €
Anmeldung bis: 3.10.

232-12153 / Luca Sanati

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Sa. 11.11. + So. 12.11. / 10:00 - 12:30 Uhr
Sa. 18.11. + So. 19.11. / 10:00 - 12:30 Uhr
4 Termine / 83 €
Anmeldung bis: 3.11.

232-12154 / Luca Sanati

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Sa. 11.11. + So. 12.11. / 13:00 - 15:30 Uhr
Sa. 18.11. + So. 19.11. / 13:00 - 15:30 Uhr
4 Termine / 83 €
Anmeldung bis: 3.11.

232-12155 / Jürgen Kopp

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 4.10. / 10:00 - 11:30 Uhr / 6 Termine
Mi. und Fr. jeweils 10:00 - 11:30 Uhr / 83 €
Anmeldung bis: 28.9.



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.

232-12170 / Angelika Wolnarek

Gruppengröße 4 - 8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum 101
Mi. 20.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 7 Termine / 97,80 €
Anmeldung bis: 13.9.
Inklusive Fachbuch 16,30 Euro

232-12171 / Angelika Wolnarek

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 30.10. / 16:30 - 18:00 Uhr / 7 Termine / 97,80 €
Anmeldung bis: 23.10.
Inklusive Fachbuch 16,30 Euro

Tastschreiben auf dem eigenen Notebook

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.

In diesem Kurs erlernen und üben Sie die Techniken des Tastschreibens an Ihrem eigenen Notebook. Gearbeitet wird mit dem Programm Microsoft Word.

Bitte ein eigenes Notebook mit installiertem Microsoft Word sowie Buntstifte mitbringen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

232-12172 / Angelika Wolnarek

Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Fr. 10.11. / 16:00 - 17:30 Uhr / 7 Termine / 97,80 €
Anmeldung bis: 3.11.
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 kombinieren. 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 Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-12185 / T. Betül Sahin

Kleingruppe

Online

Mi. 15.11. / 17:00 - 19:30 Uhr / 21 €
Anmeldung bis: 10.11.

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.

232-12190 / Peter Brockmann; Elfriede Schäth Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Mo. 25.9. / 14:30 - 16:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 19.9.

Gebührenfrei im Rahmen des Projekts „Selbstständig und kompetent im Alter“, gefördert durch das Hess. Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungspaktes



Technik rund um Zoom, Skype, BigBlueButton und Co.

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.

Sie können gern Ihr eigenes Endgerät mitbringen.

232-12191 / Peter Brockmann

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 18.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 11.10.

Organisieren | Planen | Präsentieren

Training Microsoft Office

Wochenendseminar

In diesem Kurs werden Sie für den beruflichen Alltag fit gemacht. Sie lernen die Microsoft Office-Programme Word, Excel und PowerPoint gezielt und effizient einzusetzen und erhalten Tipps und Tricks für die Anwendung in der Praxis.

Grundlegende Vorkenntnisse und Erfahrungen mit Windows, Word und Excel werden vorausgesetzt.

232-12210 / Stefan Metzger

Gruppengröße 4 - 8

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 30.9. und So. 1.10. / 9:00 - 16:15 Uhr /

110,50 €

Anmeldung bis: 22.9.

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 installiertem 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.

232-12213 / Olaf Hartmann

Online

Fr. 1.9. / 285 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nach schriftlicher Anmeldung (per Email) erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.

Word, Excel und Co. im Zusammenspiel

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“ (Object Linking and Embedding) 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

232-12214 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mi. 17.1. / 18:00 - 21:15 Uhr / 27,50 €
Anmeldung bis: 10.1.

Microsoft 365 - Kompaktkurs

Wochenendseminar

Office 365 wurde im April 2020 in Microsoft 365 umbenannt. Das Paket wird ständig weiterentwickelt. 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)

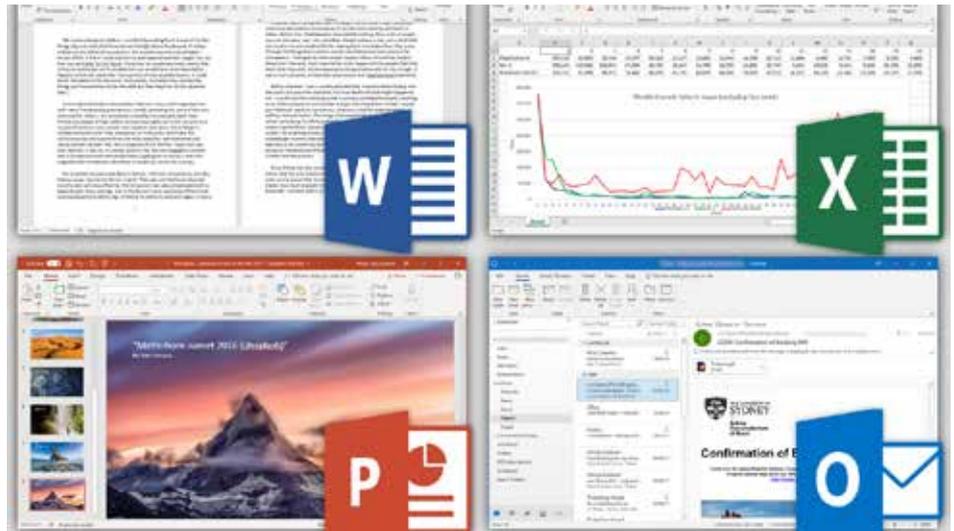
Vorkenntnisse: Erfahrung mit vorangegangenen Office-Anwendungen erwünscht.

232-12217 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Sa. 14.10. und So. 15.10. / 9:00 - 16:15 Uhr / 128,20 €
Anmeldung bis: 7.10.
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.

232-12220 / Nasser Sanati

Word 2019
Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Fr. 6.10. / 18:00 - 20:30 Uhr
Sa. 7.10. / 9:00 - 16:15 Uhr
So. 8.10. / 9:00 - 13:15 Uhr
3 Termine / 127,50 €
Anmeldung bis: 29.9.
Inklusive Fachbuch 17,00 Euro

Formulare erstellen mit Microsoft Word

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.

232-12225 / T. Betül Sahin

Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 28.11. / 9:00 - 12:15 Uhr / 26 €
Anmeldung bis: 21.11.

Serienbriefe erstellen mit Microsoft Word

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.

232-12226 / T. Betül Sahin

Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 21.11. / 9:00 - 12:15 Uhr / 26 €
Anmeldung bis: 14.11.

Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Grundkurs

Wochenendseminar

Microsoft Excel ist ein 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.

232-12231 / Stefan Metzger

Excel 2010

Gruppengröße 4 - 8

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 13.1. und So. 14.1. / 9:00 - 16:15 Uhr /

127,50 €

Anmeldung bis: 5.1.

Inklusive Fachbuch 17,00 Euro

232-12232 / Nasser Sanati

Excel 2019

Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 10.11. / 18:00 - 20:30 Uhr

Sa. 11.11. / 9:00 - 16:15 Uhr

So. 12.11. / 9:00 - 13:15 Uhr / 127,50 €

Anmeldung bis: 3.11.

Inklusive Fachbuch 17,00 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, einbinden
- Vorkenntnisse: Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

232-12234 / Nasser Sanati

Excel 2019

Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 8.12. / 18:00 - 20:30 Uhr

Sa. 9.12. / 9:00 - 16:15 Uhr

So. 10.12. / 9:00 - 13:15 Uhr / 110,50 €

Anmeldung bis: 1.12.

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.

232-12235 / Olaf Hartmann

Online

Fr. 1.9. / / 228 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nach schriftlicher Anmeldung (per Email) erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.

Dashboards - Informationen mit Excel übersichtlich darstellen online

Mit Excel Dashboards lassen sich z.B. steuerungsrelevante Kennzahlen übersichtlich darstellen und dienen so in betriebswirtschaftlichen Kontexten als Grundlage für zuverlässige Entscheidungen.

In diesem umfassenden Selbstlernkurs erlernen Sie, aussagekräftige Dashboards zu erstellen. Damit können Sie Nutzer in die Lage versetzen, die wesentlichen Informationen schnell zu erfassen. Anhand vielfältiger Übungen verbessern Sie schrittweise Ihre Excel-Kenntnisse. Sie lernen, wie Sie ihr Datenmaterial entsprechend aufbereiten, um alle relevanten Informationen übersichtlich darzustellen. Nur so bieten Sie eine verlässliche Entscheidungsgrundlage.

Inhalte:

- unterschiedliche Diagrammtypen effektiv erstellen und bearbeiten
- benutzerdefiniertes Zahlenformat und bedingte Formatierung
- Sparklines, Kartendiagramme, besondere Diagramme
- Dynamische Diagramme
- Special Effects, mit PowerPoint gestalten
- Pivot-Tabellen, Pivot-Charts
- Steuerelemente
- relative, absolute und gemischte Bezüge, Namen
- wichtige Funktionen unter anderem Logikfunktionen, SVERWEIS, INDEX, VERGLEICH
- Aufbereitung von Informationen für die Darstellung im Dashboard
- Gestaltung und Dynamisierung von Dashboards
- viele Tipps und Tricks

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können den Kurs bis zu sechs Monate lang nutzen. Die Kommunikation zwischen Ihnen und der Kursleitung findet über das Internet statt. Somit sind Sie unabhängig von Zeit und Ort und können Ihre Kenntnisse flexibel und effizient vertiefen und erweitern. Voraussetzung sind grundlegende Excelkenntnisse, ein Internetzugang mit DSL-Geschwindigkeit und ein Computer mit Microsoft Excel. Der Kurs nutzt die Neuerungen von Excel 365, kann aber zum großen Teil auch mit älteren Excel-Versionen absolviert werden.

232-12236 / Olaf Hartmann

Online

Fr. 1.9. / / 228 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nach schriftlicher Anmeldung (per Email) erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.



Excel - Automatisierung und Programmierung mit VBA

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.

232-12238 / Robert Strewitz

Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 2.12. und So. 3.12. / 9:00 - 16:00 Uhr /
130,50 €

Anmeldung bis: 24.11.

Inkl. Fachbuch 20,00 Euro

Excel in anderthalb Stunden

Einzel buchbare Tagesseminare 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.

Die Basics

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, Zeilen, Spalten und Zellen verwalten und mit verschiedenen Dateiformaten umgehen können. Dabei erhalten Sie Tipps und Tricks für den Einstieg in Excel.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

232-12239 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum
Mo. 9.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 3.10.

Relative und absolute Bezüge, Ausfüllfunktion

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 Potenzial 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.

232-12240 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum
Mo. 16.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 10.10.

Die Funktionen SVERWEIS und WVERWEIS

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.

232-12241 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum
Mo. 30.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 23.10.

Pivot-Tabelle

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.

232-12242 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum
Mo. 6.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 31.10.

Diagramme erstellen

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.

232-12243 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum
Mo. 13.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 7.11.

Matrixformeln

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.

232-12244 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum
Mo. 20.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 14.11.



WiN Wiedereinstieg in Nordhessen

WiN ist ein kostenloses und individuelles Beratungsangebot für Frauen aus dem Landkreis Kassel.

Das Angebot umfasst:

- Unterstützung bei der beruflichen Orientierung und Stellensuche
- Beratung zur Teilzeitausbildung
- Bewerbungscoaching
- Förderung von Qualifizierung
- Förderung digitaler Kompetenzen
- Bereitstellung digitaler Endgeräte und Support für die Teilnahme an Online-Angeboten

In Kooperation mit der vhs wird folgende Fortbildung angeboten:

Digitale Kompetenzen für Wiedereinsteigerinnen

Der Stellenwert digitaler Kompetenzen wächst und auch Bewerbungssituationen und –gespräche werden häufig digital gestaltet. Dieser Workshop ist ein niedrighschwelliges Angebot für Frauen, die sich nach der Familienphase auf den Einstieg in die Berufstätigkeit in einer zunehmend digitalen Welt vorbereiten möchten. An insgesamt zehn Vormittagen erlernen Sie den Umgang mit den Textverarbeitungs- und Tabellenkalkulationsprogrammen Word und Excel sowie die Grundlagen effektiver Bürokommunikation mit Outlook und Microsoft Teams. Darüber hinaus werden die Teilnehmerinnen auch im Umgang mit Daten- und IT-Sicherheit vertraut gemacht.

T. Betül Sahin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Do. 14.9. - Fr. 13.10. / 9:00 - 12:15 Uhr / 10 Termine / gebührenfrei

Anmeldung bis: 28.8.

Für Informationen und Anmeldung wenden Sie sich bitte an Marlies Böhm (marlies-boehm@landkreiskassel.de; 0561-1003 1862) oder Patricia Cortmann (patricia-cortmann@landkreiskassel.de; 0561-10031545).



Landkreis
Kassel



jobcenter
Landkreis Kassel



WiN ist ein gemeinsames Angebot der Gemeinnützigen Arbeitsfördergesellschaft im Landkreis Kassel mbH und des Jobcenters Landkreis Kassel.

Das Projekt wird gefördert aus Mitteln des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration.



Libre Office Grundkurs - Writer und Calc



LibreOffice ist ein kostenloses und quelloffenes Softwarepaket mit klassischen Büroprogrammen für den alltäglichen privaten und geschäftlichen Bürogebrauch. Besonders das Textverarbeitungsprogramm „Writer“ und das Tabellenkalkulationsprogramm „Calc“ bieten eine Alternative zu den kostenpflichtigen Office-Programmen Word und Excel aus dem Hause Microsoft. LibreOffice ist mit dem Dateiformat der Microsoftprogramme weitestgehend kompatibel und kann also auch docx-, oder xlsx-Dateien verarbeiten und speichern. In dem Kurs werden folgende Inhalte thematisiert:

Textverarbeitung Writer:

- Texte formatieren
- Erstellen und Anwendung von Vorlagen und Textbausteinen

- Mehrseitige Dokumente erstellen

Tabellenkalkulation Calc:

- Erstellen, formatieren und bearbeiten von Tabellen

- Grundlagen der Formelerstellung

- Zahlenformate, Berechnungen mit Funktionen

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse.

232-12249 / Lothar Steiner

Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Do. 2.11. / 10:00 - 12:30 Uhr

Do. 9.11. / 10:00 - 12:30 Uhr

Do. 16.11. / 10:00 - 12:30 Uhr

Do. 23.11. / 10:00 - 12:30 Uhr

Do. 30.11. / 10:00 - 12:30 Uhr

5 Termine / 110,50 €

Anmeldung bis: 26.10.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

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.

232-12255 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 23.9. / 10:00 - 13:15 Uhr / 28 €

Anmeldung bis: 16.9.

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.

232-12260 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 30.9. und So. 1.10. / 9:00 - 14:00 Uhr /

100,40 €

Anmeldung bis: 23.9.

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 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.

232-12263 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mi. 8.11. / 18:30 - 20:00 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 1.11.



Outlook - Automatische Regeln

Tagesseminar

In Outlook können automatische Regeln erstellt werden. So können beispielsweise E-Mail-Newsletter automatisch in einen Newsletterordner verschoben werden, bei eingehenden E-Mails bestimmter Absender kann ein Lied abgespielt werden oder Werbung kann automatisch gelöscht werden. Mit den entsprechenden Regeln können Sie Ihren E-Mailempfang automatisiert gestalten.

In diesem 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.

232-12265 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mi. 15.11. / 18:30 - 20:00 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 9.11.

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 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.

232-12267 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mi. 22.11. / 18:30 - 20:00 Uhr / 14 €
Gruppengröße 4 - 8
Anmeldung bis: 16.11.

