



Volkshochschule  
Region Kassel

Programm  
Frühjahr/Sommer 2024

**EINMISCHEN**

**für gesellschaftlichen Zusammenhalt!**



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

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,  
liebe Kursleiterinnen und Kursleiter,

unter dem Leitspruch „Einmischen – für gesellschaftlichen Zusammenhalt!“ engagieren wir uns als Volkshochschule der Region Kassel im März 2024 mit einer Bildungsreihe zu den Internationalen Wochen gegen Rassismus. Damit wollen wir ein Zeichen gegen Diskriminierung, Ausgrenzung und für gesellschaftlichen Zusammenhalt setzen und klarstellen: Rassismus ist ein ernstzunehmendes Problem unserer Gesellschaft und darf keinesfalls verharmlost werden.

Im vorliegenden Programm finden Sie ein breites Bildungsangebot, welches für die Erfahrungen von Menschen, die von Rassismus betroffen sind, sensibilisieren soll, rechtsextreme Strukturen in unserer Region aufzeigt und auch die historische Dimension in den Blick nimmt. Neben diesen bereits geplanten Veranstaltungen laden wir Sie herzlich dazu ein, sich aktiv „einzumischen“. Unsere Türen stehen offen für engagierte Einzelpersonen, Vereine oder Institutionen, um ein noch vielfältigeres Angebot in unserer Region zu ermöglichen. Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 6.

„Einmischen“ können Sie sich auch in das restliche Programm der Volkshochschule. Unter dem Motto „Das letzte Wort ist noch nicht gedruckt“, laden wir dazu ein, sich bei uns zu melden, wenn Sie über unser im Heft gedrucktes Angebot hinaus Bildungsbedarfe oder Bildungsangebote in der Region haben. Mehr dazu finden Sie auf den Ein-gangsseiten der Programmbereiche in diesem Heft.

Also mischen Sie sich ein, lassen Sie sich von unserem Angebot inspirieren, melden Sie sich an und werden Sie Teil der Volkshochschule. Wir freuen uns auf Sie!



**Silke Engler**

*Erste Kreisbeigeordnete  
des Landkreises Kassel*

**Nicole Maisch**

*Bürgermeisterin  
der Stadt Kassel*

**Sven Hebestreit**

*Leitung vhs Region Kassel*

**Felicia Toor**

Folgen Sie unseren Kanälen:



[facebook.de/vhskassel](https://facebook.de/vhskassel)



[instagram.com/vhsregionkassel](https://instagram.com/vhsregionkassel)





## Hinweise und Informationen

vhs in Kassel und Region	4
Kontakt vhs Team   vhs Sommer	5
Internationale Wochen gegen Rassismus	6
Tipp des Monats	8
Bildungsurlaub	178
Vorträge	180
Ortsregister im Landkreis	184
Stichworte	186
Wir suchen Kursleitungen	188
Feedback	189
Malspaß mit Wolke	190
Platz für Ihre Notizen	181
Wissenswertes über Ihren Kurs	192
Datenschutzbestimmungen	193
Muster-Widerrufsformular	194
Teilnahmebedingungen	195

## Politik, Gesellschaft und Umwelt

### Studium Generale 11

### Geschichte und Politik 12

Geschichte	12
Politik	17

### Philosophie | Religion | Ethik 20

### Natur | Ökologie | Bauen 21

Flora und Fauna	21
Garten	21
Welt und Umwelt	23
Bauen	25

## Kultur und Gestalten 26

### Kultur und Leben 27

Land und Leute	27
Kultur in der Region	28
Kultur im Dialog	30

### Literatur 31

Lesungen	31
Literatur verstehen	32
Schreib-/Gedicht-/Erzählwerkstätten	32
Hörspiele	33

### Theater | Kleinkunst 34

### Musik 35

Vorträge	35
Musik verstehen	35
Stimmbildung   Gesang   Chöre	36
Instrumentalspiel/Ensembles	37
Musikwerkstatt - Instrumentalkurse	38
Hören, Zuhören, Akustik	41

### Tanz 42

Zeitgenössische und aktuelle Tanzstile	42
Internationale Volkstänze	44
Gesellschaftstänze	45

## Kunst und Gestaltung 47

Kunst und Kultur verstehen	47
Zeichentechniken	48
Illustration   Comic   Karikatur	51
Maltechniken	51
Fotografie   Film   Bildbearbeitung	55
Bildhauerei	57
Keramik	58
Handwerkstechniken	58
Textiles Gestalten	60
Nähen	60

## Gesundheit 62

### Forum für Gesundheit 63

Bildungsurlaube	63
Vorträge	64
Gesundheitsreisen	67
Selbständig und kompetent im Alter	72

### Entspannung und Körpererfahrung 73

Yoga	74
Qigong	82
Taijiquan	85
Meditation	86

### Bewegung und Sport 88

vhs meets Marathon	87
Gymnastik	88
Pilates	89
Rückengymnastik	91
Fitness	93
Tanz Fitness	94
Bodyforming	96
Selbstverteidigung	97
Schwimmen   Aqua-Fitness	98
Indoor-   Outdoorsport	98

### Essen, Trinken und Genuss 102

Internationale Küche	103
Vegane und vegetarische Küche	103

## Sprachen 105

Europäischer Referenzrahmen	107
Bildungsurlaub	108
Arabisch	109
Chinesisch	109
Englisch	109
Finnisch	115
Französisch	115
Gebärdensprache	119
Italienisch	119
Japanisch	121
Latein	121
Neugriechisch	121
Norwegisch	122
Persisch, Portugiesisch	122
Russisch	123
Schwedisch, Spanisch	123
Tschechisch, Türkisch	126

## Deutsch und Integration 127

Integrationskurse	129
Alphabetisierungskurse	133
Berufssprachkurse	133
Prüfungen	134

