

vhs Sommer



2023



Volkshochschule
Region Kassel



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



Sie wollen sich anmelden?

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

Sie wollen einen Gutschein verschenken?

Wenn Sie ein Stück Bildung verschenken möchten, können Sie in unseren Geschäftsstellen Gutscheine erwerben. Dazu können Sie sich telefonisch (0561 1003-1689) oder persönlich bei uns melden.

Gern senden wir Ihnen den Gutschein auf dem Postweg zu.

Das neue Programmheft für Herbst/Winter 2023/24

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



Gedenkstätte Breitenau

Rundgang und Ausstellungsbesuch

Exkursion

Bis zum 31. August 2023 wird die Ausstellung „Auftakt des Terrors - Frühe Konzentrationslager im Nationalsozialismus“ im historischen Haftteil der Gedenkstätte Breitenau gezeigt. Anhand exemplarischer Einzelschicksale führt sie die brachiale Gewalt vor Augen, die schon die Frühphase der NS-Diktatur kennzeichnete. Während des geführten Rundgangs wird die Ausstellung erläutert und Raum für Fragen gegeben.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

231-02244

Guxhagen

Gedenkstätte Breitenau, Brunnenstr. 12
Mi. 16.8. / 17:00 - 18:30 Uhr / gebührenfrei

Gartenführung mit kleinem Pflanzenexkurs

Exkursion

Am Wahlebach in Waldau wächst seit diesem Jahr ein urbaner Waldgarten. Aber was ist eigentlich ein Waldgarten? Was kann er und wie wird er angelegt? Diese und weitere Fragen werden auf einem Spaziergang besprochen. Zusätzlich gibt es einen kleinen Pflanzenexkurs in dem nicht nur viele essbare Pflanzen vorgestellt werden, sondern auch die breite Sortenvielfalt des Waldgartens.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Umwelt- und Gartenamt der Stadt Kassel

**231-21117 / Britta Hartmann-Barth
Kassel**

Waldgarten Wahlebach (blauer Container)
Mi. 26.7. / 16:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei
Anmeldung bis: 18.7.





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 die Möglichkeiten in verschiedenen Lebensbereichen und lädt zum Austausch ein.

Maria Kunde

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Fr. 4.8. / 15:00 - 17:00 Uhr / 9 €



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 104
Do. 3.8. / 17:00 - 18:30 Uhr / 6 €

Wie läuft das mit einem Balkonkraftwerk?

Vortrag

Photovoltaik ist ein wichtiger Baustein, um die Klimakrise einzudämmen. Und das nicht nur auf Einfamilienhausdächern! Wer kein Dach hat, kann auch am Balkon, auf dem Schuppen oder im Garten Sonnenstrom erzeugen. Anna Schilling vom lokalen Solarverein SoLocal Energy erklärt in einer Präsentation, welche technischen, rechtlichen und organisatorischen Dinge zu beachten sind. Dabei und danach ist auch Raum für alle allgemeinen Fragen.

Anna Schilling

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 24.7. / 17:00 - 19:00 Uhr / gebührenfrei



Augenblicke im August - Schreiben im Hier und Jetzt

Schreibwerkstatt

Beobachten, spüren und mit allen Sinnen wahrnehmen - das tun wir an vier Abenden schreibend an Orten im Bergpark Wilhelmshöhe. Wir frieren den Moment in geschriebenen Bildern ein und beobachten, wie sich ein Perspektivwechsel auf unsere Wahrnehmung auswirkt.

Bitte bringt euch eine Decke, etwas zum Trinken und eine feste Unterlage zum Schreiben mit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur Lust auf die Natur, die Menschen und das Flair unseres Kasseler Weltkulturerbes.

Wir treffen uns am ersten Abend vor dem Schloss Wilhelmshöhe. Viermal Mittwochs, 18 bis 19:30 Uhr, ab 2. August 2023.

232-05403 / Nicole Zaspel

Kassel

Schloss Wilhelmshöhe, Hauptportal

Mi. 2.8. / 18:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 35 €

Anmeldung bis: 24.7.

Schreibend die Zeit anhalten

Tagesseminar

Wer schreibt, verjüngt die Welt auf den kleinen Punkt an der Spitze seines Kulis. Und hält auf diese Weise die Zeit an.

In diesem außergewöhnlichen Schreibkurs erfahren Sie, wie Sie atmosphärische Dichte kreieren, spielerisch Schreibblockaden lösen, Themen finden und mit Freude dem eigenen Innenleben schriftlich eine Stimme verleihen. Sie bekommen einen Eindruck davon, welcher Schreibtyp Sie sind und welche Ihrer Stärken Sie noch nicht kennen.

Die Module tragen neben „Sinn des Schreibens“ Titel wie „Die Wortauktion“, „Themenrummel“ und „Der Wetterbericht Ihres Lebens“. Sie werden sehen: Ihre Teilnahme beschenkt Sie mit der Erkenntnis, was Sie schreibend alles noch können und bis dahin nicht einmal ahnten.

231-05409 / Manfred Langer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Fr. 28.7. / 10:00 - 16:00 Uhr / 41 €

Anmeldung bis: 17.7.





Line Dance auf lateinamerikanisch

Grundkurs

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfähige Schuhe

231-09527 / Jutta Irlé

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 24.7. / 10:00 - 12:00 Uhr

Mi. 26.7. / 10:00 - 12:00 Uhr

Fr. 28.7. / 10:00 - 12:00 Uhr

Mo. 31.7. / 10:00 - 12:00 Uhr

Mi. 2.8. / 10:00 - 12:00 Uhr

Fr. 4.8. / 10:00 - 12:00 Uhr

6 Termine / 59 €

Anmeldung bis: 16.7.



© Iris Hoffmann

Kunstspaziergang mit dem Skizzenblock

Urban Sketching

Tagesseminar

Urban Sketching ist das Skizzieren des Alltags im Stadtraum.