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.

232-12330 / Mark Höhmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Fr. 22.9. / 10:00 - 11:30 Uhr
Fr. 29.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 13,50 €
Anmeldung bis: 16.9.

232-12331 / Mark Höhmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 10.10. / 19:00 - 20:30 Uhr
Di. 17.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 13,50 €
Anmeldung bis: 3.10.



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.

232-12391 / Matthias Ebert Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mi. 11.10. / 18:00 - 20:15 Uhr / 13,50 €
Anmeldung bis: 3.10.

232-12392 / Matthias Ebert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mi. 24.1. / 18:00 - 20:15 Uhr / 13,50 €
Anmeldung bis: 18.1.

Kryptowährungen - Bitcoins und seine Alternativen

Tagesseminar

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die Anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Tipp

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: Spekulation und Geldanlage

Das Onlineseminar findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-12394 / Hartmut Nehme Online

Mo. 18.9. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 13.9.

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 Videospiele 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 Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-12395 / Hartmut Nehme Online

Mo. 13.11. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 8.11.



Social Media

Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

Tagesseminar

online

Heutige Internetangebote bieten Ihnen die Möglichkeit, leicht einen neuen Partner zu finden oder jemanden für gemeinsame Freizeitaktivitäten kennenzulernen. Sie können sich unverbindlich mit Leuten in Ihrer Umgebung treffen, welche Ihre eigenen Interessen teilen. Die Bandbreite an Themen ist hierbei unerschöpflich, von Outdoor und Abenteuer, Familie, Essen und Trinken usw. Vielleicht suchen Sie eine Urlaubsbegleitung oder Unterstützung bei einem bestimmten Problem. Auch wenn Sie noch keine konkrete Idee für eine Kontaktaufnahme über das Internet haben, zeigen wir Ihnen die Vielfalt der Möglichkeiten, neue Wege auszuprobieren.

Dieser Vortrag zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

Inhalte:

- sich mit Gleichgesinnten zu interessanten Themen austauschen
- gemeinsam Reisen planen und anschließend durchführen
- den Partner für das Leben treffen
- Hilfestellungen zu bestimmten Fragestellungen erhalten
- gemeinsam schöne Abende mit interessanten Menschen erleben
- auf Reisen bei lokalen Gastgebern unterkommen
- neue Aktivitäten gemeinsam erfahren

Das Onlineseminar findet über das Konferenztool Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-12460 / Hartmut Nehme
Online

Mo. 4.12. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €
Anmeldung bis: 29.11.

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.

232-12520 / Janine Ernd
Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Sa. 18.11. und So. 19.11. / 9:00 - 16:30 Uhr / 130,40 €

Anmeldung bis: 10.11.

Inklusive Fachbuch 19,90 Euro

Adobe InDesign CS6 - Aufbaukurs

Wochenendseminar

Adobe InDesign ist ein professionelles Desktop-Publishing-Programm, das nahtlos mit Adobe Photoshop und Adobe Illustrator zusammenarbeitet. Ziel dieses Kurses ist es, Sie für das Layouten von Printmedien fit zu machen. Um

gute eigene Ergebnisse zu erzielen, werden wir uns mit grundlegenden Fragen zum Dokumentenaufbau, Colormanagement und Typografie beschäftigen. Sie lernen, wie man professionell, anhand vorgegebener Parameter, ein Dokument aufbaut, überprüft und druckfertig ausgibt, um ein einwandfreies Druckergebnis zu erzielen.

Inhalte:

- Erstellen eines Flyers nach einer Vorlage
- Druckvorgaben
- Dokumentenaufbau
- Typografie
- Absatz- und Zeichenformate
- Colormanagement
- Preflight
- PDF/X-Standards

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Computer und Teilnahme am Grundkurs InDesign oder vergleichbare Kenntnisse.

232-12525 / Janine Ernd

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 13.1. und So. 14.1. / 9:00 - 16:30 Uhr / 110,50 €

Anmeldung bis: 5.1.

Bitte kein Notebook mitbringen!

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

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

Die Teilnehmenden können gerne an eigenen Urlaubsbildern (auf USB-Stick oder Cloudspeicher) arbeiten. Es werden aber auch Bilder zum Bearbeiten und Ausprobieren zur Verfügung gestellt.

Inhalte:

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

232-12561 / Andreas Göttlinger
Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Fr. 3.11. / 17:00 - 19:30 Uhr

Fr. 10.11. / 17:00 - 19:30 Uhr

Fr. 17.11. / 17:00 - 19:30 Uhr

3 Termine / 62,50 €

Anmeldung bis: 27.10.

→ **Vielleicht auch interessant:**
Fotokurse im Bereich Kultur und Gestalten auf Seite 58ff

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.

232-12570 / Jörg Ruckel Kassel

Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1
Do. 12.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 Termine /
gebührenfrei
Anmeldung bis: 5.10.

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, Facebook oder Instagram.

medienprojektzentrum 
offener kanal kassel



Weiterführende Anwendungen und Tools

Microsoft Project Grundlagen

online

Für die professionelle Planung, Überwachung, Verwaltung und Auswertung von Projekten steht mit Microsoft Project ein geeignetes Werkzeug zur Verfügung. Mit der Software können Sie den Überblick über Aufgaben, Arbeitspakete, Meilensteine, Termine, Ressourcen und Kosten Ihres Projekt behalten. Zur Dokumentation und Präsentation stehen eine Vielzahl an Möglichkeiten der Visualisierung zur Verfügung.

Inhalte:

- Oberfläche von Project
- Erfassen von Vorgängen, Vorgangsbeziehungen definieren
- Ermitteln des kritischen Pfades
- Arbeiten mit der Timeline-Übersicht
- Arbeiten mit Balken- und Netzplandiagramm
- Ansichten, Tabellen und Filter
- Planung und Steuerung von Ressourcen
- Terminplanungsverfahren
- Berichte und Auswertungen

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Microsoft Office.

Das Programm Microsoft Project sollte zum Bearbeiten von Übungen auf dem eigenen PC vorhanden sein.

Der Onlinekurs findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-12711 / T. Betül Sahin

Gruppengröße 4 - 8

Online

Di. 7.11. / 17:00 - 20:15 Uhr / 4 Termine /
110,50 €

Anmeldung bis: 2.11.

Projektmanagement mit FreeMind und GanttProject

online

Bringen Sie Ihre Ideen zu Papier. FreeMind ist eine freie Software zum Visualisieren und Strukturieren von Inhalten, mit der sich schnell und unkompliziert Mindmaps mit Texten und Bildern erstellen lassen.

Auch für die Projektplanung gibt es frei zugängliche Software. Mit GanttProject lässt sich die klassische Vorgehensweise in der Projektplanung umsetzen. Legen Sie individuelle Arbeitspakete, Projektstrukturplan, Meilensteine und Terminplan fest. Die fertigen Ablaufdiagramme, wie z.B. Gantt-Diagramm oder Balkenplan, lassen sich als PDF, HTML oder CSV exportieren bzw. gleich ausdrucken.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Microsoft Office.

Der Onlinekurs findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-12713 / T. Betül Sahin

Gruppengröße 4 - 8

Online

Do. 12.10. / 17:00 - 20:15 Uhr / 2 Termine /
55,50 €

Anmeldung bis: 8.10.

Faszination Digitale Welten

Der Fieseler Storch im digitalen Flugsimulator

Wochenendseminar

Am Beispiel des in Kassel gebauten Fieseler Storchs können Sie die Umsetzung einer historischen analogen Technik in eine digitale Umgebung sehen und erleben. Bei diesem Tagesseminar im Flughafen Kassel-Calden erhalten Sie einen Einblick in die Simulationstechnik. Im 1:1 Cockpit-Nachbau und einer 180°-Leinwand tauchen Sie als Kursteilnehmer*in in die Digitale Welt ein und können den Storch selbst fliegen. Ein Crash-Kurs zum Fliegen des FI-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.

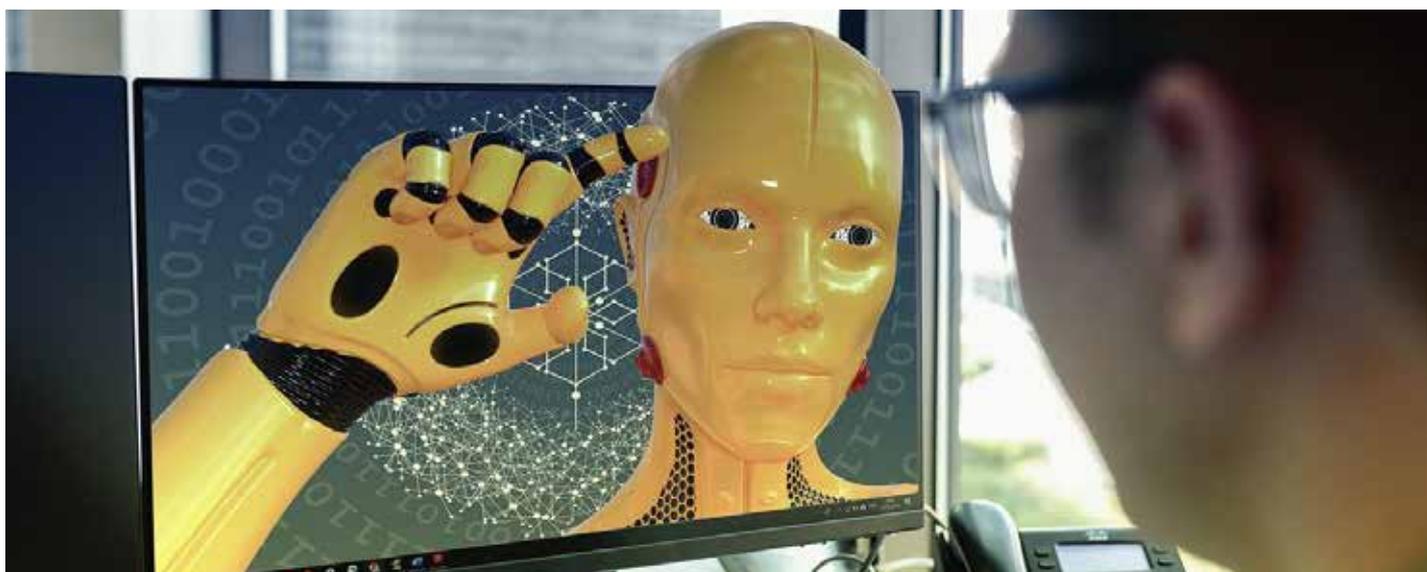
232-12780 / Albert Claudi

Calden

Kassel-Airport, Fieseler-Storch-Str. 40

Sa. 13.1. / 10:00 - 17:00 Uhr / 29,50 €

Anmeldung bis: 5.1.



Künstliche Intelligenz

Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

online

Tagesseminar

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen.

In diesem Onlineseminar werden folgende Fragen thematisiert:

Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)? Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz? Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln? Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen? Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze? Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits? Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen? Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz? Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft? Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

Das Onlineseminar findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

232-12810 / Hartmut Nehme

Online

Mo. 6.11. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 1.11.

ChatGPT

Funktion, Möglichkeiten und Grenzen der Künstlichen Intelligenz

Vortrag

In den Medien ist immer wieder die Rede von Dialogsystemen wie ChatGPT. Doch was genau ist das, was kann man damit machen und wie funktioniert es?

ChatGPT ist die Abkürzung für „Chat Generative Pre-trained Transformer“ und es handelt sich dabei um ein textbasiertes Dialogsystem, das auf künstlicher Intelligenz basiert, die Eingaben menschlicher Sprache versteht und auf natürlich klingende Weise beantwortet. Mit solchen Dialogsystemen lassen sich Texte erstellen, die sich eloquent und strukturiert lesen lassen und auf den ersten Blick häufig so wirken, als ob Sie aus der Feder eines Menschen stammen. Maximilian Stubbemann von der Uni Kassel erklärt in seinem Vortrag, wie Dialogsysteme, wie ChatGPT in der Praxis funktionieren. Im Rahmen seiner Forschung beschäftigt er sich unter anderem mit der Technik, die hinter den Dialogsystemen steckt.

Maximilian Stubbemann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Do. 30.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

Künstliche Bilder - Künstliche Intelligenz

Bilderzeugung über Texteingaben

Vortrag

Nach digitaler Bildbearbeitung und 3D-Techniken erleben wir derzeit eine neue Entwicklung, welche die Erschaffung eigenständiger Bildwelten ermöglicht, die keine Entsprechung in der sichtbaren Welt haben. Mit der Bildgenerierung durch Systeme der Künstlichen Intelligenz kommt nun eine völlig neue Dimension dazu: Bilder, die lediglich aufgrund der Eingabe kurzer Texte entstehen. Sie können aussehen wie Fotos, aber auch wie Gemälde im Stil Alter Meister.

Der Kunsthistoriker Dr. Hans D. Baumann, der seit fast 40 Jahren mit digitalen Bildern arbeitet, zeigt in seinem Vortrag, ergänzt mit zahlreichen KI-generierten Bildern, die Möglichkeiten und Folgen auf: Nach einer kurzen Einführung in die Hintergründe der Verfahren reicht das von den Konsequenzen für den Kunstbegriff bis zur wirtschaftlichen Bedrohung für Fotografen oder Illustratoren. Noch gibt es gewisse Mängel und hohe Anforderungen für die Formulierung der Textvorgaben, aber die Entwicklung schreitet unaufhaltsam voran.

Hans D. Baumann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mo. 25.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Grundbildung

Trotz Schulpflicht gibt es viele Menschen, die zwar gut Deutsch sprechen und verstehen, aber 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 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 gut 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, gebührenfrei und gerne auch anonym.

Die Beratung findet in der Volkshochschule Region Kassel in der Wilhelmshöher Allee 19-21, Kassel, statt:



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

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 im Verbund - Öffentlichkeitsarbeit in der Grundbildung verbessern“ wird seit Februar 2023 aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspaktes (2021 - 2025) gefördert.

Fortlaufende Kurse

Vor dem Einstieg in einen dieser Kurse ist eine Beratung notwendig: Grundbildungs-Telefon 0561 1003 1003

Lesen und Schreiben für Erwachsene

232-15001 / Angela Stein
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 25.9. / 18:00 - 20:30 Uhr
15 Termine / 65,50 €

Lesen und Schreiben für Erwachsene

232-15003 / Bärbel Praßer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 4.9. / 15:00 - 16:30 Uhr
16 Termine / 46,50 €

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene mit Lernschwierigkeiten

232-15012 / Malina Kulik
Kassel

Diakonie, Landgraf-Karl-Str. 22
Mi. 6.9. / 16:45 - 18:15 Uhr
18 Termine / 52,50 €

Lerntreffs

Ein Lerntreff ist für Erwachsene, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben, aber Deutsch sprechen und verstehen können. Das Angebot ist gebührenfrei. 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

Lerntreff Baunatal: dienstags, 16:00 - 17:30 Uhr

Ort: Stadtbücherei Baunatal

Adresse: Marktplatz 14, 34225 Baunatal



Anfahrt:

Halte-Stelle Baunatal-Altenbauna, Stadtmitte



Angebote für Kinder und Jugendliche

Angebote für Familien

Angebote für Eltern | Pädagogik

Team

Johanna Günnel

0561 1003-1692 | johanna-guennel@landkreiskassel.de

Regina Piller

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

Anna Rein

0561 1003-1692 | johanna-guennel@landkreiskassel.de

Für Kinder und Jugendliche hat die vhs eine Vielzahl an Angeboten. Bei uns gibt es altersgerechte Bildungsangebote und interessante Aktivitäten, vom Nähmaschinenführerschein über den Englischkurs bis hin zum Planspiel über Demokratie. Die Kinder- und Jugendakademie fördert die Schülerinnen und Schüler themenspezifisch. Mit dem talentCAMPus bieten wir bunte Ferienprogramme, die Lernen mit kultureller Bildung verbinden.