## Arbeit und Beruf 135

### Persönliche, berufliche Kompetenz 136

Bildungsurlaub	136
Vorträge	137
Lebensgestaltung	138
Farb- und Typberatung	143
Hessencampus-Bildungsberatung	144
Kommunikation   Professionalität	145
Lern- und Arbeitstechniken	146
Prävention	149
Finanzen im Alltag	150
Gemeinsam Aktiv im Alter	154

### Digitale Welten 155

Bildungsurlaub	155
Digitale Grundlagen	155
Organisieren   Planen   Präsentieren	158
Digitale Hilfe für den Alltag	162
Social Media	163
Techniken der Medienproduktion	163
Webseiten und Blogs	164
Weitere Anwendungen und Tools	165
Künstliche Intelligenz	165

### Grundbildung 166

## junge vhs | Eltern und Pädagogik

Angebote für Kinder/Jugendliche	169
Angebote für Familien	173
Angebote für Eltern   Pädagogik	175

### Anmeldungen über

- Tel. 0561-1003 1681: montags bis freitags 7 - 18 Uhr, samstags 9 - 13 Uhr
- [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)

### Semesterbeginn

- Frühjahr/Sommer 2024: Montag, 12. Februar
- Herbst/Winter 2024/25: Montag, 9. September

### Hessische Schulferien

- Ostern: 25.03. – 12.04.24
- Sommer: 15.07. - 23.08.24



# 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

### Fuldabrück

vhs Haus Wolfhagen  
Tel. 0561 1003-3191

### Kaufungen

Uwe Schröder  
05605 924170

### Schauenburg

Sabine Stange  
Tel. 05665 969096

### Bad Emstal

vhs Haus Wolfhagen  
Tel. 0561 1003-3191

### Fuldatal

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

### Liebenau

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

### Söhrewald

vhs Haus Wolfhagen  
0561 1003-3191

### Bad Karlshafen

Erika Lauterbach-Nissen  
Tel. 05675 5783

### Grebenstein

Heidi Nebenführ  
Tel. 05674 1287

### Lohfelden

Václava Fryčová  
Tel. 0176-56563350

### Trendelburg

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

### Baunatal

Sabine Stange  
Tel. 05665 969096

### Habichtswald

Elfriede Schäth  
Tel. 0561 1003-3193

### Naumburg

Gertraude Frost  
Tel. 05625 2599948

### Vellmar-Niedervellmar

Suhela Gunkel  
Tel. 05609 4209947

### Breuna

Irene Dippel  
Tel. 05693 7632

### Hofgeismar-Hümme

Erika Lauterbach-Nissen  
Tel. 05675 5783

### Nieste

vhs Haus Wolfhagen  
0561 1003-3191

### Vellmar-Obervellmar

Manfred Dockhorn  
Tel. 0561 828171

### Calden

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

### Helsa

Gisela Hohmann  
Tel. 05605 5538

### Niestetal

vhs Haus Wolfhagen  
0561 1003-3191

### Zierenberg

Sonja Rieß und Ali Moshiri  
Tel. 05606 2297

### Espenau

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

### Immenhausen

Sabine Hebestreit  
Tel. 05673 994705

### Reinhardshagen

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

### Wesertal

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222



**Fragen zur vhs?** Rufen Sie uns gerne an: 0561 1003-1681  
oder schicken uns eine E-Mail: [vhs@landkreiskassel.de](mailto:vhs@landkreiskassel.de)

## Kontakt zu den Programmbereichen:

**Politik, Gesellschaft und Umwelt:** [vhs-gesellschaft@landkreiskassel.de](mailto:vhs-gesellschaft@landkreiskassel.de)

**Kultur und Gestalten:** [vhs-kultur@landkreiskassel.de](mailto:vhs-kultur@landkreiskassel.de)

**Gesundheit:** [vhs-gesundheit@landkreiskassel.de](mailto:vhs-gesundheit@landkreiskassel.de)

**Sprachen:** [vhs-sprachen@landkreiskassel.de](mailto:vhs-sprachen@landkreiskassel.de)

**Deutsch und Integration:** [vhs-integration@landkreiskassel.de](mailto:vhs-integration@landkreiskassel.de)

**Arbeit und Beruf:** [vhs-beruf@landkreiskassel.de](mailto:vhs-beruf@landkreiskassel.de)

**junge vhs:** [vhs-junge-vhs@landkreiskassel.de](mailto:vhs-junge-vhs@landkreiskassel.de)

## vhs Sommer



### Sommer an der vhs?

Auch in diesem Jahr können Sie ihren Sommer wieder an oder mit der Volkshochschule verbringen.

Da wir in diesem Jahr auf den Druck eines Extraheftes verzichten, finden Sie alle Angebote direkt auf unserer Homepage.

- Eine Sprache auffrischen im Sommer?
- Kreativ werden in der Sommerakademie?
- Entspannt mit Yoga in den Sommer starten?

Folgen Sie einfach dem QR-Code und suchen Sie sich das passende Angebot raus.



Sie haben nichts Passendes gefunden? Unsere Planung für den Sommer ist noch nicht abgeschlossen. Es lohnt sich also immer mal wieder auf unserer Homepage vorbeizuschauen oder unsere sozialen Medien im Blick zu behalten.



# EINMISCHEN – für gesellschaftlichen Zusammenhalt! Internationale Wochen gegen Rassismus 2024

Es gibt Rassismus\* in Deutschland. Er äußert sich in subtilen Formen der Benachteiligung, über verbale Angriffe bis hin zu der Ausführung von Gewalt. Rassismus wird von Menschen in Deutschland allerdings sehr unterschiedlich erlebt. Manche verhalten sich diskriminierend und merken es vielleicht nicht einmal, andere werden zum Opfer von Ausgrenzung und Vorverurteilung und finden mit ihren Erfahrungen in der deutschen Mehrheitsgesellschaft oft kaum Gehör. Mit unserer Beteiligung an den Internationalen Wochen gegen Rassismus vom 11. bis 24. März 2024 wollen wir die unterschiedlichen Facetten von Rassismus sichtbar machen, für die Auswirkungen auf Betroffene sensibilisieren und Raum für Verständnis, Austausch und Mitgefühl schaffen.