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

Bitte (falls vorhanden) verschiedene Zeichenmaterialien mitbringen, um verschiedene Techniken auszuprobieren. In jedem Fall sinnvoll sind: Skizzenblock oder Skizzenbuch, Stifte nach Belieben (Bleistifte in verschiedenen Stärken, Fineliner, Wachs- oder Ölkreide, Kugelschreiber, Buntstifte), evtl. eine mobile Sitzgelegenheit, Proviant.

Falls Sie mehr über mich wissen wollen:

www.irishoffmann.de

231-10225 / Iris Hoffmann

Kassel

Treffpunkt: Fridericianum

Sa. 15.7. / 11:00 - 15:00 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 5.7.



Die Altstadt von Hofgeismar mit dem Skizzenblock erkunden - Urban Sketching

Tagesseminar

Urban Sketching ist das Skizzieren des Alltags im Stadtraum. Wir sind unterwegs in Hofgeismar und werden dort die Altstadt mit ihren schönen historischen Gebäude erkunden und zeichnen. Plätze, Pflanzen und Menschen können die Skizzen gern ergänzen. Die eigene Interpretation, inspiriert von dem Geschehen vor Ort, lässt ganz persönliche Skizzen entstehen. Der Kurs ist geeignet, künstlerische Fähigkeiten weiter zu entwickeln oder neu zu entdecken. Bitte (falls vorhanden) verschiedene Zeichenmaterialien mitbringen, um verschiedene Techniken auszuprobieren. In jedem Fall sinnvoll sind: Skizzenblock oder Skizzenbuch, Stifte nach Belieben (Bleistifte in verschiedenen Stärken, Fineliner, Wachs- oder Ölkreide, Kugelschreiber, Buntstifte), evtl. eine mobile Sitzgelegenheit, Proviant.
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.

Mal-Ferien

Seminar für gegenständliche Malerei und Zeichnung

Mit Acrylfarben, Ölfarben oder Aquarell, mit Pastell, Bleistift oder Kreide nach dem geeigneten Bildausdruck suchen. Malerische Qualitäten erkennen und einsetzen. Landschaften, Stillleben, Menschen - Bilder, die vom Leben erzählen. Bitte bringen Sie das Material mit, mit dem Sie arbeiten möchten:

Ausstattungen für Aquarell, Acrylmalerei und/oder Ölmalerei: Pinsel, Lappen, ggf. weiteres Zubehör, große Pinsel nicht vergessen Material zum Zeichnen usw.

231-10322 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mo. 24.7. - Fr. 28.7. / 10:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine / 130 €

Anmeldung bis: 14.7.





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.

Sie lernen verschiedene traditionelle Buchbindetechniken, 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.

231-10356 / Katja Mand

Gruppengröße 6 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Mo. 24.7. - Do. 27.7. / 10:00 - 14:00 Uhr / 4 Termine / 93 €

Anmeldung bis: 14.7.

+ ca. 25 Euro Material nach Verbrauch

Reisejournale gestalten

Malen ist ankommen an einem anderen Ort (Franz Marc)

Wochenendseminar

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

Dachten Sie, es sei zu schwer?

An diesem Wochenende gebe ich Ideen und Impulse, um ein Reisetagebuch zu gestalten.

Man muss nicht Malen oder Zeichnen können!

Bitte Material selbst mitbringen, Stifte verschiedener Arten, Pinsel und Farben, verschiedene Papiere für ein Reisetagebuch.

Für nähere Infos: info@artemillia.de, ich rufe gern zurück!

Carla Helga Culemann, freischaffende Malerin, lebt und arbeitet auf La Palma

www.artemillia.de

231-10358 / Carla Helga Culemann

Gruppengröße 5 - 9

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Sa. 1.7. und So. 2.7. / 10:00 - 17:00 Uhr / 89 €

Anmeldung bis: 19.6.



Grundlagen der (digitalen) Fotografie

Der Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger*innen 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 Belichtungsdreieck 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



231-10433 / Andreas Göttlinger

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 27.7. und Do. 3.8. / 15:00 - 19:00 Uhr

2 Termine / 40 €

Anmeldung bis: 16.7.

Ein Wochenende 5 Themen: Fotokurs digital

Wochenendseminar

Wir fotografieren, bearbeiten digital und besprechen diese Themen: Porträt, Landschaft, Architektur, Sport und Reportagen! Der Schwerpunkt liegt dabei vor allem bei der Fotografie. aber wir lernen auch unsere Fotos digital zu optimieren. Besonders wichtig ist das Besprechen unserer Aufnahmen. Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte!

Bitte eine Kamera mitbringen - egal welcher Art, ob digital oder analog.

231-10407 / Marion Geisler

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 28.7. / 17:00 - 19:00 Uhr

Sa. 29.7. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 30.7. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 71 €

Anmeldung bis: 16.7.

+ Material ca. 10 Euro



Holz ist Kunst-Stoff

Sommerwerkstatt

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

Gearbeitet wird draußen, auf dem Freigelände der Tennishalle Dockhorn.

232-10567 / Christine Ermer

Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62

Mi. 23.8. - So. 27.8. / 10:00 - 14:00 Uhr

5 Termine / 235 €

Anmeldung bis: 11.8.

+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

Holz ist Kunst-Stoff - Sommerakademie

Holzbildhauerei für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kompaktkurs

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.

Infos 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



Kräuterspaziergang

Heilende Kräfte der Natur

Tagesseminar

Auf einer Wanderung suchen wir die Standorte ausgewählter Pflanzen auf. Dabei erleben und erfahren Sie vieles über die Heilkräfte und Besonderheiten dieser Pflanzen.

231-17156 / Astrid Brede

Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Sa. 29.7. / 10:00 - 13:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 17.7.

Regeneration und Entspannung durch vitalisierende Klangreisen

Tagesseminar

Die aktuelle Situation in der Sie leben, beeinflusst Sie privat als auch beruflich sehr unterschiedlich. Diverse Herausforderungen stellen sich Ihnen täglich. Umso wichtiger ist eine ressourcenorientierte ausgewogene Work-Life-Balance. Gehen Sie auf eine Reise wohlklingender Resonanzen von Tönen, gönnen Sie sich eine „Aus-Zeit“ - ein Auffüllen der Energiereserven.