Eltern, Großeltern und die ganze Familie können sich mit ihren Kindern gemeinsam an Aktivitäten erfreuen und Abenteuer erleben: Plätzchen backen, Fahrradtouren machen oder Entspannungstechniken ausprobieren. Denn das schönste Geschenk ist die gemeinsame Zeit.

Wenn Sie sich für pädagogische Themen interessieren, dann finden Sie bei uns dazu Vorträge und Fachtage. In praktischen Workshops erfahren Sie zum Beispiel welche Aktivitäten bei Kindern gerade im Trend sind oder wie Sie Jugendliche in ihrem Selbstbewusstsein stärken können.

Angebote für Kinder und Jugendliche

Lesungen

Die abenteuerliche Geschichte eines Hasen

Ein Hasenkrimi für alle ab 4 Jahren

Der Hase ist in eine neue Gegend gezogen und hat seinen Hasenbau bereits hübsch eingerichtet. Nun würde er gern mit Freunden an seiner Bar einen kalten Möhrensaft trinken. Das Problem ist nur: er ist ja neu und hat noch gar keine Freunde. Er würde sich gern mit seinen Nachbarn, der Waldmaus und dem Igel anfreunden und so lässt er sich eine wunderschöne Tür mit einer ebenso schönen Klingel einbauen und hofft darauf, dass seine neuen Nachbarn bei ihm klingeln. Aber es kommt zunächst niemand. Eines Abends jedoch, dreizehn Minuten nach Mitternacht, klingelt es. Wer mag denn zu dieser späten Stunde noch bei ihm klingeln? Die Waldmaus, der Igel oder jemand ganz Anderes? Auf jeden Fall beginnt dann eine wirklich abenteuerliche Nacht für den Hasen, die er so schnell wohl nicht vergessen wird.

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

Stefan Becker
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal
Do. 5.10. / 16:00 - 17:30 Uhr / 6 €



„Ritter Rost feiert Weihnachten“

Musikalische Lesung für Kinder von Klasse 1 bis 4

Die Sängerin Patricia Prawit wird die Kinder auf eine sagenhafte Reise in den Fabelwesenwald mitnehmen und musikalisch von Ritter Rost erzählen. Es wird getanzt, getobt, gewirbelt, getrallert und über die Bühne gerockt. Kurz vor Weihnachten und am Ende der diesjährigen Schulzeit wird uns Ritter Rost schon einmal auf die bevorstehenden Weihnachtsfeiertage einstimmen und uns in seine weihnachtliche Märchenwelt entführen. Zusammen mit Grafiken und Musik erweckt Patricia Prawit alle lustigen und schrulligen Charaktere der Geschichten in einer einzigartigen One-Woman-Show, die einem Mini-Musical ähnelt, zum Leben.

Der Eintritt ist frei. Anmeldungen bitte im Büro des Generationenhauses unter 05675 2519871 oder jugend@generationenhaus-huemme.de

Patricia Prawit
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal
Mi. 20.12. / 15:00 - 16:30 Uhr / gebührenfrei

Malen und Basteln

Advents- und Weihnachtsbasteln



Für Kinder von 6 - 11 Jahren

Wir nehmen uns einen Samstagnachmittag lang Zeit, um gemeinsam für die Advents- und Weihnachtszeit zu basteln. Von Papier und Pappe, über Pfeifenputzer und Holz bis hin zu Filz sind alle Materialien vertreten. Dabei darfst du wählen, was du machen möchtest und hast mit Sicherheit auch Gelegenheit, mehrere kleine Schätze für die Weihnachtszeit zu gestalten.

- Selbstverständlich mit (Weihnachts-)Plätzchenpause zwischendurch.

232-22015 / Steffi Pfalzer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Sa. 2.12. / 14:00 - 18:00 Uhr / 16 €
Anmeldung bis: 26.11.
+ Material 6 Euro (vor Ort zu zahlen)

Bastele deine eigene Handpuppe!

Tipp



Für Kinder ab 8 Jahren

Hast du Lust, deine eigene Handpuppe zu gestalten? Dann bist du hier genau richtig. Aus einer Socke und vielen bunten Zutaten wie Fell, Wolle, Stoff, Pompons und Wackelaugen gestalten wir in diesem Workshop eine Handpuppe nach deinen eigenen Vorstellungen! Du kannst sie mit nach Hause nehmen und damit spielen oder verschenken.

Du kannst gerne eine saubere Socke mitbringen (Tennissocken sind ideal).

232-22017 / Anne Meyer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Sa. 27.1. / 10:00 - 14:00 Uhr / 16 €
Anmeldung bis: 26.11.
+ Material 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

Angebote für Kinder und Jugendliche

Zeichnen und Malen

Für Kinder von 8 - 12 Jahren



Wir werden spielerisch zeichnen lernen und versuchen, mit verschiedenen Malmaterialien Neues zu entdecken, damit das Interesse und die Lust am Malen geweckt wird. Die Kinder gestalten eigene Bilder in Bezug auf Perspektive und Gestaltung. Je nach Interesse werden wir den alten Meister (z.B. Hundertwasser) auf ihren Spuren folgen und eigene Bilder danach erstellen. Die Kinder werden individuell gefördert, um spielerisch das Zeichnen zu lernen.

Bitte mitbringen: Einen Zeichen-Malblock, Stifte und einen Farbkasten

232-22023 / Jahanshah Mahdavi Azar Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 25.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 48 €
Anmeldung bis: 13.9.
+ Material 7 Euro (vor Ort zu zahlen)



Menschenbilder malen in lebensgroß

Für Kinder ab 8 Jahren



Ferienkurs

Wollt ihr euch selbst oder eure Freunde auf riesengroßem Papier malen? Dann seid ihr hier genau richtig! Ihr verlasst den Zeichenblock und werdet richtig groß! Ihr könnt eure Kreativität voll ausleben und ganz ohne Leistungsdruck lernen, wie man Proportionen richtig darstellt und coole Menschenbilder malt. Spielerisch, malerisch, kritzelnd, mit Pinsel oder auch euren Händen. Ob realistisch oder abstrakt, das entscheidet ihr!

232-22025 / Roza Rueb Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 11.11. und So. 12.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 48,50 €
Anmeldung bis: 31.10.
+ Material 5 Euro (vor Ort zu zahlen)



Mehr als nur große Augen: Manga zeichnen



Für Jugendliche von 12 - 17 Jahren

Du liebst Animes wie Spy x Family und Your Name? Du willst auch so schöne Charaktere zeichnen, weißt aber gar nicht, wie genau du anfangen sollst? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Hier lernst du die grundlegenden Techniken zum Zeichnen von Gesichtern, Händen, Körpern und Emotionen und kannst dabei deinen eigenen Stil (weiter)entwickeln. Ob du bereits Erfahrung im Zeichnen von Manga hast oder etwas ganz Neues ausprobieren möchtest, spielt dabei keine Rolle.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi und DIN-A4 Papier

232-22030 / Meltem Pfeiffer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 16.9. / 14:00 - 16:15 Uhr / 5 Termine / 45,50 €
Anmeldung bis: 6.9.

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.

232-22100 / Malali Rasa

Gruppengröße 6 - 8
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 23.10. - Do. 26.10. / 10:00 - 12:30 Uhr / 4 Termine / 40 €
Anmeldung bis: 12.10.
+ Material 7 Euro (vor Ort zu zahlen)

Nähen mit der Nähmaschine

Für Kinder von 8 - 12 Jahren

Tagesseminar

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. 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! Bitte ausreichend zu Trinken und zu Essen mitbringen!

232-22105 / Steffi Pfalzer Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 14.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 28 €
Anmeldung bis: 1.10.
+ Material 8 Euro (vor Ort zu zahlen)

232-22102 / Steffi Pfalzer Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 18.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 28 €
Anmeldung bis: 5.11.
+ Material 8 Euro (vor Ort zu zahlen)

Digitale Welten

Robot in der Halle

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 6

Ferienkurs

Du hast bisher mit Computerprogrammen gearbeitet oder gespielt? Möchtest du auch wissen, wie ein Computer programmiert wird?

'Robot in der Halle' ist eine kleine Modellwelt, mit der du leicht die Grundlagen des Programmierens erlernen kannst. In einer Excel-Tabelle wird ein virtueller 'Roboter' bewegt, der auf wenige einfache Befehle hört. Diese kannst du dann zu mächtigeren Befehlen 'zusammenbauen', mit denen komplizierte Aufgaben gelöst werden können. Dabei lernst du nebenbei auch noch einiges über VBA (Visual Basic für Anwendungsprogramme), die Programmierumgebung, die hinter allen Microsoft Office-Programmen steht. Am Ende des Kurses kannst du einfache Programme selbst erstellen.

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows

232-22350 / Bernd Noé

Programmieren mit Excel 2019
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 23.10. - Fr. 27.10. / 14:15 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 60 €
Anmeldung bis: 11.10.
+ Skript 3 Euro

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.

232-22355 / Angelika Wolnarek Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum
Mo. 23.10. - Fr. 27.10. / 9:00 - 12:30 Uhr /
5 Termine / 76,30 €
Anmeldung bis: 1.11.
Inkl. Fachbuch 16,30 Euro

Das Selbst stärken

Still und stark!

Stärkung von stillen Kindern von 6 - 12 Jahren

Ferienkurs

Introvertierte und schüchterne 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.

232-22615 / Andrea Dietrich Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 23.10. - Do. 26.10. / 9:00 - 12:00 Uhr /
4 Termine / 48 €
Anmeldung bis: 11.10.

Little Warrior Workshop

Selbstverteidigung und Yoga für Kinder von 8 - 10 Jahren

Wochenendseminar

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 wie er andere 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 Yoga-übungen 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. Mädchen sind besonders herzlich eingeladen.

Ein Gespräch vorab mit den Eltern ist für die Anmeldung notwendig. Hierzu wird es eine einstündige Online-Konferenz am 12.9. um 18:30 Uhr geben. Nach dem Gespräch haben Sie noch die Möglichkeit Ihr Kind abzumelden, sollte der Kurs nicht zu Ihrem Kind passen.

Eine Teilnahme ist nur möglich, wenn Sie am Elternabend teilnehmen!

Bitte mitbringen: Sportzeug, eine Wolldecke, austreichend Flüssigkeit und eine kleine Stärkung.

232-22610 / Maike Sonntag Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Di. 12.9. / 18:30 - 19:30 Uhr (Vorbesprechung: Elternabend)
Sa. 23.9. / 10:00 - 13:00 Uhr
Sa. 7.10. / 10:00 - 13:00 Uhr
2 Termine / 28 €
Anmeldung bis: 7.9.



Mindful Warrior 4 Teens



Selbstverteidigung für Jugendliche von 12 - 16 Jahren

Ferienkurs

Entspannt und selbstbewusst sein Ding zu machen, geht besonders dann gut, wenn wir wissen, wie wir uns wehren können, sollte eine Situation es erforderlich machen. Anhand von verschiedenen Alltagssituationen und mit viel Spaß wird das Verhalten schwierigen Situationen besprochen und im Verlauf eingeübt. Dabei werden insbesondere Heimweg-, Bus- und Straßenbahn- und Mitfahrtsituationen im Auto angesprochen sowie Selbstbehauptung und Abgrenzung in unterschiedlichen Situationen. Für den Fall der Fälle wird das Verhalten im Notfall trainiert und einfache Selbstverteidigungstechniken erlernt. Aber das wichtigste dabei ist: Spaß, Bewegung und good vibes only!

In diesen beiden aufeinander aufbauenden Workshops wird an der Schnittstelle von Selbstverteidigungstraining, Gewaltprävention und Yoga die eigene Kraft und Beweglichkeit, aber auch das Verhalten in bedrohlich erlebten Situationen eingeübt.

Mädchen sind hierzu besonders herzlich eingeladen.

Mitzubringen sind Sportsachen, Essen und ausreichend Trinken.

232-22612 / Maike Sonntag; Jens Kühn Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Do. 26.10. / 11:00 - 14:00 Uhr
Fr. 27.10. / 11:00 - 14:00 Uhr
2 Termine / 36 €
Anmeldung bis: 15.10.

Angebote für Kinder und Jugendliche

Action und Abenteuer

Auf die Plätze, fertig... Flashmob!



Für Jugendliche von 12 - 16 Jahren
Ferienkurs

In diesem Workshop könnt ihr Erfahrungen in einem besonderen Kunst-Bereich sammeln: Flashmob - dem kleinen Bruder der Performance-Art. Diese Kunst-Form ist dem Theater zwar ähnlich, aber doch etwas ganz anderes. Ihr werdet zusammen kleine, ausgefeilte Aktionen planen und probieren. Dann, scheinbar spontan, bildet ihr einen kleinen Auflauf auf öffentlichen Plätzen, wie dem Marktplatz oder in der Fußgängerzone und werden dort die zuvor geplanten Aktionen durchführen. Wie aus dem nichts werdet ihr auftauchen und plötzlich wieder verschwinden. Ihr schauspielert nicht, sondern macht Aktionen, wie plötzlich gemeinsam wie eingefroren stehen bleiben oder anfangen zu tanzen. Das Publikum sind die unvorbereiteten Passanten.

Um spontan zu wirken gibt es Regeln, die eingehalten werden müssen. Ihr lernt es, euch über Spiele zu koordinieren, ohne Worte zu verständigen und dass es Spaß macht, in der Gruppe Aktionen professionell durchzuführen. Bringt bequeme Kleidung und Spaß am Spiel mit. Ihr benötigt keinerlei Vorkenntnisse!

232-22325 / Roza Rueb
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 23.10. - Mi. 25.10. / 11:00 - 16:00 Uhr /
3 Termine / 40 €
Anmeldung bis: 10.10.

Actionbound rund um die Altstadt Hofgeismar

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 / gebührenfrei
Anmeldung bis: 18.9.



Tanz

Hip-Hop-Tanzen

Für Kinder von 8 - 12 Jahren



Ferienkurs

Hip-Hop ist einfach cool! Wer sich gerne bewegt und auf funky, groovige Musik steht, ist beim Hip-Hop-Tanzen genau richtig!

Gemeinsam erlernen wir innerhalb der 5 Tage eine kleine Choreografie. Und was natürlich nicht fehlen darf, ist eine kleine Aufführung für Familie und Freunde am Ende des Workshops. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

232-22460 / Jasmin Seehafer
Kleingruppe

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.22

Mo. 23.10. - Fr. 27.10. / 10:30 - 12:30 Uhr /
5 Termine / 40 €
Anmeldung bis: 11.10.

Hit-Dance



Für Kinder von 6 - 10 Jahren

Ferienkurs

Du hast Lust auf Spaß und Bewegung? Dann bist du hier genau richtig! Es erwartet dich eine bunte Mischung aus Songs und Tanzschritten, bei denen du sofort mitmachen kannst. Spiele zum Abschluss der Stunde dürfen natürlich nicht fehlen. Ganz viel Spaß und Party garantiert. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

232-22461 / Jasmin Seehafer
Kleingruppe

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,
Raum H.22

Mo. 23.10. - Fr. 27.10. / 13:00 - 15:00 Uhr / 5
Termine / 40 €
Anmeldung bis: 11.10.