*Als Volkshochschule verstehen wir die Internationalen Wochen gegen Rassismus als Chance unser Programm auch über die Aktionswochen hinaus zu erweitern und zu ergänzen. Die in diesem Heft aufgeführte Bildungsreihe ist daher ausdrücklich nicht als abgeschlossen zu betrachten. Welche Perspektiven fehlen unserer Volkshochschule? Welche Zielgruppen werden ignoriert, weil das Angebot nicht ihren Interessen entspricht oder sie aufgrund der bisherigen Öffentlichkeitsarbeit nicht erreicht wurden? Dies sind nur einige der Fragen, die wir uns stellen. Wir freuen uns über Einzelpersonen, Vereine und Institutionen die sich (bei uns) einmischen und unsere inhaltliche Öffnung weiter voranbringen.*

Felicia Toor, Leiterin vhs Region Kassel



Bringen Sie sich mit Ihrem Thema und Ihren Erfahrungen als Kursleitung ein (mehr dazu auf Seite 188) oder melden Sie sich direkt bei der Leitung ([vhs-leitung@landkreiskassel.de](mailto:vhs-leitung@landkreiskassel.de)), wenn Sie Interesse an Austausch und Zusammenarbeit haben. Gerne öffnen wir unsere Türen und Räume für weitere Blickwinkel, Erfahrungen und Veranstaltungen.

Wir freuen uns auf Sie!



Rassismus ist eine besonders weit verbreitete Form der Diskriminierung und ein Angriff auf die Grundidee der Menschenrechte, wonach alle Menschen gleich sind. Menschen werden aufgrund ihrer Hautfarbe, ihrer Abstammung oder anderer, zumeist äußerlicher Zuschreibungen, diskriminiert, abgewertet und ausgegrenzt.

# Unsere Bildungsreihe im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus vom 11. bis 24. März 2024

- 241-02201 **Kassel und Kolonialismus**, 07. März, Seite 15
- 241-11270 **Kommunikations- und Kooperationskompetenz im Umgang mit Vielfalt**  
241-11271 **und Unterschied**, 8. und 9. März, Seite 145
- 241-10050 **Kunst und Rassismus**, 11. März, Seite 47
- 241-10060 **Das „Fremde“ in der Kunst**, 14. März, Seite 47
- 241-02415 **Der europäische Blick auf Afrika - Reflektion, Analyse, Verantwortung**, 15. März, Seite 18
- 241-02425 **Rassismus, Region und extreme Rechte**, 19. März, Seite 18
- 241-05461 **Schreibwerkstatt zu Privilegien - Bildern auf der Spur**, 19. März, Seite 33
- 241-12830 **KI und Diskriminierung – Strukturelle Diskriminierung durch algorithmische Entscheidungssysteme**, 21. März, Seite 165
- 241-11021 **Die Masken des Bösen – Über die Ursache von Rassismus, Populismus und faschistoider Gewalt**, 22. März, Seite 137
- 241-02210 **Domäne Frankenhäuser: Rundgang zur Zwangsarbeit in der NS-Zeit**, 28. April, Seite 16

Vom 11. bis 24. März 2024 erwartet Sie in unseren Räumlichkeiten in der Wilhelmshöher Allee 19-21 auch eine **Kunstaussstellung** zur Thematik.

Freuen Sie sich außerdem auf einen Nachmittag mit Awet Tesfaiesus, die am Samstag, den 16.03.2024 mit uns über ihre Erfahrungen als erste Schwarze Frau im Bundestag sprechen wird.

Mehr dazu erfahren Sie zu einem späteren Zeitpunkt auf unserer Homepage und in unseren sozialen Medien.

**Folgen Sie unseren Kanälen:**



[facebook.de/vhs.regionkassel](https://facebook.de/vhs.regionkassel)



[instagram.com/vhsregionkassel](https://instagram.com/vhsregionkassel)

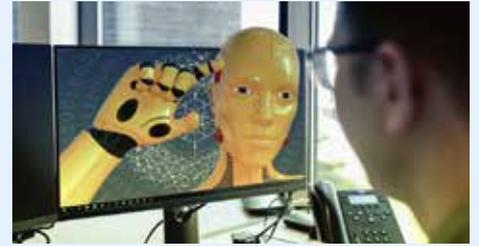


**Februar**

## **Info-Abend Künstliche Intelligenz**

Termin: Di. 13.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 13,50 €

Weitere Infos auf Seite 165 (Kurs-Nr. 241-12815)



**März**

## **Italienisch lernen mit Genuss**

Termin: Fr. 22.3. / 17:00 - 20:00 Uhr, Sa. 23.3. / 11:00 - 14:00 Uhr, So. 24.3. / 17:00 - 20:00 Uhr / 46 €

Weitere Infos auf Seite 119 (Kurs-Nr. 241-13400)



**April**

## **Unterwegs mit der Kraft des Windes - Segeln auf dem Edersee**

Termin: Sa. 20.4., So. 21.4., Sa. 27.4. und So. 28.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 4 Termine / 298 €

Weitere Infos auf Seite 100 (Kurs-Nr. 241-19798)



**Mai**

## **Knete Selbermachen und los geht's!**

*Für Kinder ab 6 Jahre*

Termin: Di. 7.5. / 15:00 - 18:00 Uhr / 12 €

Weitere Infos auf Seite 169 (Kurs-Nr. 241-22031)



**Juni**

## **Das Glasmuseum Immenhausen**

*Exkursion*

Termin: Sa. 15.6. / 11:00 - 13:00 Uhr / 9 €

Weitere Infos auf Seite 17 (Kurs-Nr. 241-02303)