Die Klangtherapeutin spielt für Sie auf dem Monochord, auf Klangschalen, Shanti und der Zimbel.

Sie dürfen den Wohlklang und die Heilkraft der Töne liegend genießen. Einfach sein, ohne etwas tun zu müssen, kann Ihr Wohlbefinden stärken und Stress reduzieren.

Nach Absprache mit allen Teilnehmenden wird am Kurstag entschieden, ob das Angebot auf dem Freigelände der vhs oder in den Innenräumen stattfindet.

Bitte bringen Sie eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und gegebenenfalls wärmende Socken mit.

231-18112 / Sanne Veltum

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Sa. 26.8. / 14:00 - 17:00 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 7.8.





Wege zur Entspannung

Kraft schöpfen mit Übungen aus Qigong, PMR und Achtsamkeit

An zwei Nachmittagen sich Zeit für sich selbst nehmen, gedanklich zur Ruhe kommen und Methoden kennenlernen, um in Stresssituationen besser gewappnet zu sein. Das Programm beinhaltet Übungen der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen (im Liegen oder Sitzen), Achtsamkeitsübungen sowie ruhige fließende Bewegungen aus dem Qigong.

Jedes Treffen beginnt mit Lockerungsübungen für verspannte Körperregionen, mit Atem- und Wahrnehmungsübungen. Zeit zum Erfahrungsaustausch und Hinweise für die praktische Umsetzung zuhause runden das Programm ab.

Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte oder/und Decke, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

231-18114 / Inga Ziegelmeier

Gruppengröße 6 - 8

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Mi. 26.7. / 15:00 - 17:30 Uhr

Do. 27.7. / 15:00 - 17:30 Uhr

2 Termine / 29,50 €

Anmeldung bis: 14.7.

Aroma Akupressur

Druckpunkte und ätherische Öle wirksam kombiniert

Diese neue, innovative Methode kann häufige Beschwerden wie Verspannungen und chronische Schmerzen lindern, das Immunsystem und Gedächtnis stärken sowie bei Schlafproblemen und Stress helfen. Nach kurzer Theorie wird angeleitet, wie die harmonisierenden Eigenschaften von ätherischen Ölen auf Druckpunkten angewendet werden können, um auf diese Weise natürliche Selbsthilfe zu fördern.

So können energetische Veränderungen hervorgerufen werden, die Körper und Geist wohltuen und in Balance bringen.

Verwendet werden Produkte von Primavera.

231-18115 / Katharina Emde

Gruppengröße 6 - 12

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Fr. 4.8. / 17:00 - 18:30 Uhr / 9 €



Hatha-Yoga zum Start in den Sommer

Mit Hatha Yoga nach Sivananda entspannt und energiegeladen in den Sommer starten - begrüßen Sie Morgens die Sonne und starten gestärkt in den Tag.

231-18569 / Ivonne Pannier

Schauenburg-Hoof

Wiese vor dem Vereinsheim KGV Hoof

Mo. 24.7. - Mi. 26.7. / 8:00 - 9:30 Uhr / 3 Termine / 26,50 €

Anmeldung bis: 10.7.

Acro Yoga / Partnerakrobatik

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 zwei Personen bestehen, den Flyer und der Base. Hierbei wird die Körperspannung und -Bewusstsein, 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.

Eine genaue Wegbeschreibung mit Lageplan erhalten Sie nach der Anmeldung.

231-18650 / Annika Kruse; Martin Franke

Kassel

Auepark

Mi. 26.7. / 18:00 - 19:30 Uhr

Fr. 28.7. / 18:00 - 19:30 Uhr

So. 30.7. / 16:00 - 17:30 Uhr

3 Termine / 47 €

Anmeldung bis: 12.7.





Achtsames Yoga und Beckenboden

Aufbaukurs

Der Beckenboden wird selten bewusst aktiviert und viele Menschen nehmen die Muskelgruppe am Beckenausgang kaum wahr.

Daher werden in den vier Übungsstunden gezielt Beckenbodenübungen mit dem Hatha-Yoga achtsam kennen gelernt und ausprobiert. Dies kann Frauen helfen, einen bewussten Umgang mit den Muskeln dieser Körperregion zu erlangen und kann dadurch im Sinne einer Gesundheitsvorsorge wirken.

Dieser Kurs ist präventiv geeignet für alle Frauen jeden Alters. Der Kurs ist sowohl für Frauen mit Beschwerden als auch ohne Beschwerden geeignet.

Yoga-Erfahrungen wären wünschenswert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Yogamatte, ein Kissen, eine Decke und ein Handtuch

231-18671 / Bettina Worm

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mi. 26.7. / 18:30 - 19:45 Uhr

4 Termine / 19,50 €

Anmeldung bis: 12.7.



Yoga - Sommer - Meditation

In dieser intensiven Yoga-Sommer-Woche üben wir Yogameditation. Mit Atemachtsamkeit begleiten wir das Üben von Asana und Pranayama und integrieren somit Körper, Atem und Geist. Das alltägliche Geschehen tritt zurück

und wir sind eher in der Lage, die Gedanken auf einen Fokus in der Meditation auszurichten. Die Yogameditation zeigt vielfältige Möglichkeiten auf, zur Ruhe zu kommen und sich mit den eigenen Kraftquellen zu verbinden. Begleitet werden die Übungen durch kurze Einführungen zu dem philosophischen Hintergrund des Patanjali Yoga Sutra. Die stillen Sitzphasen der Meditation wechseln sich mit achtsamem Gehen, Bewegungsmeditationen und Textrezitationen ab. Bitte wärmende Socken und eine Decke mitbringen.