Ballett

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.

Anmeldung nach Beratung durch die Kursleitung:
0561-4000265

Für Kinder von 5 - 10 Jahren

232-22465 / Irina Kotovitch
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 11.9. / 15:30 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 72 €
Anmeldung bis: 30.8.

Für Kinder und Jugendliche
von 11 - 17 Jahren

232-22470 / Irina Kotovitch
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 15.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 72 €
Anmeldung bis: 5.9.

Ballett und kreativer Tanz

Für Kinder ab 5 Jahren

Hüpfen, Springen, Drehen, Schwingen! Kinder lieben es sich zu bewegen und zu tanzen. Darauf aufbauend bietet der Kurs Kindern mit und ohne Behinderung auf spielerische Art und Weise die Möglichkeit in die Welt des Ballet-Tanzens einzusteigen.

Ballett kombiniert auf ganz besondere Weise Bewegung, Kunst und Musikalität. Bewusst werden wir die Musik hören, spüren und uns danach bewegen. Im Vordergrund steht der Spaß am Tanzen und an der Bewegung. Ergänzend zur Freude soll das Kinderballett zur körperlichen Entwicklung beitragen, in dem die Körperspannung und die Motorik geschult werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Ballettschuhe und etwas zu trinken.

232-22471 / Barbara Gangale-Elsäßer
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Do. 21.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 12 Termine / 48 €
Anmeldung bis: 10.9.

Jazz und multikultureller Tanz



Für Jugendliche ab 10 Jahren

Jazz ist dynamisch und lebt von der Freude an Bewegung. Es bietet ein vielseitiges, intuitives Bewegungsprogramm und Ganzkörpertraining. Dabei wird das eigene Körper- und Rhythmusgefühl gefördert. Auf sanfte, jedoch sehr effektive Weise werden Beweglichkeit und Geschmeidigkeit der einzelnen Körperzentren gefördert. Mit abwechslungsreichen Bewegungsabläufen durch moderne Choreografien und Musik aus aller Welt werden Motorik, Taktgefühl und Ausdruck tänzerisch erlernt. Es werden abwechslungsreiche (Kurz-)Choreographien und Sequenzen mit unterschiedlichen Stilen (Pop, Latin, Funky, usw.) kombiniert. Das Selbstbewusstsein und die Kreativität wird dabei geschult. Der Spaß am Tanzen steht immer im Vordergrund. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Ballet- oder Jazzschuhe und etwas zu trinken.

232-22473 / Barbara Gangale-Elsäßer Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Do. 21.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 72 €
Anmeldung bis: 10.9.

Bewegung

Sport, Spiel und Spaß an der Bewegung

Kinderturnen ab 3 Jahren

Bitte Sportsachen (Sportbekleidung bzw. angenehme Kleidung sowie Ballerina-Schuhe, Barfuß oder Rutsche-Socken) und Getränk mitbringen.

232-22500 / Ute Rost Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Mo. 4.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595
Anmeldung bis: 22.8.

232-22502 / Ute Rost Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Di. 5.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595
Anmeldung bis: 23.8.



Schwimmen

Schwimmen Grundkurs

Für Kinder ab 4 Jahren

Ziel des Kurses ist das Schwimmen ohne Hilfsmittel und der Erwerb des Schwimmabzeichens „Seepferdchen“.
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079

232-22590 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 5.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 40 €
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

232-22592 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 5.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 40 €
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

232-22594 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 7.9. / 14:30 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 40 €
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

232-22596 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 7.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 40 €
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

232-22598 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Sa. 9.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 40 €
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Schwimmen Aufbaukurs

Für Kinder ab 5 Jahren

Wir bauen die Schwimmfähigkeiten der Kinder aus. Durch intensives Training kann das Bronze- oder Silberabzeichen erworben werden. Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel: 05671-500 079

232-22600 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 5.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 40 €
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

232-22602 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 5.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 40 €
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

232-22604 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 7.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 40 €
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

232-22606 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Sa. 9.9. / 11:00 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 40 €
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

232-22608 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Sa. 9.9. / 14:00 - 15:00 Uhr / 15 Termine / 40 €
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Angebote für Familien

Basteln und Töpfern

Gemeinsam einen Adventskranz basteln



Für Kinder mit einer erwachsenen Begleitung

An diesem Nachmittag nehmen wir uns Zeit und basteln mit euch Kindern und eurer erwachsenen Begleitung jeweils einen Adventskranz - vom Strohrömer bis zum fertigen Kranz. Dabei könnt ihr im Zweierteam ganz kreativ sein. Ihr könnt nur Naturmaterialien benutzen oder euren Kranz mit vielen bunten Kugeln und Glitter verzieren! Und das Schöne ist: Gemeinsam macht es doppelt so viel Spaß!

Wer mag, darf gerne seine Lieblingsdeko für den Kranz mitbringen. Ansonsten wird auch ausreichend Material (inklusive Kerzen, Tannenzweigen, Kranz und Deko) vor Ort vorhanden sein.

232-22761 / Steffi Pfalzer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mi. 29.11. / 15:00 - 18:30 Uhr / 14,50 €
Anmeldung bis: 19.11.
+ Material 20 Euro (vor Ort zu zahlen)



Flauschige Tierchen für den Weihnachtsbaum



Ein Bastelvormittag für Kinder ab 8 Jahren mit einem vertrauten Erwachsenen

Weihnachten steht vor der Tür! Wir gestalten in diesem Workshop zusammen kleine Tiere, die man verschenken oder an den Weihnachtsbaum hängen kann. Wir fertigen aus bunter oder einfarbiger Wolle Bommel und erwecken sie mit Tatzen oder Flügeln, Ohren und Augen zum Leben! Wollreste können gerne mitgebracht werden.

232-22763 / Anne Meyer
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Sa. 9.12. / 10:00 - 14:00 Uhr / 16 €
Anmeldung bis: 29.11.
+ Material 5 Euro (vor Ort zu zahlen)



Schildkröte, Puppengeschirr, oder doch lieber eine Müslischale



Töpfern für Kinder von 6 - 12 Jahren mit einer erwachsenen Begleitung

Wochenendseminar

Wollten Sie nicht schon immer mal ein Wochenende zusammen mit Ihrem Kind töpfern? Sich von der unverstellten Fantasie Ihrer Kinder überraschen lassen?

An diesem Wochenende werde ich die notwendigen Techniken erklären und spielerisch an das Material Ton heranführen. Gemeinsam mit Ihrem Kind können Sie schöne, individuelle Werke für Groß und Klein erschaffen. Ob eine Schildkröte, Puppengeschirr oder doch lieber eine Müslischale - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Kunstwerke werden wir dann am zweiten Tag mit farbigem Ton bemalen. Nach einer 2-wöchigen Trockenzeit werden sie von mir gebrannt und können anschließend abgeholt werden.

232-22765 / Sylvia Schmuck
Kleingruppe

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 21.10. und So. 22.10. / 14:30 - 17:30 Uhr / 2 Termine / 24 €
Anmeldung bis: 9.10.
+ Material ca. 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

Bewegung

Eltern-Großeltern-Kind-Turnen

ab 1,5 Jahren

Bitte Sportsachen (Sportbekleidung bzw. angenehme Kleidung sowie Ballerina-Schuhe, Barfuß oder Rutsche-Socken) und Getränk mitbringen.

232-22780 / Ute Rost
Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Mo. 4.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595
Anmeldung bis: 22.8.

232-22782 / Ute Rost
Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Di. 5.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 40 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595
Anmeldung bis: 23.8.

Abenteuer

Nichts für Angsthasen!

Ein gruseliges Vater-Kind-Wochenende (ab 6 Jahre)

Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e. V.

Väter oder Großväter mit ihren Kindern können sich hier ausgiebig im Gruseln üben. Selbst hergestellte Kürbislaternen, Gruselgeschichten am Lagerfeuer mit Stockbrot, Würstchen und Gespensterpunsch sowie ein Gang durch finstere Gemäuer des alten Wasserschlosses und dunkle Wälder mit Schatzsuche lassen es einem eiskalt den Rücken herunter laufen.

232-22792 / Tobias Hoose; Dennis Beer
Trendelburg-Wülmersen

Wasserschloss
Fr. 13.10. / 17:30 - 21:00 Uhr
Sa. 14.10. / 9:00 - 21:00 Uhr
So. 15.10. / 9:00 - 13:00 Uhr
3 Termine / 173 €
Anmeldung bis: 5.9.
Leistungen:
Seminargebühr, Übernachtung für Vater/ Großvater und Kind
+ 25 Euro Material- und Verpflegungskosten pro Person, vor Ort zu bezahlen
+ Bitte das Grillgut für Samstagabend selbst mitbringen.
Preisanpassungen von Drittanbietern führen zu einer Erhöhung des Endpreises

Wildnis hautnah



Ein Eltern-Kind-Wildnisabenteuer
(ab 6 Jahre)

Wochenendseminar

Am Eltern-Kind-Wildniswochenende im Habichtswald erleben wir zusammen ein spannendes Abenteuer. Zelten, im Wald spielen, Feuer machen und über dem Lagerfeuer kochen, Laubhütten bauen, schnitzen, Geschichten hören und erzählen.

Spielerisch fließen auch Übungen aus dem Resilienz- und Selbstbehauptungstraining ein, sodass die Kinder nicht nur eine gute erlebnisreiche Zeit haben, sondern auch stark ins neue Schuljahr starten.

Benötigt werden: Zelt oder Tarp, Schlafsack, Iso-matte, Taschenlampe, Taschenmesser, warme Kleidung, die dreckig werden kann, Regenzeug, Essgeschirr

Preisaneinandersetzungen von Drittanbietern führen zu einer Erhöhung des Endpreises.

**232-22794 / Dr. Edda Honnens
Habichtswald**

Jugendzeltplatz am Silbersee

Sa. 16.9. 10:00 - So. 17.9. 16:00 Uhr / 154 €

Die Gebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar
Anmeldung bis: 5.9.

Leistungen: Miete Zeltplatz, Verpflegung



**Angebote für Eltern I
Pädagogik**

**Angst - Lösungsansätze für ein
ungewolltes Gefühl**

*Für Eltern, Großeltern, pädagogische
Fachkräfte und Interessierte*

Vortrag

Angst ist eine erstmal hinderliche, doch sinnvolle Basisemotion. Sie hilft uns grundsätzlich, wahrgenommene Gefahren zu erkennen und zu reagieren, um uns letztendlich zu schützen und zu überleben. Ganz angstfrei zu sein ist daher nicht sinnvoll. Erst wenn die Angst überhandnimmt, die Reaktion auf eine Situation unangemessen ist, sie uns lähmt oder dauerhaft anhält, wird die Angst zum Problem. Sie schränkt unser Denken und Handeln ein, lässt uns verzweifeln und erstarren. Dadurch vermindert sich unsere Lebensqualität zum Teil drastisch.

Wir können lernen, mit der Angst angemessen umzugehen, diese zu minimieren und damit freier, aber nicht leichtsinnig, nach unseren Wünschen, zu leben und unsere größeren Ziele zu erreichen. Dadurch wächst das Selbstbewusstsein und es setzt Wachstum ein.

Dabei unterstützt dieser Vortrag. Es werden verschiedene typische Kinderängste (wie z.B. Versagensängste, Trennungsangst, Prüfungsangst, Angst im Dunkeln, Angst vor Spinnen...) und deren mögliche Ursachen vorgestellt. Konkrete Tipps und einfache Übungen helfen den Eltern, ihre Kinder im Umgang mit den Ängsten zu unterstützen. Die Kinder können ihre Ängste dann im Alltag sofort besser bewältigen. Oft übertragen Eltern unbewusst ihre Ängste auf die Kinder. Deshalb ist es sinnvoll, sich als Elternteil auch mit den eigenen Ängsten auseinander zu setzen. Auch hierauf wird im Vortrag eingegangen.

Deshalb ist der Vortrag nicht nur an Eltern bzw. Großeltern von ängstlichen Kindern gerichtet, sondern auch an pädagogische Fachkräfte und an Erwachsene und Jugendliche, die selbst von Ängsten betroffen sind bzw. deren Angehörige. Über weiterführende Strategien zur Bewältigung von Ängsten wird informiert.

**Dr. Edda Honnens
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Di. 17.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €



Stärkung elterlicher Kompetenz

*Wie kann ich mein Kind nachhaltig
unterstützen?*

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.

232-22900 / Andrea Dietrich

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Do. 28.9. / 18:15 - 20:45 Uhr / 6 Termine / 60 €

zweiwöchig

Anmeldung bis: 20.9.

Tipp

Ich hab' auch Rechte!

*Ein Multiplikator*innen-Workshop
zum Thema Kinderrechte*



Wir Erwachsenen behandeln Kinder meist unbewusst von oben herab. Dabei stehen ihnen ebenso viele Rechte zu wie uns. Diese wurden bereits vor Jahrzehnten durch die Vereinten Nationen in der Kinderrechtskonvention fest verankert.

Wie haben sich die Rechte geschichtlich entwickelt? Welche Kinderrechte gibt es überhaupt? Anhand konkreter Beispiele und kleiner Diskussionsrunden wird ihre Bedeutung veranschaulicht und gezeigt: Kinderrechte gehen uns alle an! Besonders angesprochen sind Personen aus dem Bildungssektor und aus sozialen Einrichtungen.

232-22960 / Maria Kunde

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Fr. 15.9. / 15:00 - 18:30 Uhr / 14,50 €

Alles rund um das Baby & Kleinkind

Eine Gesprächsreihe für (werdende) Eltern und Interessierte



Alles rund ums Stillen
Stillvorbereitung für einen gelungenen Start in die Stillzeit
Di. 26.9. / 17:00 - 19:00 Uhr / 8,50 €



Alles rund um den Baby- & Kleinkindschlaf
Entspannte Nächte, liebevolle Schlafbegleitung
Di. 17.10. / 17:00 - 19:00 Uhr / 8,50 €



Alles rund um die Beikost
Der Weg in eine entspannte Beikostzeit
Di. 7.11. / 17:00 - 19:00 Uhr / 8,50 €



Alles rund um Schlafgewohnheiten
Änderung von Schlafgewohnheiten von Babys und Kleinkindern
Di. 28.11. / 17:00 - 19:00 Uhr / 8,50 €



Alles rund um Nächtliches Stillen
Was Mama und Kind brauchen, um die Stillbeziehung zu ändern
Di. 12.12. / 17:00 - 19:00 Uhr / 8,50 €



Alles rund um das Abstillen nach dem 1. Jahr
Den Zeitpunkt finden und die Bedürfnisse aller miteinander vereinbaren
Di. 16.1. / 17:00 - 19:00 Uhr / 8,50 €



Alles rund ums Stillen und Stillpausen
Das Stillen unterbrechen, ohne ungewollt abzustellen?
Di. 30.1. / 17:00 - 19:00 Uhr / 8,50 €

vhsvernetzt

vhsvernetzt

„Alles rund um...“ so lautet der Titel der Vortrags- und Gesprächsreihe für (werdende) Eltern, Interessierte und pädagogisches Personal. Ebony Doctor von „KLEINUNDGROSSBEGLEITEN“ ist Bindungsorientierte Familienbegleiterin und führt in Abständen von zwei bis drei Wochen über das komplette Herbst- und Wintersemester 2023/24 durch sieben verschiedene Themen. Bei den Terminen gibt es immer einen informativen Teil und viel Raum für Fragen und Austausch. Die Kooperation liegt uns besonders am Herzen, weil sie den Kleinsten unter uns ein gutes Aufwachsen ermöglichen will. Besonders in einer Zeit, wo Hebammen nicht mehr ausreichend da sind, ist es umso wichtiger über diese wichtigen Themen zu informieren. Wir als vhs Region Kassel freuen uns gemeinsam mit Frau Doctor dazu beitragen zu dürfen. “



vhsvernetzt

Jedes Familienmitglied hat unterschiedliche Bedürfnisse, welche allesamt wichtig sind und gesehen werden sollten. Als zertifizierte Still-, Baby- und Kinderschlaf- sowie Beikostberaterin führe ich durch die bindungs- und bedürfnisorientierte Themenreihe, welche sich an Eltern, Großeltern und interessierte Fachkräfte richtet und einen geschützten Rahmen bietet, sich über verschiedene Themen zu informieren, auszutauschen und Fragen zu stellen. Die kompletten Ausschreibungen finde auf S.177 zu finden.