**Juli**

## **Die Altstadt Grebenstein mit dem Skizzenblock erkunden - Urban Sketching**

*Start der Reihe „Unterwegs im Landkreis Kassel“*

Termin: Sa. 20.7. / 11:00 - 15:00 Uhr / 25 €

Weitere Infos auf Seite 51 (Kurs-Nr. 241-10228)





## Frauenbewegung(en) - Wer, wann und warum?

Vortrag

Termin: Do. 29.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Weitere Infos auf Seite 13

Februar



## Kommunikations- und Kooperationskompetenz im Umgang mit Vielfalt und Unterschied

Termin: Fr. 8.3. / 9:00 - 16:30 Uhr / 67 €

Weitere Infos auf Seite 145 (Kurs-Nr. 241-11270)

März



## Portrait eines viel zu früh verstorbenen Genies - Zum 30. Todestag von Kurt Cobain

Vortrag

Termin: Do. 18.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Weitere Infos auf Seite 135

April



## Gesund und lecker - Wildkräuter auf den Tisch

Termin: Sa. 25.5. / 10:00 - 15:00 Uhr / 26 €

Weitere Infos auf Seite 103 (Kurs-Nr. 241-20302)

Mai

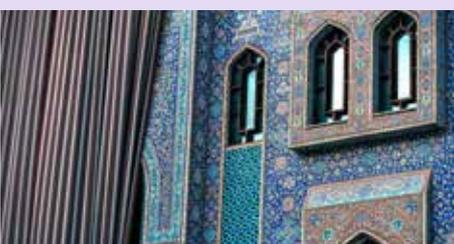


## Yoganachmittag für Groß und Klein

So. 9.6. / 15:30 - 17:00 Uhr / 6 €

Weitere Infos auf Seite 174 (Kurs-Nr. 241-22702)

Juni



## Bildungsurlaub: Arabisch A1

Termin: Mo. 15.7. - Fr. 19.7. / 9:00 - 16:00 Uhr / 235 €

Weitere Infos auf Seite 108 (Kurs-Nr. 241-13006)

Juli



Studium Generale

Geschichte und Politik

Philosophie | Religion | Ethik

Natur | Ökologie | Bauen

## Kontakt

---

Mail: [vhs-gesellschaft@landkreiskassel.de](mailto:vhs-gesellschaft@landkreiskassel.de)

## Team

---

**Regina Piller**      Telefon: 0561 1003-2222

**Gunnar Zamzow**      Telefon: 0561 1003-1695

Das letzte Wort ist noch  
nicht ~~gesprochen!~~

*gedruckt!*

Sie haben nichts  
Passendes gefunden?  
Auf unserer Website veröffentlichen  
wir immer wieder neue Seminare.

Schauen Sie vorbei!



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, Wirtschaftsgeschichte sowie Frauen- und Geschlechtergeschichte
- **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

## Die Geschichte der USA

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

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

**241-01001 / Thomas Ewald  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 21.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €  
Anmeldung bis: 11.2.

## Klassische Philosophie

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.

**241-01005 / Jürgen Lachmann  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mo. 22.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €  
Anmeldung bis: 14.4.

## Philosophie der Neuzeit und Moderne

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

**241-01007 / Jürgen Lachmann  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 15.5. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €  
Anmeldung bis: 5.5.

## Frauen- und Geschlechtergeschichte



Die Frage, was Geschlecht ausmacht und welche Rolle Gender für unsere Identität und die politisch-gesellschaftlichen Verhältnisse spielt, beschäftigt Wissenschaft und Öffentlichkeit gleichermaßen. In diesem Kurs wird Gender zunächst als Kategorie vorgestellt und erläutert. In einem zweiten Schritt werden die Entwicklung der Frauengeschichtsschreibung und Frauengeschichte von der Aufklärung bis ins 20. Jahrhundert und die Weiterentwicklung zur Geschlechtergeschichte bis in die Gegenwart erläutert. Und drittens werden dann lokalgeschichtliche Bezüge in den Mittelpunkt gestellt. Es wird um die Geschichte der Frauenbewegung und prominente Menschen aus Kassel gehen. Den roten Faden bilden dabei immer wieder handfeste Objekte und Artefakte, die auf wichtige Entwicklungen der Frauen- und Geschlechtergeschichte verweisen.

**241-01003 / Dr. Anna Schnädelbach  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 20.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €  
Anmeldung bis: 10.3.

## Die Geschichte des Rock'n'Roll

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

**241-01008 / Dr. Wolfram Boder; Thomas Ewald  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 17.5. / 16:30 - 18:00 Uhr / 3 Termine / 30 €  
Anmeldung bis: 7.5.

## Naturwissenschaften:

*Der gestirnte Himmel - unser Universum*

Die physikalische Beziehung der Sonne zu ihren Planeten ist ein bedeutender Aspekt in diesem Kurs. Ähnliche Systeme existieren millionenfach im Universum. Gravitative Kräfte halten es zusammen und erklären viele Phänomene, die in der Nacht am Himmel sichtbar werden. Kopernikus, Galilei, Kepler und viele ihrer Kollegen lösten durch reine Beobachtung viele Fragestellungen hinsichtlich der Planetenbahnen. Wodurch unterscheiden sich die Planeten voneinander, wie sind sie aufgebaut und warum besitzen sie Magnetfelder? Anteile des Erdmagnetfeldes können mit bloßem Auge gesichtet und dessen Wanderung auf der Erdoberfläche täglich beobachtet werden. Auch auf der Oberfläche der Sonne existieren Magnetfelder, die auf die Planeten Einfluss nehmen. Wann wird von einem Exoplaneten gesprochen und warum sind diese für uns derzeit so spannend? Viele interessante Fragen, die in diesem Kurs, auch vor dem Hintergrund neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse, diskutiert werden sollen.