231-18725 / Rosemarie Hülsmann

Gruppengröße 6 - 9

Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a

Mo. 24.7. - Fr. 28.7. / 18:00 - 20:15 Uhr / 5 Termine / 65,50 €

Anmeldung bis: 14.7.

+ Raumnutzung 5 Euro



Yoga meets Lama

Tagesseminar

Lamas sind sanftmütige, neugierige Tiere, ihre großen dunklen Augen und ihre anmutigen, eleganten Bewegungen lassen schnell Berührungängste verschwinden. Es ist Zeit durchzuatmen, Abstand vom oft stressigen und schnellebigen Alltag zu gewinnen, um die Natur vor der Haustür genießen zu können. Unsere zwei vierbeinigen Assistenten werden uns durch Wiesen, Felder und Wälder rund um Ahnatal begleiten. Nach ca. 1,5 Stunden erreichen wir einen geschützten Platz und erleben Hatha-Yoga in der Natur.

Geeignet für alle, die sich gern in der Natur bewegen und Freude an neuen Erfahrungen haben. Bei schlechten Wetter findet das Seminar nicht statt. Sie werden rechtzeitig über den Kursausfall informiert.

Bitte mitbringen: Wasserflasche, festes Schuhwerk und eine Decke als Unterlage.

231-18779 / Claudia Scheffler; Petra Birnkraut **Ahnatal-Heckershausen**

Lamatherapie Claudia Scheffer, Harleshäuser Str. 8
So. 3.9. / 10:00 - 13:00 Uhr / 31,50 €
Anmeldung bis: 21.8.

Outdoor: Qigong im Park

Qigong, das Arbeiten mit der Lebensenergie, geht einher mit der inneren Haltung des „Fasten des Herzens“. Wir verbinden einfache aber tiefgreifende Körperhaltungen und Bewegungen mit Aufmerksamkeits-Übungen und Meditation in Ruhe und Bewegung.

231-18807 / Vera Mennemeier **Kassel**

Karlsaue (Eine genaue Wegbeschreibung mit Lagenplan erhalten Sie nach der Anmeldung.)
Mi. 2.8. / 16:30 - 17:45 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 19.7.

231-18808 / Vera Mennemeier **Kassel**

Karlsaue (Eine genaue Wegbeschreibung mit Lagenplan erhalten Sie nach der Anmeldung.)
Mo. 31.7. / 17:30 - 18:45 Uhr / 9 €
Anmeldung bis: 17.7.





BMW.....Bauch muss weg!

Ausgleichstraining für Männer 50 plus

Nach einem aktiv dynamischen Warm Up aus Mobilisations-, Konditions-, und Koordinationsübungen folgt ein Kurskern aus funktionellen Ganzkörperübungen zum Kräftigen des gesamten Bewegungsapparats. Ein Cool Down aus Stretching und Entspannungsübungen bildet den Abschluss und entlastet Sie gestärkt und mit gesteigertem Wohlbefinden wieder zurück in Ihren Alltag.

231-19123 / Stefan Schöbel

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 11.8. / 16:45 - 17:45 Uhr / 4 Termine / 15,50 €
Anmeldung bis: 2.8.

Gesundheitssport

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

231-19202 / Bettina Ringleb

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 31.7. / 16:45 - 17:45 Uhr / 4 Termine / 20 €
Anmeldung bis: 24.7.

231-19203 / Bettina Ringleb

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 31.7. / 17:55 - 18:55 Uhr / 4 Termine / 20 €
Anmeldung bis: 24.7.





Sommerschwimmschule - richtig Kraulschwimmen lernen

Wer Kraulschwimmen kann, kommt nicht nur im Wasser schneller voran, es wird auch die Bewegungsfähigkeit des Schultergürtels intensiv trainiert. Während die Bewegung des Kraulschwimmens relativ einfach zu erlernen ist, ist das Einüben der korrekten Atmung komplexer. Sie lernen die Schritte zur richtigen Technik und umschiffen somit spielend das „Hindernis“ Atmung. Die Unterrichtstage sind voraussichtlich montags und mittwochs.

231-19234 / Andreas Reitmaier Habichtswald-Ehlen

Erlebnisbad, Hasenbreite

Mo. 3.7. / 18:30 - 19:15 Uhr / 8 Termine

Mo. und Mi. jeweils 18:30 - 19:15 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 26.6.

+ Eintritt in das Erlebnisbad

Fitness für die Faszien



Ein gut funktionierendes Fasziennetzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, macht straff und beweglich! Vielfältige und ungewohnte Trainingsimpulse erwarten Sie.

Übungsmaterialien: Unterlage, 2 FASZIO® Bälle allround (alternativ Tennisbälle), 1 FASZIO® Ball local (alternativ Flummi).

Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme.

Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet oder Handy mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webkamera (sind zumeist schon integriert).

231-19287 / Sigrid Wellershaus

Online

Do. 27.7. / 19:35 - 20:35 Uhr / 6 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 17.7.

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 Isomatte mitbringen.

Bei zu schlechtem Wetter wird nach Absprache in der Halle trainiert.

231-19355 / Anastasia Schöbel

Ahnatal

Sporthalle an der Stahlbergkampfbahn (Freigelände)

So. 13.8. / 10:00 - 11:00 Uhr / 4 Termine / 20 €



Rückenfitness

Mit speziell ausgewählten Übungen werden hier die Bauch- und Rückenmuskulatur effektiv gestärkt und gedehnt sowie das Halte- und Bewegungssystem mobilisiert und dauerhaft stabilisiert.

Bitte eine Isomatte mitbringen.

231-19356 / Anastasia Schöbel

Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2

Di. 8.8. / 18:15 - 19:15 Uhr / 4 Termine / 20 €

Anmeldung bis: 31.7.

Fitness light

Das wohldosierte Herz-Kreislauf-Training erhöht Ihre Ausdauer und verbessert Ihre Kondition.

Sanft und doch zielgerichtet wird in diesem Bewegungstraining Ihre Koordination, Kraft und Beweglichkeit - kurz Ihre Fitness - gesteigert.