KLEINUNDGROSSBEGLEITEN
Ebony Doctor

Alles rund um...



Jedes Familienmitglied hat unterschiedliche Bedürfnisse, die allesamt wichtig sind und gesehen werden sollten. Eine zertifizierte Still-, Baby- und Kinderschlaf- sowie Beikostberaterin führt durch die bindungs- und bedürfnisorientierte Themenreihe, welche sich an Eltern, Großeltern und interessierte Fachkräfte richtet. Sie bietet einen geschützten Rahmen, sich über verschiedene Themen zu informieren, auszutauschen und Fragen zu stellen.

Alles rund ums Stillen

Stillvorbereitung für einen gelungenen Start in die Stillzeit

Geburtsvorbereitungskurse bereiten Schwangere nur bedingt auf die unmittelbar nach der Geburt beginnende Stillzeit vor. Eine gute Vorbereitung kann helfen, viele Stillprobleme von Anfang an zu vermeiden. Wenn Sie als werdende Mama den Wunsch haben, Ihr Baby zu stillen, bereits Still Erfahrung haben oder aber vielleicht auch noch nicht schlüssig sind, ob Sie stillen möchten oder Sie als Partner, als wichtigste Begleitung in der Stillzeit von diesem Wissen profitieren möchten, bietet Ihnen diese Veranstaltung fundiertes Wissen sowie praktische Tipps.

232-22910 / Ebony Doctor Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 26.9. / 17:00 - 19:00 Uhr / 8,50 €
Anmeldung bis: 17.9.

Alles rund um den Baby- und Kleinkindschlaf

Entspannte Nächte, liebevolle Schlafbegleitung

Unruhige Nächte, lange Einschlafbegleitung, Erschöpfung, Hilflosigkeit. Wie das Familienglück möglichst erholt und entspannt genießen?

Wissen schafft Verständnis. Wenn man das kindliche Schlafverhalten besser versteht, kann man die Schlafsituation für die gesamte Familie entspannter gestalten. Die Veranstaltung bietet fundiertes Wissen sowie praktische Tipps für eine entspannte Schlafsituation und einen ausgerichteten Alltag.

232-22912 / Ebony Doctor Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 17.10. / 17:00 - 19:00 Uhr / 8,50 €
Anmeldung bis: 8.10.

Alles rund um die Beikost

Der Weg in eine entspannte Beikostzeit

Der Start in die Beikostzeit steht Ihnen bald bevor? Sie haben Fragen, Unsicherheiten oder Ängste zur Beikosteinführung? In entspannter Atmosphäre sprechen wir darüber, wann der richtige Zeitpunkt zum Beikoststart gekommen ist, welche Lebensmittel geeignet oder ungeeignet sind, wie der Weg an den Familientisch verlaufen kann und was in dem Zusammenhang sonst noch zu beachten ist.

232-22914 / Ebony Doctor Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 7.11. / 17:00 - 19:00 Uhr / 8,50 €
Anmeldung bis: 31.10.

Alles rund um Schlafgewohnheiten

Änderung von Schlafgewohnheiten von Babys und Kleinkindern

Die Art wie unsere Kinder in den Schlaf finden kann zur Gewohnheit werden. Das ist nicht ungewöhnlich und ganz natürlich. Eine Schlafgewohnheit kann jedoch belasten, wenn sie sich negativ auf die Schlafsituation oder das Familienleben auswirkt. Sie erhalten fundiertes Wissen sowie praktische Tipps rund um den Umgang mit kindlichen Schlafgewohnheiten.

232-22916 / Ebony Doctor Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 28.11. / 17:00 - 19:00 Uhr / 8,50 €
Anmeldung bis: 19.11.

Alles rund um Nächtliches Stillen

Was Mama und Kind brauchen, um die Stillbeziehung zu ändern

Wir sprechen über die Grundlagen des nächtlichen Stillens, Berücksichtigung der Bedürfnisse des Kindes und der Mutter im Prozess, nächtliches Abstillen ohne komplett abzustillen - geht das überhaupt? Verschiedene Methoden und Möglichkeiten zum nächtlichen Abstillen bzw. Stillreduzierung in der Nacht, warum gerade das nächtliche Abstillen Mutter und Kind häufig vor Herausforderungen stellt und wie man damit umgehen kann werden besprochen. Auch die Einbeziehung des Kindes in den Prozess sowie die Begleitung der Emotionen des Kindes werden thematisiert.

232-22918 / Ebony Doctor Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 12.12. / 17:00 - 19:00 Uhr / 8,50 €
Anmeldung bis: 3.12.



Alles rund um das Abstillen nach dem ersten Lebensjahr

Den richtigen Zeitpunkt finden und sowohl die eigenen als auch die Bedürfnisse des Kindes miteinander vereinbaren

Wir schauen uns gemeinsam an, wie Sie als Mutter den richtigen Zeitpunkt finden um die Abstillreise zu beginnen. Wir besprechen, wie Sie Ihre und die Bedürfnisse des Kindes ausreichend berücksichtigen und Sie einen Weg finden, der für Sie passend ist. Auch beschäftigen wir uns mit der Rolle des Partners in diesem doch oft sehr emotionalen Prozess.

232-22920 / Ebony Doctor Kleingruppe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 16.1. / 17:00 - 19:00 Uhr / 8,50 €
Anmeldung bis: 7.1.

Alles rund ums Stillen und Stillpausen

Das Stillen unterbrechen, ohne ungewollt abzustillen?

Wenn Mutter und Kind für eine ungewohnt lange Zeit getrennt sind, kommen einige Fragen auf. Wir sprechen unter anderem darüber, wie das Kind während der Abwesenheit der Mutter ernährt wird und was man vorbereiten kann. Ob man danach weiter stillen kann? Wie das Kind schläft? Wir besprechen Wichtiges zum Körper der Mutter sowie über Muttermilchaufbewahrung.

232-22922 / Ebony Doctor Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 30.1. / 17:00 - 19:00 Uhr / 8,50 €
Anmeldung bis: 21.1.

Auch Vorlesen will gelernt sein!



In diesen Kursangeboten lernen Sie die Bedeutung des Vorlesens für Kinder kennen und erhalten Einblicke in die vielseitigen Bereiche der Kinderliteratur. Neben dem theoretischen Teil gehören Übungen zur Vorlesetechnik zu den Themen. Die Vorbereitung einer Vorlesestunde sowie die inhaltliche Gestaltung einer Stunde werden mit praktischen Tipps, hilfreichen Informationen und anschaulichem Material die Schwerpunkte dieser Angebote bilden. Sinnvoll ist eine Teilnahme an allen Angeboten, da diese aufeinander aufbauen. Die Kurse können aber auch einzeln gebucht werden.

Sollten Sie nach der Teilnahme an den Angeboten ehrenamtlich tätig werden wollen, begleiten wir Sie auf Wunsch in Ihr Ehrenamt und unterstützen Sie bei der Vermittlung in eine Einrichtung oder Grundschule.

Die Bedeutung des Vorlesens

Wie wichtig das Vorlesen für die Entwicklung von Kindern ist, erfahren Sie an diesem Kurstag. Darüberhinaus geht es um die richtige Vorleselektur: Was macht ein gutes Kinderbuch aus? Wie wähle ich geeignete Literatur für eine bestimmte Ziel- und Altersgruppe aus? Welche Rolle hat die vorlesende Person?

232-22941 / Peter Dunger

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 19.9. / 18:30 - 20:30 Uhr / 8 €

Anmeldung bis: 10.9.

Vorlesetechnik - Schwerpunkt Bilderbuch

In diesem Teil geht es konkret um Vorlesetechnik. Welche Wirkung haben Mimik und Gestik beim Vorlesen? Welche Atemübungen helfen bei der Vorbereitung für das Vorlesen. Der Schwerpunkt liegt an diesem Abend bei dem Bilderbuch. Wie gestalte ich dafür eine Vorlesestunde?

232-22942 / Peter Dunger

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 26.9. / 18:30 - 20:30 Uhr / 8 €

Anmeldung bis: 17.9.

Vorlesetechnik - Schwerpunkt Vorlesebuch

Auch in diesem Teil geht es konkret um Vorlesetechnik - diesmal mit dem Schwerpunkt Vorlesebuch. Darüberhinaus erfahren Sie, wie Sie mit schwierigen Zuhörenden und herausfordernden Situationen beim Vorlesen umgehen.

232-22943 / Peter Dunger

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 10.10. / 18:30 - 20:30 Uhr / 8 €

Anmeldung bis: 1.10.

Organisation von Lesestunden und Lesepatenschaften

Hier erfahren Sie konkret wie Sie Lesestunden organisieren und welche Möglichkeiten es im Bereich Vorlesen und Leseförderung gibt. Außerdem geben wir Tipps, wie Sie Kontakt zu Einrichtungen bzw. Schulen herstellen und Absprachen treffen können.

232-22944 / Peter Dunger

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 17.10. / 18:30 - 20:30 Uhr / 8 €

Anmeldung bis: 8.10.

Vielfalt in Kinderbüchern



Ausstellung mit lockerem Austausch Walk & Talk

Die Vielfalt unserer Gesellschaft war bis vor kurzem wenig in Kinderbüchern zu finden. Jedes Kind sollte sich in einem Kinderbuch wiederfinden, ganz egal welche Hautfarbe, ob es eine Adoptivfamilie oder Behinderung hat. Vielfalt ist so viel mehr!

Die Meisten von uns sind offen für Vielfalt und es ist auch in aller Munde, doch wie sieht es in den verschiedensten Einrichtungen mit der Ausstattung aus? Gibt es beispielsweise eine farbige Puppe bei Ihnen?

Schmökern Sie, nach einer kurzen Begrüßung und Vorstellung meiner Person, wie ich zu dem Thema „Vielfalt in Kinderbüchern“ gekommen bin und einer Kennenlernrunde, in circa 50 Vielfalts-Kinderbüchern. Anschließend kommen wir gemeinsam in einen Austausch und können bedürfnisorientiert schauen, wie und was für Sie oder Ihre Einrichtung möglich ist.

Kitas, Schulen, Politik, Gemeinden, Interessierte, Gleichgesinnte und einfach jeder ist hier angesprochen!

232-22948 / Marcel Kahl

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 7.11. / 17:30 - 20:00 Uhr / 10 €

Anmeldung bis: 25.10.

Denn wer lesen kann, ist stärker...!



MENTOR-Die Lesementor*innen Nordhessen e.V. fördert die Les- und Sprachkompetenz von Kindern und Jugendlichen zwischen sieben und 14 Jahren.

Die Ehrenamtlichen treffen einmal wöchentlich ein Kind in der Schule, um es beim Lesen zu unterstützen und Freude am Lernen zu entwickeln. Es geht um gemeinsame Zeit, Zuwendung und emotionale Nähe. Gemeinsam mit den ehrenamtlichen Mentor*innen lernen die Kinder ein Buch zu lesen und sich über den Inhalt auszutauschen. So üben sie ihre Sprachkompetenz, Vorstellungskraft, erlernen soziale Kompetenz und stärken ihr Selbstbewusstsein. Derzeit begleiten etwa 170 aktive Lesementor*innen 230 Kinder an über 40 Schulen in der Region Kassel.

Qualifizierung zum/zur Lesementor*in

In der Qualifizierung bekommen Sie Informationen über das Ehrenamt und die damit verbundenen Rechte und Pflichten. Wir beschäftigen uns mit einigen theoretischen Grundlagen wie Lesen und Lesen lernen, Lesemotivation und Sie bekommen viele praktische Tipps zur Leseförderung. Sie erfahren, wie Sie eine Mentor-Stunde gestalten können, mit welchen geeigneten Materialien Sie arbeiten können und wie eine Zusammenarbeit mit dem Kind aussehen könnte. Praktische Übungen ergänzen die Theorie, sodass Sie für dieses anspruchsvolle Ehrenamt gut vorbereitet sind. Sollten Sie nach der Qualifizierung in das Ehrenamt über die Mentor-Stiftung einsteigen, wird Ihnen die Teilnahmegebühr erstattet.

232-22950 / Peter Dunger

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 6.11. / 18:30 - 19:30 Uhr (Vorbesprechung)

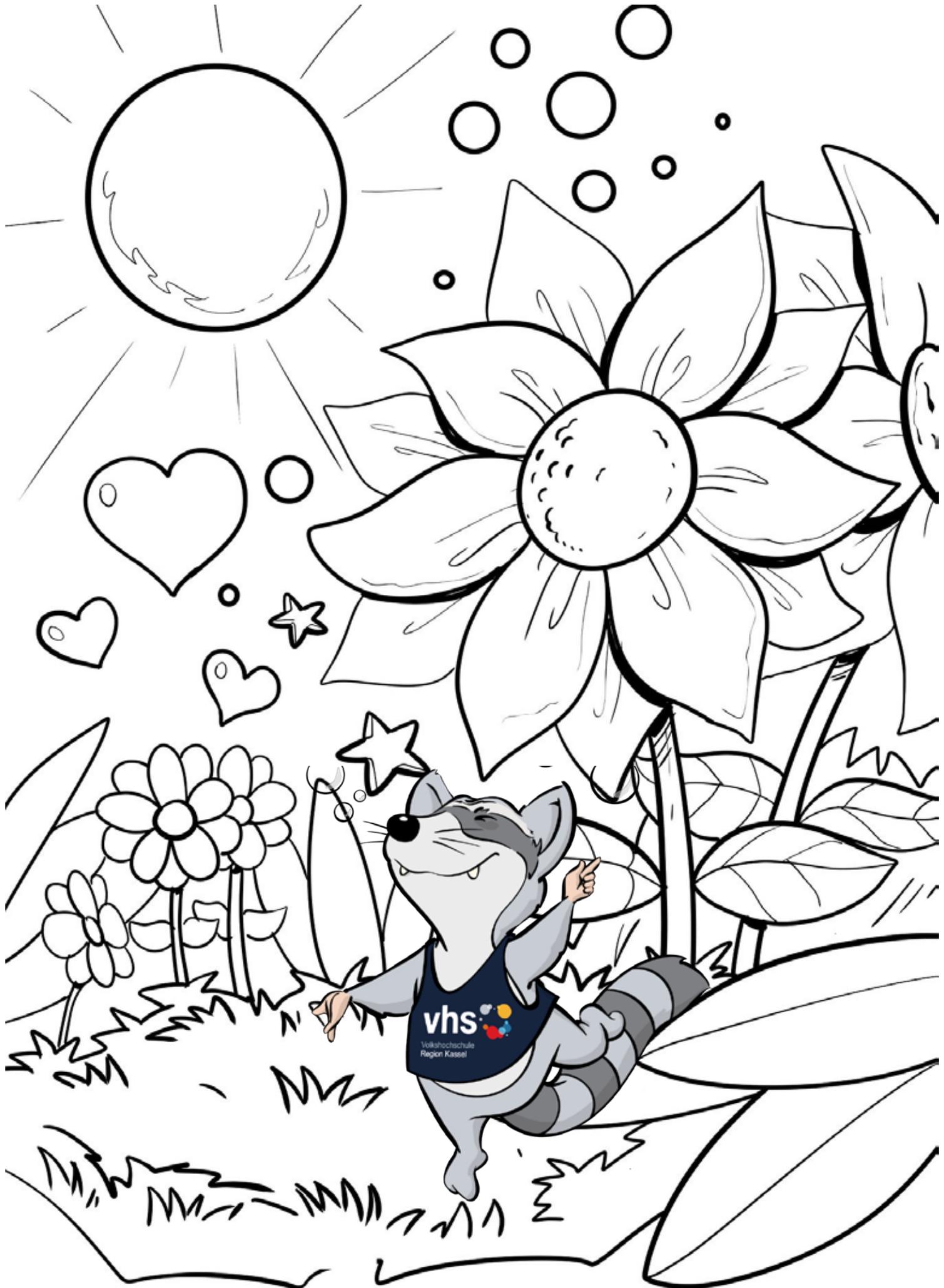
Sa. 18.11. / 10:00 - 14:00 Uhr

Sa. 2.12. / 10:00 - 14:00 Uhr

2 Termine / 32 €

Anmeldung bis: 22.10.