**241-01009 / Dr. Marion Irmgard Müller  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 12.6. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €  
Anmeldung bis: 2.6.

# Geschichte und Politik

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

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

**241-02100 / Dr. Jürgen Kneipp  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Fr. 16.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 96 €  
Anmeldung bis: 6.2.

### Auf den Spuren der Kelten in Nordhessen

*Wallburgen, Siedlungen und Kultorte*

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.

Die Exkursionen finden jeweils Samstags im Anschluss an die vorherigen Kursabende statt. Die Anreise geschieht in eigenen PKW.

**241-02102 / Klaus Fröhlich  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 25.1. / 19:30 - 21:30 Uhr / 12 Termine  
Do. und Sa. / 89 €  
Anmeldung bis: 18.1.

### Geschichte der germanischsprachigen Völkerschaften des Altertums im Überblick



Zwischen etwa der Mitte des ersten Jahrtausends v. Chr. und den ersten Jahrhunderten nach Christi Geburt wurde die Geschichte des nördlichen Europas von einer Gruppe von Völkerschaften geprägt, die von der heutigen archäologischen und historischen Forschung als "germanischsprachig" bezeichnet werden. Die Veranstaltung wird sich mit Geschichte, Ökonomie, Kultur und Sprache dieser Siedlungsgruppen beschäftigen und dabei ebenfalls einen Fokus auf die Kontakte dieser nordeuropäischen Kulturen mit dem Imperium Romanum im Süden und Westen Europas legen.

**241-02104 / Dr. Andreas Mohr  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mi. 14.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 13 Termine / 99 €  
Anmeldung bis: 4.2.

### Dokumente, Akten, Findbücher

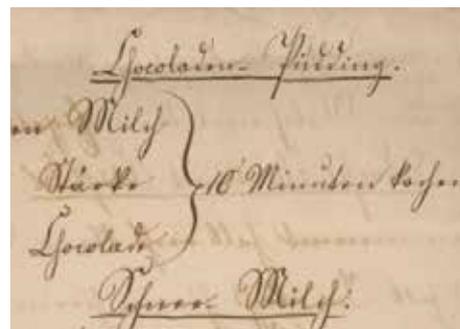
*Einführung in das Arbeiten im Archiv  
Exkursion*

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

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

**241-02111 / Dr. Stephan Schwenke  
Kassel**

Stadtarchiv, Wildemannsgasse 1 (Marstallgebäude)  
Mi. 21.2. / 14:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 11.2.



© Nadine Harring

### Kochen wie bei Grimms - eine kulinarische Entdeckungsreise durch historische Kochbücher des 19. Jahrhunderts



Sie wollten schon immer wissen, was bei der Familie der Brüder Grimm auf den Tisch kam? Dann stöbern Sie in den Kochbüchern von Dorothea oder Auguste Grimm und entziffern Sie gemeinsam mit uns Rezepte von Aal in Gelee bis Baseler Lekkerly. Die Rezepte stammen aus dem 19. Jahrhundert und sind in Kurrentschrift verfasst. Im Rahmen der Veranstaltung erhalten Sie zunächst eine Einführung zur ORKA-Plattform (<https://orka.bibliothek.uni-kassel.de/>), auf der die Texte bereitgestellt werden. Lernen Sie die Oberfläche und Bedienmöglichkeiten kennen. Nach einer Vorstellung der digitalisierten Kochbücher erhalten Sie die Gelegenheit, die einzelnen Rezepte selbst zu lesen, zu transkribieren (in Reinschrift zu übertragen) und die Texte für die Nachwelt auf der ORKA-Plattform festzuhalten.

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

Anmeldung: bis 8. März 2024 per E-Mail an [orka@bibliothek.uni-kassel.de](mailto:orka@bibliothek.uni-kassel.de)

**241-02112 / Nadine Harring; Stefanie Kehm; Sarah Kaiser  
Kassel**

Landesbibliothek und Murhardsche Bibliothek  
Fr. 15.3. und Fr. 22.3. / 14:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

## 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.

### 241-02113 / Christian Klobuczynski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Do. 2.5. / 16:15 - 18:00 Uhr / 7 Termine / 63 €  
Anmeldung bis: 23.4.

## Fake News im Archiv

### Eine Führung durch das Stadtarchiv Exkursion

Archive gelten als Orte der Information, als gut gepflegte und verlässliche Wissensspeicher. Hier liegen Urkunden, Kirchenbücher und andere Dokumente, die vertrauensvoll Auskunft über lange vergangene Zeiten geben. Aber weit gefehlt: auch im Archiv lauern Desinformation und Fake News! Der Leiter des Kasseler Stadtarchivs, Dr. Stephan Schwenke berichtet – ausgehend von aktuellen Diskussionen – über besondere Fälschungen und stellt passende Fundstücke aus dem eigenen Haus vor. Beinahe nebenbei erleben Sie eine Einführung in die Sammlung des Stadtarchivs Kassel.

### 241-02114 / Dr. Stephan Schwenke Kassel

Stadtarchiv, Wildemannsgasse 1 (Marstallgebäude)  
Mi. 17.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / gebührenfrei

**Für unsere Vorträge ist keine  
Anmeldung notwendig.  
Die Gebühr wird am Vortragsabend  
bar bezahlt.**

## Vorträge

### Töchter ihrer Klasse?

#### Neues zur proletarischen Frauenbewegung im deutschen Kaiserreich und der Weimarer Republik

##### Vortrag

Das Wissen über die Geschichte der proletarischen Frauenbewegung ist bis heute sehr lückenhaft. Der historische Kampf von Arbeiterinnen um politische, ökonomische und soziale Gleichberechtigung und Emanzipation der späten Kaiserzeit und der Weimarer Republik wird häufig parallel mit der Entwicklung der Sozialdemokratie erklärt. Diese Perspektive hatte und hat zur Folge, dass die proletarischen Aktivistinnen marginalisiert und häufig aus der Bewegungsgeschichte herausgeschrieben wurden. Um die Geschichte, das Selbstverständnis und das Agieren der proletarischen Feministinnen zu verstehen, stellt sich die Frage nach dem Zusammenhang von Geschlecht und Klasse neu. Die Ergebnisse aus neueren Debatten und Studien werden an diesem Abend vorgestellt.