Aufwärmen und Lockern, Kräftigen und Dehnen - Ihre Muskulatur wird systematisch aufgebaut.

231-19464 / Stefan Schöbel

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Di. 8.8. - Di. 29.8. / 17:45 - 18:45 Uhr / 4 Termine / 20 €

Anmeldung bis: 2.8.



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 Unerfahrene.

231-19476 / Esra Özkartal

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Di. 22.8. / 18:00 - 19:00 Uhr / 4 Termine / 20 €

Anmeldung bis: 14.8.



Zumba®

Sehr wirksames Fitnessstraining mit Choreografien zu lateinamerikanischer Musik. Von der Salsa bis zum Cha-Cha-Cha, unterschiedlichste Tänze sind Grundlage von Intervall-Trainingseinheiten, die die Koordination fördern und den Körper kräftigen. Das alltägliche Fitnessprogramm ist eine Party! Spontan, impulsiv.....und macht einfach Spaß!

231-19531 / Esra Özkartal

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Di. 22.8. / 19:10 - 20:10 Uhr / 4 Termine / 20 €

Anmeldung bis: 14.8.

HIIT-Workout - High Intensity Interval Workout

Beim HIIT-Training wird der Körper bis an die Belastungsgrenze gepuscht. Hochintensitäts-Intervalltraining gilt als echtes Fatburner-Workout, denn die kurzen und intensiven Intervalle bringen den Körper an seine Grenzen und der Nachbrenneffekt fällt besonders groß aus.

231-19573 / Anastasia Schöbel

Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2

Di. 8.8. / 17:00 - 18:00 Uhr / 4 Termine / 19 €

Anmeldung bis: 31.7.

Sommer-Aqua-Fitness

Runden Sie bei Aqua-Fitness im Pool Ihren Tag mit Schwung ab. Das Ganzkörperprogramm fördert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Durch den Auftrieb im Wasser ist das Aqua-Fitnessstraining besonders gelenkschonend und entlastet die Wirbelsäule.

231-19723 / Sharon Welker

Habichtswald-Ehlen

Erlebnisbad, Hasenbreite

Fr. 2.6. / 19:00 - 19:45 Uhr / 8 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 24.5.

+ Eintritt Freibad



Marathon-Vorbereitung Crashkurs

Sie wollten schon immer mal bei einem Marathon mitlaufen? Dann sind Sie in diesem Vorbereitungs-Crashkurs richtig. Vom 15. bis zum 17. September findet dieses Jahr der Kassel Marathon statt. Mit 8 Terminen jeweils dienstags und donnerstags bietet dieser Kurs eine Vorbereitung für 10km mit einer Zielzeit von 65-70 Minuten. An den Dienstagen gibt es ein Dauerlauftraining mit dem Ziel, sich von 8 km auf 11 km zu steigern. Dies wird ergänzt durch ein Intervalltraining an den Donnerstagen mit schnellen 1000 Metern und langsamen 2000 Metern im Wechsel.

Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs: 1 km in 7 Minuten laufen können.

231-19760 / Claudia Kisling

Kassel

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

Di. 22.8. / 18:00 - 19:00 Uhr / 8 Termine

Di. und Do. jeweils 18:00 - 19:00 Uhr / 31 €

Anmeldung bis: 14.8.

Kajak-Schule - Flusspaddeln

Grundkurs

Auf den Flüssen der Umgebung die Natur pur erleben, ausspannen, vom Alltag entschleunigen und dabei den richtigen Umgang mit dem Einer-Kajak erlernen. Vom Einsteigen - über die Lenkpaddelschläge - bis zum Sicherheitsverhalten und das Einschätzen von Gefahrensituationen auf Flüssen, an Wehren, Büschen, Hindernissen und in der Strömung. Am Samstag paddeln Sie zunächst auf einem ruhigen Fluss wie der Fulda, Werra oder der Weser. Am Sonntag geht es auf einen kleinen Fluss in der Umgebung.

Die Boote, die Ausrüstung und die Schwimmwesten werden gestellt, können aber auch selbst mitgebracht werden. Bitte bringen Sie Wechselkleidung, eine Regenjacke, Essen und eine Decke für die Pause mit und kommen Sie mit dem Auto zum Flusstraining, gegebenenfalls können auch Mitfahrgelegenheiten vermittelt werden.

Treffen, Einweisung und Vorbesprechung finden am Samstag ab 9.00 Uhr, in Hann. Münden, am Iserberg 3, statt. Anschließend fahren Sie gemeinsam los. Bei Fragen und für die Wegbeschreibung wenden Sie sich an die Kursleitung, Tel. 0175 - 7925040.

231-19797 / Kristian Marx

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

Hann. Münden

Iserberg 3

Sa. 9.9. und So. 10.9. / 9:00 - 18:00 Uhr / 145 €

Anmeldung bis: 28.8.

+ Leihgebühren für Boot und Material 20 Euro (vor Ort zu zahlen)



English Refresher A1 in den Sommerferien

Nutzen Sie die Sommerferien und tauchen Sie ein in die englische Sprache! Mit dem täglichen Unterricht bietet Ihnen dieser Kurs eine wunderbare Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse in nur einer Woche effektiv aufzufrischen. Der ideale Kurs für den gelingenden Wiedereinstieg oder zur gezielten Vorbereitung auf einen Urlaub.

231-13151 / Theo Joseph O'Keane

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 24.7. - Fr. 28.7. / 9:00 - 12:00 Uhr / 5 Termine / 79 €

Anmeldung bis: 7.7.

+ Material circa 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

English Refresher A2 in den Sommerferien

Nutzen Sie die Sommerferien und tauchen Sie ein in die englische Sprache! Mit dem täglichen Unterricht bietet Ihnen dieser Kurs eine wunderbare Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse in nur einer Woche effektiv aufzufrischen. Der ideale Kurs für den gelingenden Wiedereinstieg oder zur gezielten Vorbereitung auf einen Urlaub.