Hilfe! Wolke ist einer Welt ohne Farbe gelandet!
Kannst du Farbe in Wolke's Welt bringen?



September

Gesundheit im Gespräch

Entzündete Gelenke - Schmerzen ohne Ende?

Nicolai Dr. Steinchen
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 12.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

Wie entsteht eine Malerei - und wann ist sie fertig?

Ateliergeschichten von Liska Schwermer-Funke

Liska Schwermer-Funke
Kassel

Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21
Fr. 15.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

Kunstgeschichte: Franz Seraph von Lenbach in München

Eine Künstlerbiografie.

Konrad Nachtwey
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 18.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Lesung: Frau Bartsch reist sich zusammen

Stephanie Bartsch
Bad Karlshafen

Weserschiff „Hessen“, Liegeplatz: An der Schlagd
Mi. 20.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 €

Republik - Krise - Inflation: Deutschland 1923

Prof. Dr. Jens Flemming
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 21.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Die Rückkehr der Inflation

Gekommen, um zu bleiben?

Matthias Endres
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 21.9. / 18:15 - 20:15 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 15.9.

Lesung: Frau Bartsch reist sich zusammen

Stephanie Bartsch
Wolfhagen

Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29
Do. 21.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 €

Künstliche Bilder - Künstliche Intelligenz

Bilderzeugung über Texteingaben

Hans D. Baumann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 25.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 21.9.

Hessen wählt: Wer wird Ministerpräsident*in?

Lukas Kiepe
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 26.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Cowboys, Canyons, California - Roadtrip USA

Anuschka Dinter
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 26.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 9 €

Leben mit Hochsensibilität

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

Kristina Steinhauer
Online

Mi. 27.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €
Anmeldung bis: 20.9.

Die Spuren schrecken. Zur Strategie nationalsozialistischer Staatseroberung

Prof. Dr. Dietfrid Krause-Vilmar
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 28.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Große Musiker*innen im Portrait: „Ein Komponist aus dem Volk und für das Volk“ - Zum 125. Geburtstag von George Gershwin

Dr. Wolfram Boder
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 28.9. / 19:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Oktober

Die Kasseler Rüstungsindustrie

Michael Lacher
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 5.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Wer soll das bezahlen?

Die Entwicklung der Immobilienpreise

Matthias Endres
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 5.10. / 18:15 - 20:15 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 29.9.

Große Musiker*innen im Portrait: Die Mutter des Rock, n' Roll - Zum 50. Todestag von Sister Rosetta Tharpe

Dr. Wolfram Boder
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 5.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Wie Menschen mit Hunden leben

Soziologische Beobachtungen

Markus Kurth; Sarah Mönkeberg
Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Do. 5.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / 3 €

Radio zum Anfassen - Freies Radio Kassel

Andreas Wrzeschniok
Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Fr. 6.10. / 16:00 - 18:00 Uhr / Eintritt frei!

Kunst und Karikatur - ein Widerspruch? oder ist Karikatur auch Kunst?

Konrad Nachtwey

Kassel

Caricatura Bar, Rainer-Dierichs-Platz 1

Mo. 9.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei

Authentizität - Wer bin ich, wenn ich echt bin?

Angela Osius

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mo. 9.10. / 19:45 - 21:45 Uhr / 5 €

Opferschutz - und was jeder tun kann!

Kathrin Buttler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 10.10. / 16:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 6.10.

Das Gold der Deutschen

Matthias Endres

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Do. 12.10. / 18:15 - 20:15 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 6.10.

Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf

Petra Kilimann-Bouchon

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Fr. 13.10. / 18:00 - 20:30 Uhr / 11 €

Künstlertärten: Einführung in das Thema „Gärten in der Kunst“

Dr. Ellen Markgraf

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mo. 16.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Lesezeichen - hörbar: Juli Zeh: Über Menschen (2021)

Dr. Klaus-Peter Lorenz

Baunatal-Altenbauna, MARKT 5

Di. 17.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Angst - Lösungsansätze für ein ungewolltes Gefühl

Für Eltern, Großeltern, pädagogische Fachkräfte und Interessierte

Dr. Edda Honnens

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Di. 17.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Hund - Mensch, Mensch - Hund. Als Team zum Ziel

Melanie Stühler

Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1

Di. 17.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / 3 €

Akustische Ökologie 1

Wege zu mehr akustischer Vielfalt

Andreas Wrzeschniok

Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2

Mi. 18.10. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

Durchblick im Label-Dschungel

Maria Kunde

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 19.10. / 17:00 - 18:30 Uhr / 6 €

Der richtige Weg zur Haussanierung - teure Fehler vermeiden

Volkhard Bouchon

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Fr. 20.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12 €

Kunst und Politik in Venedig

Konrad Nachtwey

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mo. 30.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Künstlertärten: Der Garten von Claude Monet in Giverny (Frankreich) in der Kunst und in Fotografien

Dr. Ellen Markgraf

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mo. 30.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Gesundheit im Gespräch

Was hilft aus dem tiefen Tal?

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Di. 31.10. / 18:30 - 20:00 Uhr / Eintritt frei!

Namibia

Eine faszinierende Welt

Reinhard Oertelt

Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Di. 31.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 3 €

November

Wie zahlen die Deutschen?

Matthias Endres

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Do. 2.11. / 18:15 - 20:15 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 27.10.

Entdecke die Welt auf zwei Rädern

Wie man eine Radreise plant

Mark Höhmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Mo. 6.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 9 €

Häusliche Gewalt - erkennen und handeln!

Kathrin Buttler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 7.11. / 16:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 3.11.

„Die Mutter ist in Pommerland“ - Kassel im Dreißigjährigen Krieg

Stadtgeschichte und Stadtentwicklung vom Bau des Ottoneums 1606 bis zum Bau des Messinghofs 1679.

Albert Walch

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Di. 7.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Einbruchschutz für Häuser, Wohnungen und Kellerräume

Markus Gebauer
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 8.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 1.11.

Die Harmonist*innen

Gedenken an die Pogromnacht

**Anne Petrossow; Renate Walprecht;
Bernd Geiersbach; Yvonne Schmidt-
Volkwein**
Zierenberg
Historisches Rathaus, Poststr. 20
Mi. 8.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / gebührenfrei

Alles digital?

*Kommt auch beim Geld die Zeiten-
wende?*

Matthias Endres
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Do. 9.11. / 18:15 - 20:15 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 2.11.

Das Zugangsglück in Guntershausen 1973

Dr. Klaus-Peter Lorenz
Baunatal-Guntershausen, Gemeinschaftshaus,
Lindenstraße 1
Fr. 10.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Schimmel im Haus

Baumangel oder eigenes Verschulden?

Volkhard Bouchon
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 10.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12 €

Künstlergärten: Die Gärten von Max Liebermann (Wannsee, Berlin) und Emil Nolde (Seebüll) in der Kunst und in Fotografien

Dr. Ellen Markgraf
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 13.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Für Tradition gibt es keinen Cent

Schöne und traurige Zeiten beim KSV

**Oliver Zehe; Daniel Bettermann;
Armin Ruda**
Kassel
Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1
Di. 14.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Monarchie und Alltag -

Das EU-Mitglied Spanien im 21. Jahrhundert

Jörg Daniel
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 14.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 €

Die Geheime Staatspolizei Kassel

Dr. Gunnar Richter
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 16.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Pfusch am Bau - häufige Fehler und Schäden

Volkhard Bouchon
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 17.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12 €

Mit Buddha zu Gelassenheit und Glück



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

Dr. Torsten Reters
Online
Fr. 17.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 13.11.

Kanada und Alaska

Live-Reportage
Into the Wild - Abenteuer im hohen Norden Amerikas

Pascal Violo
Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal
Fr. 17.11. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €

„Klassiz-, Impression-, Futur-, Expression-, DaDa-, Surreal-, Kub-, Ver-, Konstruktiv-, Supremat-ISMUS“ - Ja wagt denn noch alles?

Kunstgeschichte

Konrad Nachtwey
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mo. 20.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Trümmerfrauen in Kassel?

Die Organisation der Trümmerbeseitigung in Kassel

Helke Dreier
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 21.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Familienfinanzen - über Geld spricht man doch

232-11479 / Kezia Rosenkranz
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 21.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 7.11.

Mehr als nur ein Fußballverein

Das gesellschaftliche Engagement des KSV Hessen Kassel in Nordhessen

**Oliver Zehe; Daniel Bettermann;
Armin Ruda**
Kassel
Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1
Di. 21.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Schöpfung und Verantwortung

Dr. Jürgen Wolf
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 22.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 6 €

Kassel im Ersten Weltkrieg. Einblicke in das Kriegsgefangenenlager Niederzwehren

Dr. Stephan Schwenke
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 23.11. / 18:00 - 19:00 Uhr / gebührenfrei

Bienen im eigenen Garten

Thomas Otterpohl

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 23.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 €

Lernort Stadion

Die gesellschaftspolitische Verantwortung des Fußballs

Oliver Zehe; Daniel Bettermann;

Armin Ruda

Kassel

Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1

Di. 28.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

6.400 km per Fahrrad zum Nordkap und zurück

Digitale Live-Multivisionsshow

Reinhard Pantke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Di. 28.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €

Einbruchschutz für Häuser, Wohnungen und Kellerräume

Markus Gebauer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 28.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 21.11.

Lesezeichen - hörbar: Sabrina Janesch: Sibir (2023)

Dr. Klaus-Peter Lorenz

Baunatal-Altenbauna, MARKT 5

Di. 28.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Ausländische Zwangsarbeiter und Zwangsarbeiterinnen in Kassel 1940 - 1945

Thomas Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 30.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

ChatGPT

Funktion, Möglichkeiten und Grenzen der Künstlichen Intelligenz

Maximilian Stubbemann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Do. 30.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 27.11.

Große Musiker*innen im Portrait: Eine Göttin des Gesangs - Zum 100. Geburtstag von Maria Callas

Dr. Wolfram Boder

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Do. 30.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Dezember

Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf

Petra Kilimann-Bouchon

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Fr. 1.12. / 18:00 - 20:30 Uhr / 11 €

Die abenteuerliche Geschichte eines Hasen

Ein Hasenkrimi für alle ab 4 Jahren

Lesung

Stefan Becker

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg

12, Saal

Do. 5.10. / 16:00 - 17:30 Uhr / 6 €

Der Osten Hokkaidos

Ein ornithologischer Hotspot im Norden Japans

Peter-Joachim Focke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Di. 5.12. / 18:00 - 19:30 Uhr / 9 €

„Die Kurve“ - Vom Kuttentfan zum Ultra

Daniel Bettermann; Oliver Zehe

Kassel

Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1

Di. 5.12. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Künstlertgärten: Zeitgemäße Künstlertgärten

Dr. Ellen Markgraf

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mo. 11.12. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Lesezeichen - hörbar: Susanne Abel: Stay away from Gretchen. Eine unmögliche Liebe

Dr. Klaus-Peter Lorenz

Baunatal-Altenbauna, MARKT 5

Di. 12.12. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Einbruchschutz für Häuser, Wohnungen und Kellerräume

Markus Gebauer

Online

Mi. 13.12. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 8.12.

Psychologie des Bösen!

online

Die Ursachen menschlicher Destruktivität und was dagegen hilft

Dr. Torsten Reters

Online

Fr. 15.12. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €

Anmeldung bis: 11.12.

„Ritter Rost feiert Weihnachten“

Musikalische Lesung für Kinder von Klasse 1 bis 4

Patricia Prawit

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg

12, Saal

Mi. 20.12. / 15:00 - 16:30 Uhr / gebührenfrei

Hetz mich nicht!

online

Glücksstrategien für ein erfülltes Leben

Dr. Torsten Reters

Online

Fr. 22.12. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €

Anmeldung bis: 18.12.

Januar

Das 1x1 der Geldanlage

Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen und hoher Inflation

Carsten Witt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 16.1. / 18:00 - 20:15 Uhr / 7,50 €
Anmeldung bis: 11.1.

Müllvermeidung im Alltag

Maria Kunde

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 18.1. / 15:00 - 17:00 Uhr / 9 €

Kunstgeschichte: Max Beckmann - einer, der so schwer einzuordnen ist

Konrad Nachtwey

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 22.1. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Künstlergärten: Museum Insel Hombroich - mehr als ein Garten

Dr. Ellen Markgraf

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 22.1. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Psychologie des Geldes

232-11480 / Kezia Rosenkranz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 23.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 9.1.

Bedingungsloses Grundeinkommen?

Fragen und Antworten

Maria Kunde

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Do. 25.1. / 15:00 - 17:30 Uhr / 9 €

Zwischen Verehrung und grenzenloser Zerstörung - Natur, Tier und Kosmos in der Kunst- und Kulturgeschichte

In Kooperation mit dem Evangelischen Forum

Kunst und Klima sind untrennbar miteinander verbunden. Natur und Tiere spielten eine bedeutende Rolle in der Kunst- und Kulturgeschichte. Sie wurden oft als Symbole für menschliche Erfahrungen genutzt, zum Beispiel in Tierkreiszeichen oder in der Mythologie. In der bildenden Kunst dienten sie als Motive, um die Schönheit und Wildheit der Natur einzufangen. In der modernen Kunst gewinnen sie auch politische Bedeutung als Symbole für Umweltbewegungen und Tierrechte. Künstler wie Banksy und Ai Weiwei nutzen ihre Werke, um auf die Bedrohung von Tieren und der Natur hinzuweisen. Natur und Tiere in der Kunst haben vielfältige Bedeutungen und werden von gesellschaftlichen Entwicklungen geprägt.