In Kooperation mit dem Archiv der deutschen Frauenbewegung und Arbeit - Bewegung - Geschichte: Zeitschrift für historische Studien.

### Dr. Vincent Streichhahn Kassel

Archiv der deutschen Frauenbewegung,  
Gottschalkstr. 57  
Do. 15.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

### Hessen im 20. Jahrhundert - demokratische Bastion und politischer Vorreiter im Herzen der Republik

##### Vortrag

Hessen verfügt über das 20. Jahrhundert hinweg über eine starke demokratische Bewegung, die bis zuletzt dem Ansturm der Nationalsozialisten standhielt. Das Land war nach 1945 Vorreiter und Vorzeigeland – „Hessen vorn“, hieß das. Dem stand das Wort von den „hessischen Verhältnissen“ gegenüber, wo Politik stagniert, gesellschaftliche Irrwege und Skandale das Land erschütterten. Walter Mühlhausen präsentiert in seinem jüngsten Buch Hessens Weg zwischen dem Besonderen und der Normalität. Er wird die spannende Geschichte des Landes mit einem besonderen Blick auf Nordhessens vorstellen. Prof. Dr. Walter Mühlhausen (geb. 1956), Studium an der Universität Kassel; bis März 2023 Geschäftsführer und als Vorstandsmitglied der Stiftung Reichspräsident-Friedrich-Ebert-Gedenkstätte, Heidelberg; apl. Professor an der Technischen Universität Darmstadt. Letzte Veröffentlichung: Hessen im 20. Jahrhundert. Eine politische Geschichte. Wiesbaden 2023.

### Prof. Dr. Walter Mühlhausen Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 27.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 €

## Frauenbewegung(en) - Wer, wann und warum?

**Tipp**

### Vortrag

Die Geschichte der deutschen Frauenbewegung ist deutlich älter als das Frauenwahlrecht, welches 2024 in Deutschland gerade einmal 125 Jahre alt wird. Manche ihrer Zielsetzungen waren ähnlich konkret wie das hart erkämpfte Wahlrecht, manche stärker verbunden mit der Hoffnung auf eine zukünftige, bessere und gerechtere Gesellschaft. Schriften und Publikationen der verschiedenen Strömungen und der Werdegang ihrer Vorkämpferinnen geben Aufschluss darüber, wer von „Schwesterlichkeit“ und wer von „reinlicher Scheidung“ überzeugt war und welche Konflikte letztlich auch untereinander ausgetragen wurden. Der Vortrag gibt leicht verständlich einen Überblick über die unterschiedlichen Lebenssituation von Frauen um 1900, die Anfänge ihrer politischen Organisation und ihre zentralen Themen.

In Kooperation mit dem Archiv der deutschen Frauenbewegung,

### Dr. Mirjam Sachse Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 29.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

### Zur besonderen Verwendung - Eine Reise in die Vergangenheit meiner Familie

##### Lesung

Eigentlich wollte Petra Tursky-Hartmann im Sommer 2013 nur zum Geburtsort ihrer Oma Wally nach Bad Salzbrunn ins ehemalige Schlesien reisen. Doch dann interessierte sie, welche Verwerfungen zwei Weltkriege, der Nationalsozialismus sowie Flucht und Vertreibung in ihrer Familie hinterlassen hatten. Stück für Stück hat sie mit Reisen nach Breslau, Danzig, Vilnius, Kischinaw, Odessa und Tiraspol ihr Familienpuzzle zusammengefügt. Wobei sie in Osteuropa bis zum Ausbruch der Coronapandemie immer wieder mit der Frage konfrontiert wurde, wie sie es als Deutsche mit Russland hält. Der Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V. hat sie bei der Suche nach Ansprechpartnern in Polen, Litauen, Rumänien und die Ukraine unterstützt. Denn wie hatte es Jean-Claude Juncker bereits 2012 formuliert: „Wer an Europa zweifelt, sollte Soldatenfriedhöfe besuchen!“

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

Anmeldung bitte bis zum 12. April unter [hessen.nord@volksbund.de](mailto:hessen.nord@volksbund.de)

### Petra Tursky-Hartmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 16.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

## Vortragsreihe: Widerstand in Nordhessen

Im Sommer 2024 jährt sich das Attentat auf Adolf Hitler am 20. Juli 1944 zum 80. Mal. Dieser Umsturzversuch aus den Reihen der Wehrmacht ist später zu einem der Inbegriffe des Widerstands gegen den Nationalsozialismus geworden. In einer mehrteiligen Reihe wird die vhs Region Kassel im Frühjahr einen intensiven Blick auf die Widerstandsgeschichte in Nazi-Deutschland werfen. Im Mittelpunkt stehen dabei dezidiert regionale Perspektiven, bisher übersehene – oder sogar übergangene – Biografien und die Frage: Wer hat womit unsere Vorstellungen vom Widerstand gegen das Nazi-Regime geprägt?

### Egbert Hayessen und der 20. Juli 1944

*Ein Widerstandskämpfer aus Nordhessen*

Dr. Dieter Vaupel stellt sein Buch »Egbert Hayessen. Erinnerungen an einen fast vergessenen Widerstandskämpfer und seine Familie« vor. Das Buch erzählt und dokumentiert die bewegende Geschichte des fast vergessenen Widerstandskämpfers Egbert Hayessen und seiner Familie. Hayessen verbrachte einen Teil seiner Jugendzeit auf der Staatsdomäne Mittelhof in Nordhessen. Er schloss sich dem militärischen Widerstand an und übernahm nach dem Attentat auf Hitler vom 20. Juli 1944 Aufgaben im Rahmen der »Operation Walküre«. Nach dem Scheitern des Attentates wurde Hayessen hingerichtet, seine Familie in Sippenhaft genommen.