231-13216

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Unterrichtszeiten: Mo, 31.7. - Fr, 4.8., tgl. 9:00 - 12:00 / 79 €

Anmeldung bis: 14.7.

+ Material circa 5 Euro (vor Ort zu zahlen)





Doing a Good Job - Business English Summer Course A2

Mit diesem Kurs sind Sie auf dem sicheren Weg in die englische Sprache und können Ihr Vorwissen aktivieren. Alles ist darauf ausgerichtet, dass Sie zeitsparend, praxisorientiert und effizient Englisch für Ihren beruflichen Alltag lernen.

Der Kursleiter stellt Lehrmaterial zur Verfügung.

231-13093 / Bernhard Wolff

Gruppengröße 4 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 24.7. - Do. 27.7. / 16:30 - 18:00 Uhr

4 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 7.7.

Doing a Good Job - Business English Summer Course B1

You want to brush up your Business English skills in a small group and within a short period of time?

This is the right course for you! This learner-based short course has a hands-on focus and is designed to meet the needs of in-work learners who want to use English effectively.

The teacher provides various materials.

231-13097 / Bernhard Wolff

Gruppengröße 4 - 6

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 31.7. / 16:30 - 18:00 Uhr / 4 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 14.7.

La vie en France A1

online

Sie möchten die Sommerferien dazu nutzen, Ihr bereits vorhandenes Wissen aufzufrischen und zu festigen? Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits 1-2 Jahre Französisch gelernt haben und das Niveau A1.2 erreicht haben (also beispielsweise Perspectives Allez-y A1 schon durchgearbeitet haben).

Anhand von lustigen Dialoggeschichten und vielen Übungen trainieren wir Ihr Leseverstehen und Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit. Korrekte Aussprache und Grammatik werden dabei natürlich nicht vergessen. Eine freundliche Lernatmosphäre erleichtert das Lernen.

Das Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Ein Drucker wäre von Vorteil.

231-13319 / Catherine Descarpentris

Gruppengröße 5 - 7

Online

Di. 25.7. / 18:00 - 20:00 Uhr / 4 Termine / 56 €

Anmeldung bis: 20.7.



Tour de grammaire A1

online

Sie möchten die Sommerferien dazu nutzen, Ihr schon vorhandenes Wissen aufzufrischen und zu festigen? Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits ein bis zwei Jahre Französisch gelernt haben und über A1.2-Kenntnisse verfügen (also beispielsweise Perspectives Aller-y A1 schon durchgearbeitet haben). Wir werden anhand abwechslungsreicher Übungen wichtige Aspekte der Grammatik wiederholen, wie z.B. das Konjugieren von Verben im Präsens, die Verneinung, die drei einfachen Zeiten, das Perfekt (passé composé) und die direkten und indirekten Pronomen. Eine freundliche Lernatmosphäre erleichtert das Lernen.

Das Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Ein Drucker wäre von Vorteil.

231-13321 / Catherine Descarpentris

Gruppengröße 5 - 7

Online

Do. 27.7. / 18:00 - 20:00 Uhr / 4 Termine / 56 €

Anmeldung bis: 22.7.

Rencontre A2

online

Sie möchten die Sommerferien dazu nutzen, Ihr bereits vorhandenes Wissen aufzufrischen und zu festigen? Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits etwas Französisch können und das Niveau A2 erreicht haben (also beispielsweise Perspectives Aller-y A2 schon durchgearbeitet haben).

Anhand von lustigen Dialoggeschichten und vielen Übungen trainieren wir Ihr Leseverstehen und Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit. Korrekte Aussprache und Grammatik werden dabei natürlich nicht vergessen. Eine freundliche Lernatmosphäre erleichtert das Lernen.

Das Material wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Ein Drucker wäre von Vorteil.

231-13329 / Catherine Descarpentris

Gruppengröße 5 - 7

Online

Mi. 26.7. / 18:00 - 20:00 Uhr / 4 Termine / 56 €

Anmeldung bis: 21.7.





Italienisch A1

Buongiorno! An einem Wochenende lernen Sie, die ersten Schritte in Italienisch zu wagen: In einer entspannten und angenehmen Atmosphäre lernen Sie den notwendigen Wortschatz und häufige Redewendungen um einfache, alltägliche Situationen sprachlich zu meistern. Aktive Übungen zu Kommunikation, Grammatik und Aussprache sowie wissenswerte Italien-Informationen helfen Ihnen, auch im Land Italienisch zu sprechen - von Anfang an.

Dieser Kurs setzt keine Grundkenntnisse voraus, eignet sich aber auch zum Wiedereinstieg in die Sprache.

231-13409 / Uwe Schröder

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Fr. 2.6. / 17:30 - 20:00 Uhr

Sa. 3.6. / 10:00 - 14:30 Uhr

So. 4.6. / 10:00 - 14:30 Uhr

3 Termine / 40 €

Anmeldung bis: 25.5.

Italienisch - Estate, sole, vacanze e...voglia di gelato!

Fiordilatte, amarena, stracciatella, cioccolato, il gelato è un alimento che mette di buon umore e accende emozioni e sogni.

Hai già l'aquolina in bocca? Allora scopriamo insieme ad un mastro gelatiere come si realizza un gelato...da leccarsi i baffi! (Conoscenze di base A1/A2)

231-13413 / Loredana Zanne

Kassel

Eiscafé Frare, Wilhelmshöher Allee 274

Mi. 26.7. / 14:00 - 16:00 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 20.7.



Russisch A1 Sommerkurs

Tauchen Sie in die russischsprachige Welt ein. Wenn sie Grundkenntnisse haben und bereits die ersten 3 Lektionen eines Lehrbuches bearbeitet haben, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Mit verschiedenen Übungen wird die Kommunikation aktiviert. Sie arbeiten mit dem Lehrbuch Jasno neu A1/A2 und beginnen ab Lektion 4.

231-13596 / Lubov Zufall-Korsakowa

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mo. 24.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 96 €

Anmeldung bis: 19.7.