Gemeinsam mit KUNST+kaviar begeben Sie sich in vier Teilen auf eine Reise durch die Kunstgeschichte, lernen neue Werke und deren Hintergründe kennen und erfahren, ob und wie sich das Verhältnis von Mensch und Natur über die Jahrhunderte hinweg verändert hat.

Durchführung über Zoom. Der Link wird nach dem Anmeldeschluss zugemailt.

Mensch und Natur: Eine Kulturgeschichte

232-10060 / Karina Chernenko und Anjelika Spöth

Online

Sa. 18.11. / 17:00 - 18:30 Uhr / gebührenfrei

Sie können die Arbeit des Ev. Forums mit einer Spende unterstützen

Anmeldung bis: 16.11.

Pflanzen in der Kunst: Natur als Quelle der Inspiration und symbolischer Ausdruck

232-10061 / Karina Chernenko und Anjelika Spöth

Online

Sa. 16.12. / 17:00 - 18:30 Uhr / gebührenfrei

Sie können die Arbeit des Ev. Forums mit einer Spende unterstützen

Anmeldung bis: 14.12.

Tiere in der Kunst: Von Begleitern bis zu Symbolen

232-10062 / Karina Chernenko und Anjelika Spöth

Online

Sa. 20.1. / 17:00 - 18:30 Uhr / gebührenfrei

Sie können die Arbeit des Ev. Forums mit einer Spende unterstützen

Anmeldung bis: 18.1.

Das Ende der Utopie: Kann Kunst die Welt retten?

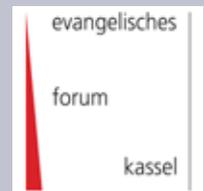
232-10063 / Karina Chernenko und Anjelika Spöth

Online

Sa. 17.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / gebührenfrei

Sie können die Arbeit des Ev. Forums mit einer Spende unterstützen

Anmeldung bis: 15.2.



Ahnatal

| | |
|------------------------------------|------|
| Englisch | 112 |
| Entspannung | 71 |
| Fitness | 97f |
| Meditation | 89 |
| Pilates | 92 |
| Rückenfitness | 93 |
| Selbständig und kompetent im Alter | 76 |
| Spanisch | 122f |
| Yoga | 82ff |

Bad Emstal

| | |
|----------|-----|
| Englisch | 111 |
|----------|-----|

Bad Karlshafen

| | |
|--------|----|
| Lesung | 10 |
|--------|----|

Baunatal

| | |
|-----------------------------|----------|
| Lesung | 33 |
| Acryl Pouring | 74 |
| Aquarell- und Acrylmalerei | 56 |
| Deutsch und Integration | 127ff |
| Englisch | 109, 111 |
| Feldenkrais-Methode® | 78 |
| Grundbildung | 167 |
| Kochen | 101 |
| Line Dance | 74 |
| Malen und Zeichnen | 55f |
| Pilates | 91f |
| Selbstverteidigung | 98 |
| Sensomotorische Körperreise | 91 |
| Taijiquan | 88 |
| Yoga | 74, 80f |
| Zumba® | 74 |

Breuna

| | |
|---------------|-----|
| Exkursion | 16 |
| Aqua-Fitness | 99 |
| Energy Dance® | 97 |
| Englisch | 110 |
| Rückenfitness | 91 |

Calden

| | |
|-------------------------------|-----|
| Fieseler Storch Flugsimulator | 164 |
| Englisch | 111 |
| Rücken-/Ausgleichsgymnastik | 93 |
| Yoga | 80 |
| Zumba® | 97 |

Fulda

| | |
|-------------|--------|
| Exkursion | 17, 29 |
| Französisch | 116 |
| Zeichnen | 52, 55 |

Grebenstein

| | |
|---------------|----|
| Rückenfitness | 94 |
|---------------|----|

Habichtswald

| | |
|--------------------------------|------------|
| Reisebericht | 27 |
| Eltern-Kind-Erlebniswochenende | 175 |
| Kinderturnen | 173f |
| Nähen | 66f |
| Rücken-/Ausgleichsgymnastik | 90, 93 |
| Yoga | 80, 82, 84 |

Helsa

| | |
|---------------|----|
| Rückenfitness | 93 |
| Tanzen | 49 |

Hofgeismar

| | |
|---------------------------------------|-------|
| Exkursion | 17 |
| Actionbound | 172 |
| Aqua-Fitness | 99 |
| Ausstellung | 58 |
| Autogenes Training | 77 |
| Ballett und kreativer Tanz für Kinder | 172 |
| Bitcoin | 162 |
| Deutsch und Integration | 127ff |
| Digitale Bildbearbeitung | 163 |
| Englisch | 110ff |
| Erben und Vererben | 148 |
| Exkursion | 24 |
| Fitness | 95f |

| | |
|-------------------------------------|----------|
| Gesundheitssport | 91 |
| Grundbildung | 167 |
| Heilhypnose | 71 |
| HESSENCAMPUS-Bildungsberatung | 142 |
| Holzbildhauerei | 62 |
| InDesign | 163 |
| Klimaschutz | 23 |
| Kochen | 101ff |
| Kommunikation | 145 |
| Körpersprache | 145 |
| Lesung für Kinder | 109 |
| Malerei | 56 |
| Microsoft 365 | 157 |
| Nähen | 65 |
| Neugriechisch | 120 |
| Office | 153, 157 |
| Outlook | 161f |
| Pilates | 91 |
| PowerPoint | 161 |
| Progressive Muskelentspannung (PME) | 77 |
| Qigong | 87 |
| Reisebericht | 28 |
| Salsa | 45 |
| Schwimmen | 98 |
| Schwimmen für Kinder | 173 |
| Selbst- und Zeitmanagement | 146 |
| Selbständig und kompetent im Alter | 76 |
| Sensomotorische Körperreise | 91 |
| Tastschreiben | 155 |
| Urban Sketching | 54 |
| Yoga | 80, 83 |

Immenhausen

| | |
|-----------------|------|
| Kochen | 101f |
| Rückengymnastik | 93f |
| Yoga | 80 |

Kaufungen

| | |
|-----------|-----|
| Englisch | 111 |
| Exkursion | 22 |
| Fitness | 95 |

| | |
|-----------------------------------|--------|
| Französisch | 116 |
| HESSENCAMPUS- Bildungsberatung | 142 |
| Italienisch | 118 |
| Klöppeln | 65 |
| Kochen | 103 |
| Kommunikation | 143 |
| Kreatives Schreiben | 33 |
| Nähen | 65 |
| Qigong | 86 |
| Yoga | 80, 85 |

Lohfelden

| | |
|---|-------|
| Badminton | 100 |
| Body Fit | 90 |
| Deutsch und Integration | 127ff |
| Englisch | 109ff |
| Excel | 159 |
| Feldenkrais-Methode® | 78 |
| Immobilien | 24 |
| Kommunikation | 143ff |
| Konfliktkompetenz | 140 |
| Lern- und Arbeitstechniken | 146ff |
| Malen und Zeichnen | 55 |
| Nähen | 170 |
| Neue Perspektiven in der Arbeitswelt | 143 |
| Obstbaumschnitt | 21f |
| Persönlichkeitsentwicklung | 137ff |
| Pilates | 92 |
| Prävention | 148 |
| Progressive Muskelentspannung (PME) | 77 |
| Resilienz | 139 |
| Rhetorik | 143 |
| Rückengymnastik | 93 |
| Russisch | 121 |
| Spanisch | 122f |
| Stressbewältigung | 140 |
| Tastschreiben | 155 |
| Tastschreiben für Kinder | 171 |
| Tschechisch | 125 |
| Windows 10 | 153 |
| Yoga | 80 |
| Zumba® | 97 |

Naumburg

| | |
|-----------------|----|
| Pilates | 91 |
| Rückengymnastik | 93 |

Nieste

| | |
|-------------|----|
| Achtsamkeit | 73 |
| Yoga | 73 |

Niestetal

| | |
|-------------|-----|
| Exkursion | 29 |
| Italienisch | 119 |
| Yoga | 84 |

Schauenburg

| | |
|---------------------|-----|
| Ausgleichsgymnastik | 90 |
| Tanzen | 47f |
| Yoga | 81f |

Söhrewald

| | |
|----------------|----|
| Rückenfitness | 94 |
| Rückenwellness | 94 |

Trendelburg

| | |
|-------------------------------|-----|
| Fotografie | 60 |
| Holzbildhauerei | 62 |
| Rückengymnastik | 93 |
| Vater-Kind-Erlebniswochenende | 174 |

Vellmar

| | |
|----------------------|--------|
| Ausgleichsgymnastik | 90 |
| Englisch | 109ff |
| Feldenkrais-Methode® | 78 |
| Fitness | 95ff |
| Gymnastik | 91 |
| Italienisch | 119 |
| Kochen | 102 |
| Pilates | 92 |
| Rückengymnastik | 93 |
| Tennis | 100 |
| Yoga | 81, 83 |
| Zumba® | 97 |

Wolfhagen

| | |
|---|--------|
| Arbeitsplatzgestaltung | 146 |
| Deutsch und Integration | 127ff |
| Energy Dance® | 97 |
| Englisch | 110 |
| Excel | 158 |
| Farb- und Typberatung | 141 |
| Fitness | 91, 98 |
| Grundbildung | 167 |
| HESSENCAMPUS- Bildungsberatung | 142 |
| Hunde | 28 |
| Kochen | 101 |
| Kreatives Schreiben | 35, 58 |
| Lesung | 10 |
| Malerei | 56 |
| Nähen für Kinder | 170 |
| Office | 156 |
| Percussion | 43 |
| Rückengymnastik | 93 |
| Schlagfertigkeit | 145 |
| Schminkschule | 142 |
| Segeln | 100 |
| Selbstständig und kompetent im Alter | 76 |
| Tanzen | 49 |
| Videokonferenzen | 155 |
| Yoga | 81 |

Zierenberg

| | |
|---|---------|
| Baumbestimmung | 21 |
| Geschichte | 27 |
| Homöopathie | 70 |
| Kochen | 103 |
| Querflötenensemble | 40 |
| Selbstständig und kompetent im Alter | 76 |
| Yoga | 80f, 85 |

| | | | | | |
|-----------------------------|-------------------|---------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------|
| Achtsamkeit | 69, 89 | Cajón | 43 | Gitarre | 41 |
| Acro Yoga/ Partnerakrobatik | 82 | Charleston | 45 | Goldschmieden | 63 |
| Acrylmalerei | 56 | Chinesisch | 107 | Grafik-Design | 163 |
| Adobe | 163 | Chöre der vhs | 38 | Grundbildung | 166f |
| Afrikanische Percussion | 43 | Citizen Science | 13 | Gymnastik für Männer | 90 |
| Akkordeon | 42 | Cloudspeicher | 154 | | |
| Alexander-Technik | 70 | Coaching | 141 | Hausbau | 24 |
| Alphabetisierungskurse | 167 | Comiczeichnen | 55 | Hausanierung | 24 |
| Alter | 76, 136, 140, 152 | Computer-Einstieg | 153f | Heilkräuter | 71, 103 |
| Alternative Methoden | | Computerschreiben | 155 | Hindi | 117 |
| rund um die Gesundheit | 70, 71 | | | Hochsensibilität | 138 |
| Altertum | 13, 16 | Dance im Flow | 97 | Holocaust | 15,16, 17 |
| Altgriechisch | 107 | DanseVita® | 46 | Honigbienen | 22 |
| Altstadt Hofgeismar | 58 | Der Darm | 70 | Hören, Zuhören, Akustik | 43 |
| Android | 154f | Deutsch und Integration | 127 | Hörspiele | 35 |
| Aqua Fitness | 99 | Digitale Fotografie | 59 | Hund und Mensch | 27 |
| Aquarellmalerei | 55 | | | Hypnose | 71 |
| Arabisch | 107 | Ehrenamt | 76, 144, 152 | | |
| Arbeitssuche | 142 f | Eltern | 175 | Ikebana | 64 |
| Archäologie | 13 | E-Mail | 156, 161f | Impro-Theater | 36 |
| Atemarbeit nach Middendorf | 70 | Energie Dance | 97 | InDesign | 163 |
| Ausgleichsgymnastik | 90 | Englisch | 108 | Indoor Cycling | 100 |
| Authentizität | 137 | Englisch für den Beruf | 108 | Instrumentalkurse | 39 ff |
| Autogenes Training | 77 | Englisch für Seniorinnen und Senioren | 108 | Integrales Yoga | 79 |
| Ayurveda | 71, 101 | Entspannung | 69, 70,71,77, 78 | Internationale Küche | 101, 102 |
| | | Erholsamer Schlaf | 71 | Internet | 154, 163 |
| Babys und Kleinkinder | 177 | Ernährung | 71, 101, 102, 103 | Italienisch | 117 |
| Ballett für Erwachsene | 46 | EU | 18, 19 | | |
| Basteln | 169 | Excel | 153, 156ff | Japan | 28 |
| Bauen | 24 | | | Japanisch | 119 |
| Baumbestimmung | 21 | Familienangebote | 174 | Jüdische Geschichte | 17 |
| Bedingungsloses | | Familienforschung | 13 | | |
| Grundeinkommen | 19 | Farb- und Typberatung | 141f | Kajak | 100 |
| Bergpark Wilhelmshöhe | 21, 30 | Faszientraining | 92,82 | Kalligrafie | 57 |
| Betriebssysteme | 153ff | Feldenkrais-Methode | 78 | Kelten in Nordhessen | 16 |
| Bewerbung | 142f | Fieseler Storch | 164 | Keyboard | 42 |
| Beziehung und Partnerschaft | 138f | Finnisch | 114 | Kinderbücher | 178 |
| Bienen | 22 | Fitness & Tanz | 96 | Kinderturnen | 173 |
| Bildbearbeitung | 163 | Fitnessgymnastik | 95 | Kleinkindschwimmen | 173 |
| Bildhauerei | 62 | Flugsimulator | 164 | Klimaschutz | 19, 23 |
| Bildungsurlaub | 69, 107, 136, 146 | Forum für Gesundheit | 69 | Klöppeln | 65 |
| Bitcoin | 151, 162 | Fotografie | 58 ff | Kommunikation | 143ff |
| Blickwinkel Fotografie | 59, 61 | Fotoreisen | 61 | Kompetenz | 152 |
| Blockflöte | 40 | Französisch | 114 | Konditions- und Fitnessgymnastik | 95 |
| Body Workout | 98 | Frauen | 13,16, 18, 75, 82, 90 | Konfliktkompetenz | 140 |
| Bodyforming | 98 | Frauengesundheitstag | 75 | Konzentrationsfähigkeit | 146,152 |
| Body-Tuning | 95 | | | K-Pop | 71, 103 |
| Boogie-Woogie | 45 | Gebärdensprache | 117 | Kräuter | 21 |
| Buchbinden | 58 | Gedächtnistraining | 76, 146, 152 | Kreatives Schreiben | 34 ff |
| Buchführung | 146 | Geld und Finanzen | 149ff | Kreistänze | 47 |
| Business English | 108 | Gesellschaftstanz | 47 | Kriegsgräber | 16, 17 |
| | | Gesundheit im Gespräch | 69 | KSV Hessen Kassel | 18 |
| | | Gesundheitsreisen | 71 | Kundalini-Yoga | 79 |
| | | Gewaltfreie Kommunikation | 140 | Kunstgeschichte | 50 ff |
| | | GIMP | 163 | Künstliche Intelligenz | 165 |
| | | | | Kunst-Online | 52 |