**Dr. Dieter Vaupel**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 18.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €



### Der Widerstand endet nicht 1945

*Das Leben von Annedore Leber*

Nur wenige Menschen kennen den Namen Annedore Leber. Für diejenigen, die sie kennen, ist sie meist lediglich die Ehefrau des sozialdemokratischen Widerstandskämpfers Julius Leber. Dabei war sie selbst eine Widerstandskämpferin aus eigenem Recht. Beide Lebers waren in die Vorbereitungen für das Attentat auf Adolf Hitler am 20. Juli 1944 eingebunden. Nach der Hinrichtung ihres Mannes übernahm Annedore Leber die Rolle der „Nachlassverwalterin“ des deutschen Widerstands. Eine schwierige Aufgabe, denn bis weit in die 1970er Jahre hinein galten die Widerstandskämpfer in Westdeutschland als „Landesverräter“. Als Journalistin, Autorin, Verlegerin und Politikerin machte sie sich daran, das zu ändern. Mit ihrem Einsatz für Demokratie und Menschenrechte eroberte sie sich einen Platz im öffentlichen gesellschaftlichen Diskurs der frühen Bundesrepublik.

In Kooperation mit dem Archiv der deutschen Frauenbewegung,

**Dr. Frauke Geyken**  
**Kassel**

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

### Karl Laabs

*Rettungswiderstand und Zivilcourage im Nationalsozialismus*

*Vortrag*

Es gab nur wenige Judenretter aus den Reihen der Wehrmacht. Einer von ihnen: der Architekt, Baurat und Feldwebel Karl Laabs (1896-1979), ein Mann aus der bürgerlichen Jugendbewegung (Burg Ludwigstein). Durch uneigennützigem Rettungswiderstand verhalf er 1943 ca. 100 polnischen Juden zur Flucht vor der Deportation nach Auschwitz: ein zivilcouragierter Humanist, der Handlungsmöglichkeiten trotz staatlichen Terrors erkannte und diese aktiv anständig ausnutzte; von Yad Vashem geehrt als „Gerechter unter den Völkern“.

**Dr. Reinhold Lütgemeier-Davin**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 2.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

### Selbstbehauptung und Gewehr

*Menschen und ihr Widerstand gegen den Nationalsozialismus in Kassel und Nordhessen*

Was hat Menschen dazu gebracht, sich unter Bedingungen von Verfolgung und Terror zu behaupten, sich nicht unterkriegen zu lassen, sich zur Wehr zu setzen? Unbestreitbar ist, dass der nationalsozialistische Staat nicht nur auf äußere Anpassung (durch die Verbreitung von Angst und Schrecken), sondern vor allem auf Unterwerfung und Zerstörung der individuellen Person zielte. Der pervertierte Begriff der „Erziehung“ zum „nützlichen Glied der Volksgemeinschaft“, mit dem die Einrichtung der Konzentrationslager im Jahr 1933 überhöht wurden, verdeutlicht diesen Zielpunkt. Es gab Haltungen und Einstellungen, die sich selbst unter diesen furchtbaren Bedingungen bewährt haben. Sie sind als Kleinode zu bewahren – als mutige Zeugnisse des Einspruchs, des Widerspruchs oder der Zurückweisung des staatlichen Zwangs und der herrschenden Meinung. An Beispielen einzelner Ereignisse und Personen – von denen die meisten in der Arbeiterbewegung ihre politische Heimat hatten – werden diese Haltungen vorgestellt.

**Prof. Dr. Dietfried Krause-Vilmar**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 16.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

### Widerstand im Nationalsozialismus

*Strukturen, Rezeption, Erinnerungskultur*

Prof. Dr. Jens Flemming wird die Geschichte des deutschen Widerstands gegen den Nationalsozialismus in seiner Vielfältigkeit analysieren. Hierfür wird er die unterschiedlichen Beweggründe für widerständiges Handeln beleuchten und einige beteiligte Organisationen vorstellen. Neben der Ereignis- und Ideengeschichte wird der Referent auch die Nachgeschichte des Widerstands thematisieren, besonders populäre - aber nicht immer korrekte - Narrative des Widerstands in den Blick nehmen und klären, wie unser Verständnis vom „Widerstand“ in der Nachkriegszeit in den beiden deutschen Staaten entstanden ist.

**Prof. Dr. Jens Flemming**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 23.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

## Vom Schmuttelkind in den Olymp. Kassel während der Regierungszeit Landgraf Karls

Vom Bau des Messinghofs 1679 bis zur Errichtung des Herkules 1717

Vortrag

Zu Beginn der Regierungszeit von Landgraf Karl war Hessen Kassel ein verwüsteter, verarmter, entvölkert und im Vergleich zu anderen Staaten wirtschaftlich und kulturell zurückgebliebener Staat. Dies waren Folgen des Dreißigjährigen Krieges. Der junge Landgraf Carl entpuppte sich als Modernisierer. Er initiierte „Start-ups“, zum Beispiel den Messinghof und erließ ein „Fachkräfteeinwanderungsgesetz“, speziell für die Hugenotten. Mit seinem „Stehenden Heer“ nahm er erfolgreich an internationalen Kriegen teil. Gegen Ende seiner Regierungszeit wurde im Messinghof der Herkules gefertigt und 1717 errichtet. Symbol für eine erfolgreiche Herrschaftsphase.