Moderieren - Besprechungen leiten

Tagesseminar

„Schön, dass wir mal darüber geredet haben...“ Dieses Fazit steht leider oft am Ende einer Besprechung - doch es geht auch anders! Wer professionell moderiert, verfügt über das Handwerkszeug, dass am Ende ein gemeinsames und klares Ergebnis aller Gesprächsteilnehmenden steht und dieses in Handlung umgesetzt werden kann.

Wir werden Ihnen eine exemplarische Situation vorstellen und laden Sie ein,

- die Rolle, Aufgaben und die Haltung der Moderator*in kennenzulernen,
- die verschiedenen Phasen der Moderation zu beleuchten,
- die Bedeutung der Visualisierung im Gesprächsprozess zu erkennen,
- die Übertragbarkeit auf Moderationssituationen in Ihrem Kontext zu bearbeiten.

231-11286 / Elfriede Schäth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 25.7. / 10:00 - 15:00 Uhr / 36 €

Anmeldung bis: 11.7.

Infoabend - Smartphone, Tablet & Co.

Tagesseminar

Alle Welt redet vom iPhone oder iPad, von Android und Windows, von Smartphones und Tabletcomputern. Aber was steckt tatsächlich hinter diesen Begriffen? Wozu kann man die verschiedenen Geräte nutzen und wo genau liegt der Unterschied zu einem gewöhnlichen Computer oder einem herkömmlichen Handy? Wie kann ich persönlich einen Tabletcomputer oder ein Smartphone sinnvoll einsetzen? Ist das alles nur Spielerei, braucht man so ein „Ding“ wirklich?

Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, sich ein Gerät zu kaufen, mit dem Sie telefonieren, im Internet surfen, Fotos machen, Filme sehen, Bücher lesen, Musik hören und vieles mehr machen können, aber sich nicht sicher sind, was für Sie das Richtige ist, dann kommen Sie doch zu diesem Infoabend. Hier verschaffen Sie sich einen Überblick darüber, was der Markt gerade anbietet. Lassen Sie sich mitreißen in die bunte, digitale Welt mobiler Kommunikationsgeräte!

Sie erhalten einen ersten Überblick und dürfen gerne Ihre Fragen mitbringen.

231-12148 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mi. 26.7. / 18:00 - 20:15 Uhr / 16,50 €

Anmeldung bis: 19.7.



Tiny Planets - Wie aus dem Urlaubsfoto vom Strand ein kleiner Planet entsteht

Tagesseminar

Unter Verwendung der kostenlosen Bildbearbeitungssoftware Gimp können „gewöhnliche“ Fotos in kunstvolle Bilder von kleinen Planeten verwandelt werden. Alle notwendigen Arbeitsschritte und Techniken werden im Detail erläutert und die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, jeden einzelnen Schritt direkt am Rechner nachzuvollziehen und auszuprobieren.

Manche Bilder lassen sich hierbei einfacher umwandeln als andere. Daher betrachten wir anhand diverser Beispiele, worauf schon beim Fotografieren geachtet werden sollte, um gutes Ausgangsmaterial für die kleinen Planeten zu erhalten.

Bilder werden zur Bearbeitung vom Dozenten zur Verfügung gestellt. Sie können aber gerne auch an eigenen Urlaubsfotos o.ä. (USB-Stick oder Cloudspeicher) arbeiten!

231-12562 / Andreas Göttlinger

Gruppengröße 4 - 8

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Fr. 28.7. / 15:00 - 18:15 Uhr / 28 €

Anmeldung bis: 21.7.



© Andreas Göttlinger



Bücherwürmer und Bühnenwürmer

Theaterspielen für Kinder von 8 - 12 Jahren

Wir erwecken eure Lieblingsbücher und Lieblingscharaktere auf der Bühne zum Leben - ganz nach dem Motto: Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt!

Das Lieblingsbilderbuch, die Lieblingsfigur, das Lieblingsgeschichtenbuch... Wir mopsen was das Zeug hält und machen unsere ganz eigene Geschichte daraus. Mit Hilfe von Büchern, Texten, Bildern und Figuren erarbeitet ihr mit meiner Hilfe ein eigenes Theaterstück. Mit einer Mal- und Schreibwerkstatt, Musik, Bewegung, Kostüm und Requisiten setzen wir Schritt für Schritt einen neuen Baustein für die Inszenierung zusammen. Der krönende Abschluss ist unser Auftritt vor euren engsten Familien.

Was du brauchst: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Trinken und ggf. Essen sowie ein Lieblingsbuch, ein Lieblingskleidungsstück und einen Gegenstand, den du mit der Figur oder dem Buch verbindest.

Du benötigst keine Vorkenntnisse.

231-22324 / Magdalena Mohr

Kleingruppe

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Mi. 26.7. - Do. 27.7. / 10:00 - 16:00 Uhr / 2 Termine / 48 €

Anmeldung bis: 16.7.

Nähkurs für Kinder

im Alter von 8 - 12 Jahren

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

Keine Vorkenntnisse notwendig!

231-22501

Kleingruppe

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 25.7. - Mi. 26.7. / 10:00 - 13:30 Uhr / 2 Termine / 28 €

Anmeldung bis: 12.7.

+ Material 7 Euro (vor Ort zu zahlen)



Bewegung und Entspannung für Kinder

Bewegungsstunde für Kinder von 7 - 10 Jahren mit kleiner Entspannungseinheit

Am Anfang wird spielerisch ein Bewegungs- und Muskelfunktionstest stattfinden. Damit wird eingeschätzt, was die Kinder können und die nachfolgenden Stunden werden darauf aufgebaut. Es wird ein Mix aus Bewegungsspielen und Laufspielen zur Förderung der Kondition und motorischen Fähigkeiten sein.

Des Weiteren werden altersgerechte Übungen für Haltung, Wahrnehmung Koordination, Kräftigung und Beweglichkeit durchgeführt. Aber auch Wahrnehmungsübungen und kinästhetische Wahrnehmung wird eine Rolle in den Stunden spielen sowie die Muskeltonuskontrolle wie die Hand- und Fußbeweglichkeit und die Ganzkörperlichkeit.