| | | | | | |
|----------------------------|----------------|---------------------------|--------------------|-----------------------------------|----------------|
| Landeskunde | 27 f | Porzellan | 63 | Stressbewältigung | 69, 136, 140 |
| Landkreis | 29 | Power Moves | 96 | Stricken | 64 |
| Laptop | 153, 155 | PowerPoint | 161 | Studium Generale | 12 |
| Latein | 96, 120 | Power-Yoga | 79 | Sturzprophylaxe | 93 |
| Lerntechniken | 146ff | Präsentationen | 161 | Sylt | 61, 71, 136 |
| Lesungen | 10,33 | Progressive | | | |
| Line Dance | 47 | Muskelentspannung | 77 | T abellenkalkulation | 153, 156ff |
| Literatur | 33 | Projektmanagement | 148, 164 | Tablet | 154 |
| Literaturkreis | 34 | Psychologie | 136f | Taijiquan | 88 |
| | | | | Tango | 44 |
| M alen | 55 | Q igong | 86 | Tanzen für Kinder | 172f |
| Manga | 170 | Region | 29 | Tastschreiben am Computer | 155 |
| Mangazeichnen | 55 | Reisen und Gesundheit | 71 | Tennis-Fitness | 100 |
| Mappenvorbereitungskurs | 57 | Relaxed Yoga | 83 | Textverarbeitung | 156ff |
| Massage | 78 | Reparier-Cafe | 25 | Theater | 36 |
| Meditation | 77, 89 | Resilienz | 69, 139f | Themen im Gespräch | 18 |
| Messerschärfen | 64 | Rock'n'Swing | 46 | Tiffany | 64 |
| Metallskulpturen | 64 | Rückengymnastik, -schule | 93 | Töpfern | 62 |
| Microsoft 365 | 156ff | Russisch | 121 | Töpfern für Familien | 174 |
| Microsoft Teams | 155 | | | Traditionelle Chinesische Medizin | 72 |
| Moderation | 145 | S alsa | 45 | Tschechisch | 125 |
| Modern Dance | 46 | Salsa Aerobic | 98 | Türkisch | 125 |
| Mundharmonika | 42 | Schimmel | 24 | Typberatung | 141f |
| Musikgeschichte | 12, 37 | Schlagfertigkeit | 145 | U pcycling | 67 |
| Musiktheorie | 37 | Schmieden | 63 | | |
| | | Schönau | 61 | V egane Küche | 103 |
| N achhaltigkeit | 19, 23, 24, 25 | Schreibwerkstatt | 34 | Vegetarische Küche | 103 |
| Nähen | 65 ff | Schrott kreativ | 64 | vhs.cloud | 70,77,102 |
| Nähen für Kinder | 170 | Schwangere | 177 | Videokonferenzen | 155f |
| Nationalsozialismus | 14, 15, 16, 17 | Schwedisch | 121 | Vinyasa Yoga | 85 |
| Neugriechisch | 120 | Schwimmen | 98 | Visual Basic | 159 |
| Norwegisch | 120 | Segeln | 100 | Visualisieren | 147 |
| Notebook | 153, 155 | Selbstbewusstsein | 137 | Vorlesen | 178 |
| | | Selbstheilungskräfte | 70 | | |
| O bstbäume | 22 | Selbstverteidigung für | | W asser | 23, 30 |
| Obstbaumschnitt | 22 | Kinder/Jugendliche | 171 | Weimarer Republik | 15 |
| Office-Anwendungen | 153, 156ff | Seniorengymnastik | 90 | Weltkrieg | 14, 15, 16, 17 |
| Ölmalerei | 56 | Singles | 138 | Wildkräuter | 71,103 |
| Oper | 38 | Sketchnotes | 147 | Windows | 153f |
| Orchester der vhs | 39 | Smartphone | 154f | Wirtschaft | 12 |
| Orientalischer Tanz | 44 | Social Media | 163 | Word | 156ff |
| Osteoporosegymnastik | 94 | Somatisches Yoga | 84 | Work-Life-Balance | 69 |
| Outdoor Workout | 99 | Soziale Kompetenz | 70 | | |
| Outlook | 156, 161f | Spanien | 19 | Y in-Yoga | 84 |
| | | Spanisch | 122 | Yoga | 79 |
| P atchwork | 65 | Spinning | 100 | | |
| Persisch | 120 | Stadtgeschichte | 13, 14, 15, 16, 17 | Z eichnen | 52 |
| Persönliche und Berufliche | | Standard- und | | Zeitgenössischer Tanz | 44 |
| Kompetenz | 69, 136ff | Lateinamerikanische Tänze | 48 | Zumba® | 97 |
| Persönlichkeitsentwicklung | 136ff | Steinbildhauerei | 62 | Zumba®Gold | 97 |
| Philosophie | 20 | Steptanz | 45 | Züricher Ressourcen Modell | 136 |
| Pilates | 92 | Stillen | 177 | Zwangsarbeit | 16 |
| Portraitfotografie | 60 | Stimmtraining | 39 | | |
| Portugiesisch | 120 | | | | |

Ihre Meinung ist uns wichtig!



Helfen Sie uns dabei, unser Programm weiter zu entwickeln und noch mehr an die Bedarfe der Region anzupassen. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung!

Möchten Sie uns etwas zu unserem Angebot sagen?

Welche Angebote fehlen Ihnen bisher in unserem Volkshochschulprogramm?

1.

2.

3.

Ihre Rückmeldung können Sie entweder auf diesem Bogen notieren und direkt an die vhs Region Kassel, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel senden oder Sie schicken uns an eine Mail an vhs@landkreiskassel.de.



Vielen Dank für Ihre Anregungen!

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!



Wissenswertes rund um Ihren Kurs...

Den richtigen Kurs finden!

Sie finden die im Semester angebotenen Kurse in der gedruckten Ausgabe ungefähr drei Wochen vor dem jeweiligen Semesterbeginn in circa 100 Geschäften, Sparkassen, Rathäusern und so weiter in Stadt und Landkreis Kassel. Zeitnah wird das Programm ebenfalls online unter www.vhs-region-kassel.de gestellt. Falls Sie Fragen zu den Kursen haben oder Unsicherheiten im Bezug auf Ihre Kursauswahl bestehen, können Sie sich in unseren Programmbereichen und Geschäftsstellen beraten lassen. Sie finden die jeweiligen Ansprechpersonen mit Telefonnummer im Programmheft und im Internet. In einigen Bereichen empfehlen wir eine Beratung, z.B. im Sprachenbereich.

Sich anmelden / einen Platz reservieren

Sie können sich jederzeit online unter www.vhs-region-kassel.de und telefonisch unter 0561-1003-1681 wochentags von 7 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr anmelden. Darüber hinaus über unsere Anmeldekarte. Diese ist im Heft abgedruckt oder in den Geschäftsstellen oder beim Kursleiter erhältlich. Natürlich können Sie sich auch formlos per Brief, Fax oder E-Mail bei uns anmelden. Sie können Ihre Anmeldung auch persönlich unseren Mitarbeitenden und Kursleitenden übergeben. Über diese Kommunikationswege besteht ebenfalls die Möglichkeit sich einen Platz im Kurs reservieren zu lassen. Wir möchten Sie im Rahmen der Anmeldung bitten, uns alle in den Vordrucken vorgesehenen Datenfelder auszufüllen. Dies dient der eindeutigen Zuordnung und der reibungslosen Kommunikation mit Ihnen. Im Anschluss an Ihre Anmeldung per Telefon, online, per Mail, Brief oder Fax, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung versehen mit einer Widerrufsbelehrung. Bei einer persönlichen Anmeldung, auch bei der Kursleitung, erfolgt diese in der Regel nicht. Wenn Sie sich zu einem Kurs oder Seminar angemeldet haben, erhalten Sie in der Regel nach der Anmeldebestätigung keine weitere Kursbestätigung. Wir informieren Sie aber, wenn die Veranstaltung abgesagt wird. Kursbestätigungen verschicken wir nur, wenn hierfür ein besonderer Grund vorliegt. Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, wird Ihre Anmeldung auf eine Warteliste gesetzt. Sie werden dann über die Möglichkeit einer Kursteilnahme vom jeweiligen Programmbereich benachrichtigt.

Bezahlung der Kursgebühren

Mit Ihrer Anmeldung gehen Sie mit uns einen Vertrag ein und sind gemäß unseren Teilnahmebedingungen zur Entrichtung der Kursgebühr verpflichtet. Der einfachste und für Sie unkomplizierteste Weg ist die Abbuchung von Ihrem Konto per Lastschrift. Dazu müssen Sie uns im Vorfeld nur eine Ermächtigung (Sepa-Lastschriftmandat) erteilen. Dieses Sepa-Lastschriftmandat steht auf unserer Internetseite zum Download bereit und ist in unseren vhs-Geschäftsstellen erhältlich. Bei einer Onlineanmeldung und einer Anmeldekarte mit rückseitigem Sepa-Lastschriftmandat entfällt dieser Schritt, da Sie Ihr Einverständnis bereits dabei erteilen. Das Sepa-Lastschriftmandat müssen wir in unterschriebener Papierform von Ihnen vorliegen haben. Sie können es uns auf dem Postweg an eine unserer Geschäftsstellen senden. Das Sepa-Lastschriftmandat muss nur einmal von Ihnen ausgestellt werden und seine Gültigkeit verlängert sich bei jeder neuen Kursbuchung automatisch um 36 Monate. Wir werden die Gebühren frühestens zwei Wochen nach dem ersten Kurstag abbuchen. Weiterhin kann Ihnen eine Rechnung (Gebührenbescheid) gegen Zahlung einer Verwaltungsgebühr von 2,50 € ausgestellt werden und Sie überweisen den dort angegebenen Betrag auf unser Konto. Aufgrund zusätzlicher Gebühren bieten wir keine elektronischen Bezahlverfahren wie PayPal oder Kreditkarte an.

SEPA

Die EU-Kommission hat beschlossen, dass die nationalen Zahlverfahren Überweisung und Lastschrift zum 1. Februar 2014 auf den europäischen Standard SEPA umgestellt werden. Das bedeutet, dass ab diesem Zeitpunkt anstelle von Bankleitzahl und Kontonummer nur noch IBAN (International Bank Account Number) und BIC (Business Identifier Code) für Euro-Zahlungen – auch innerhalb Deutschlands - verwendet werden dürfen. Um Ihre Sicherheit bei Abbuchungsvorgängen zu erhöhen, dürfen wir nach europäischem Recht die Kursentgelte künftig nur noch dann von Ihrem Konto abbuchen, wenn uns ein sogenanntes SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Das ist im Prinzip nichts anderes als die bisherige Einzugsermächtigung. Wenn Sie Ihre Kursentgelte bisher schon per Bankeinzug bezahlt haben, besteht also der Unterschied nur darin, dass wir jetzt noch einmal eine schriftliche Erlaubnis von Ihnen benötigen. Diese gilt für 36 Monate und verlängert sich automatisch mit jeder Abbuchung eines Kursentgeltes.

Kursbeginn / Kursausfall

Ein Großteil unseres Kursangebotes beginnt bereits zum Semesterstart oder unmittelbar in den folgenden Tagen und Wochen. Daneben fangen viele Veranstaltungen auch während des Semesters neu an und einige werden auch zusätzlich zum geplanten Programm angeboten. Bitte informieren Sie sich deshalb regelmäßig auf unserer Internetseite oder fragen Sie direkt bei uns nach. Das Zustandekommen eines Kurses richtet sich nach der in den Teilnahmebedingungen oder in Informationen zum Kurs festgelegten Mindestteilnehmendenzahl. Sollte diese nicht erreicht werden, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Bei einem kurzfristigen Ausfall einer einzelnen Unterrichtseinheit sind wir bemüht Sie rechtzeitig zu benachrichtigen. Die Unterrichtseinheiten können dann in Absprache mit der Kursleitung nachgeholt werden.

Sich abmelden vom Kurs

Sie können sich unter den in den Teilnahmebedingungen genannten Voraussetzungen zum Rücktritt oder im Rahmen des Widerrufsrechts vom Kurs abmelden. Die Abmeldung muss in jedem Fall schriftlich bei uns vorliegen. Sie können diese an jede unserer Geschäftsstellen senden. Rücktrittsgebühren entstehen nicht, jedoch wird nach Veranstaltungsbeginn oder Anmeldeende die volle Kursgebühr fällig. Sollten Sie erkranken oder durch andere plötzliche Ereignisse an der Kursteilnahme verhindert sein, melden Sie sich bei uns, gern bei unserem Kundenmanagement unter 05692 987-3189 oder joerg-stange@landkreiskassel.de. Wir werden dann gemeinsam mit Ihnen versuchen, eine Lösung zu finden.

Gutscheine

Wenn Sie gern einen Kurs verschenken möchten, können Sie in unseren Geschäftsstellen Gutscheine erwerben. Dazu können Sie sich telefonisch oder persönlich bei uns melden. Gern senden wir Ihnen diese auf dem Postweg zu.

Anregungen / Kritik / Kundenmanagement

Sehr gern nehmen wir Ihre Anregungen und auch Kritik entgegen. Kontaktieren Sie uns telefonisch per Mail, Fax oder Brief. Sie können sich aber auch direkt unter 05692 987-3189 oder joerg-stange@landkreiskassel.de an unseren Verantwortlichen im Kundenmanagement wenden.



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 (*)

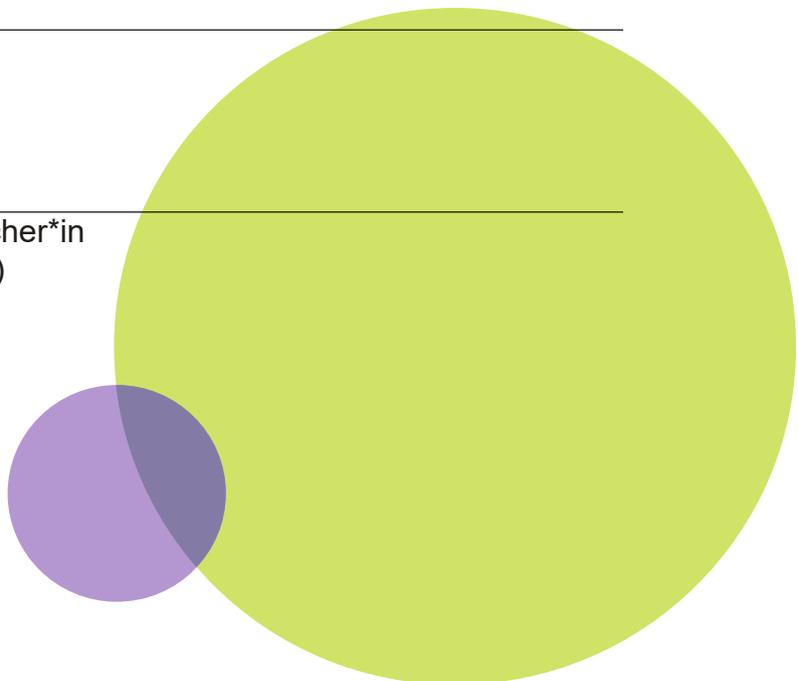
Bestellt am _____ (*) / erhalten am _____ (*)

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

Im Ehrenamt
sowie
freiberuflich
möglich

Betreuungsbehörde Landkreis Kassel sucht

Rechtliche Betreuer

Sie suchen eine verantwortungsvolle und 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 1003-1589

E-Mail: info-btb@landkreiskassel.de

Jetzt informieren!



www.landkreiskassel.de

„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