Zur Ganzkörperlichkeit gehört nicht nur Bewegung, sondern auch Entspannung. Daher werden wir am Ende der Stunde eine kleine kurze Entspannungsübung ausführen. Diese kann bestehen aus einer Fantasiereise, bewusstem Atmen oder einem kleinem Auszug aus dem Autogenem Training für Kinder. Die Spiele werden mit Alltagsgegenständen ausgeführt, daher bitte folgendes mitbringen: ein Handtuch, Hallenschuhe oder Rutschsocken, Zeitung, ausgewaschene Joghurtbecher, ein kleines Kissen, Trinken.

231-22510 / Stefanie Fettmilch

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 25.7. / 17:15 - 18:30 Uhr

Do. 27.7. / 17:15 - 18:30 Uhr

Mo. 31.7. / 17:15 - 18:30 Uhr

Mi. 2.8. / 17:15 - 18:30 Uhr

Fr. 4.8. / 17:15 - 18:30 Uhr

5 Termine / 25 €

Anmeldung bis: 16.7.





Little Warrior Workshop

Selbstverteidigung und Yoga für Kinder von 8 - 10 Jahren

Der Krieger ist (in der yogischen Tradition) ein Held, der stark und durchsetzungsfähig ist, sich selbst verteidigen, aber auch andere beschützen kann. Er bewegt sich sicher durch sein Leben und weiß sich in schwierigen Situationen zu verteidigen und andere zu schützen kann.

In diesem Kurs wird an der Schnittstelle von Selbstverteidigungstraining, Gewaltprävention, Yoga und sozialpädagogischen Inhalten die eigene Kraft und Beweglichkeit, aber auch das Verhalten in bedrohlich erlebten Situationen eingeübt.

Im ersten Teil wird der „Kleine Krieger“ oder die „Kleine Kriegerin“ vorgestellt und mittels Yogaübungen am eigenen Körper erfahren. Wir gehen der Frage nach, wann eine Situation ein „Notfall“ ist und wann sich Kinder (auch gegen Erwachsene) körperlich wehren müssen. Selbstverteidigungstechniken, Hilfe holen oder „Nein-sagen“ werden hierzu erlernt. Im Rollenspiel werden brisante Situationen nachgespielt, in denen die Durchsetzungsfähigkeit der Kinder trainiert wird. Der zweite Teil beschäftigt sich vorrangig mit sozialen Schwierigkeiten unter Gleichaltrigen. Auch hier wird die innere und äußere Haltung des Little Warriors ein Vorbild sein.

Ein Gespräch vorab mit den Eltern ist für die Anmeldung notwendig.

Hierzu wird es eine einstündige Online-Konferenz am 18.7. um 18:00 Uhr geben. Nach dem Gespräch haben Sie noch die Möglichkeit Ihr Kind abzumelden, sollte der Kurs nicht zu Ihnen passen.

Mädchen sind besonders herzlich eingeladen.

Bitte mitbringen: Sportzeug, eine Wolldecke, ausstreichend Flüssigkeit und eine kleine Stärkung.

231-22611 / Maike Sonntag

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 18.7. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbereitung, online)

Mo. 31.7. / 10:00 - 13:00 Uhr

Do. 3.8. / 10:00 - 13:00 Uhr

2 Termine / 28 €

Anmeldung bis: 12.7.





Wandern mit Lamas

Für Kinder ab 8 Jahre mit einem vertrauten Erwachsenen

Tagesseminar

Bei diesem Spaziergang auf Feld- und Waldwegen rund um Ahnatal-Heckershausen begleiten uns zwei große, sanftmütige Südamerikaner mit weichem Fell. Die Lamas Henry und Pele geben die Gelegenheit ganz neue Erfahrungen in der Natur zu machen. Nach ca. einstündiger Wanderung erreichen wir den Rastplatz, hier ist Raum und Zeit für Spiele in der Gruppe und wer möchte, kann einer Geschichte über Lamas lauschen.

Bitte mitbringen: Trinkflasche und festes Schuhwerk.

Treffpunkt: Stallgebäude Harleshäuser Str. 8 in Heckershausen.

231-22788 / Claudia Scheffler

Kleingruppe

Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Claudia Scheffler, Harleshäuser Str. 8

Di. 25.7. / 11:00 - 13:00 Uhr / 13,50 €

Die Teilnahmegebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kind-Paar

Anmeldung bis: 12.7.

Was krabbelt und schwimmt denn da?

Gewässeruntersuchung für Familien

Exkursion

Mit Sieben, Becherlupen und Bestimmungskarten wollen wir uns den Bachlauf der Ahne genauer anschauen. Welche Lebewesen gibt es, wie sind sie an den Lebensraum Wasser angepasst und was sagen sie über die Wasserqualität aus? Spannende Fragen, die wir gemeinsam beantworten wollen. Für diese Veranstaltung sind Gummistiefel oder bei entsprechendem Wetter Badeschuhe von Vorteil.

231-21107 / Tanja Tempel

Wanderparkplatz Silbersee (zwischen Habichtswald und Ahnatal)

Di. 25.7. / 15:00 - 17:30 Uhr / 10 €

Anmeldung bis: 16.7.



Kursleitungen auf Honorarbasis gesucht

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.

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.

Auf unserer Website finden Sie den Bewerbungsbogen sowie weitere Infos zur freiberuflichen Tätigkeit als Kursleitung bei der vhs.



**Jetzt bewerben
und die vhs
mitgestalten!**



Volkshochschule
Region Kassel

Folgen Sie unseren Kanälen:



facebook.de/vhskassel



instagram.com/vhsregionkassel

Impressum

vhs Region Kassel
Wilhelmshöher Allee 19-21
34117 Kassel

Kontakt

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

Bildnachweis

Archiv der vhs,
pixabay.com