**Albert Walch**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 23.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

## 75 Jahre Grundgesetz - Wie die Gleichberechtigung in die Verfassung kam

Vortrag

Am 8. Mai 1949, also vor 75 Jahren, wurde das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland vom Parlamentarischen Rat verabschiedet. Darin befindet sich Art. 3, Abs. 2 der bis heute bestimmt: „Männer und Frauen sind gleichberechtigt.“ Wie dieser so selbstverständlich klingende Satz seinen Weg in das Grundgesetz fand und ob es dafür tatsächlich den Kampf „der Frauen“ gegen „die Männer“ brauchte, wird in diesem Vortrag ebenso beleuchtet, wie die Frage, welche Rolle die Kasseler Anwältin und SPD-Mitglied Elisabeth Selbert hier spielte. Und es wird gefragt, woher die Formulierung kam, denn in der Verfassung der DDR gibt es eine ähnliche Formulierung. Hier wird in Art. 7, Abs. 1 formuliert: „Mann und Frau sind gleichberechtigt.“ Ein Zufall?

In Kooperation mit dem Archiv der deutschen Frauenbewegung.

**Dr. Kerstin Wolff**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 14.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

## „Deutschland macht mobil!“

Kassel im Ersten Weltkrieg

Vortrag

1914 - Kassel ist auf dem Weg zur jungen Großstadt und in die Moderne. Es scheint weiter aufwärts zu gehen. Dann beginnt im August der Erste Weltkrieg. Zwar bekommt Kassel als Stadt in der Mitte Deutschlands nichts von der Front mit, aber das Kriegsgeschehen wird sich auch auf die Menschen in Kassel auswirken. Im Verlauf des Krieges müssen Lazarette und Erholungsheime für Soldaten eingerichtet werden. Schon bald erreichen die ersten Kriegsgefangenen Kassel. Und: Sehr bald werden die Nahrungsmittel knapp. Anhand von Fotos, alten Postkarten und Schicksalen von Menschen aus Kassel wird das Leben im Krieg erläutert.

**Dr. Bettina Dodenhoeft**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 13.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

## Exkursionen und Rundgänge

### Kassel und Kolonialismus



Exkursion

Was hat Kassel mit Kolonialismus zu tun? Mehr als man denkt! Für einen verantwortungsvollen Umgang mit Geschichte ist es wichtig, die Spuren kolonialer Herrschaft wieder sichtbar zu machen - so etwa die Standorte von Kolonialwarenläden und -ausstellungen, die Ausbildungsstätten für Koloniallandwirte, die rassenkundlichen Experimente in der Forschung. Zu diesem Zweck führt die Initiative „kassel postkolonial“ seit 2015 postkoloniale Stadtpaziergänge durch und lädt dazu ein, Kassel neu kennenzulernen. Ziel ist es, Verbindungen zwischen Kassels Rolle im historischen Kolonialismus und unserem Alltag heute aufzuzeigen.

In Kooperation mit „kassel postkolonial“.  
Gebührenfrei, um Spenden wird gebeten.

**241-02201 / Prof. Dr. Aram Ziai**  
**Kassel**

Halitplatz  
Do. 7.3. / 17:00 - 19:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 29.2.

## „Ein Volk von Opfern?“

Führung über die Kriegsgräberstätten auf dem Friedhof Kassel-Bettenhausen

Exkursion

Kriegsgräber berichten nicht nur von menschlichen Schicksalen und Zeiten von Krieg und Elend. Sie treffen auch Aussagen über die Jahre, in denen sie erbaut und gestaltet worden sind. Wir begeben uns gemeinsam auf die Spuren der Nachkriegszeiten und schauen auf den Umgang mit den „eigenen“ und den fremden Bombentoten in der Stadt Kassel. Auch um die Bildungsarbeit des Volksbundes wird es gehen, denn die Gräberstätte Bettenhausen steht in diesem Jahr erstmals im Zentrum eines Schulprojekts.

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

Gebührenfrei, um Spenden wird gebeten.

**241-02203 / Dr. Maike Bartsch**  
**Kassel**

Friedhof Bettenhausen, Eingang Fasanenweg 1  
Di. 12.3. / 10:30 - 11:30 Uhr / gebührenfrei

## „Zur Mahnung an die Heimsuchung unserer Stadt“

Führung über die Kriegsgräberstätten auf dem Hauptfriedhof Kassel

Exkursion

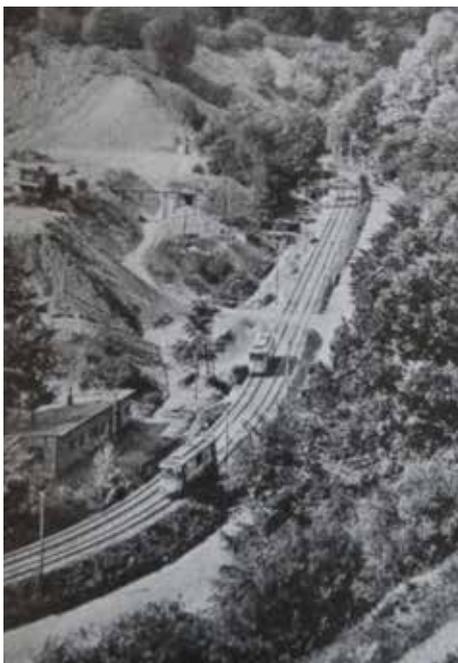
Im Fokus der Führung steht der Luftangriff auf die Stadt Kassel vor 80 Jahren. Das Erinnern an diese Zeit gibt Anlass, über die Schrecken des Krieges zu sprechen. Wir stellen die Frage nach „Opfern“ und „Tätern“. Der Zoom von den furchtbaren Ereignissen im lokalen Raum zum Geschehen auf der weltpolitischen Bühne klärt dabei den Blick für Verantwortlichkeiten und schützt vor einfachen und falschen Schuldzuweisungen. Am Gräberfeld der Kasseler Bombenopfer lesen wir auch in den Spuren und Hinterlassenschaften der 50er Jahre, Zeit der Gestaltung der Gräberstätte.

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

Gebührenfrei, um Spenden wird gebeten.

**241-02205 / Dr. Maike Bartsch**  
**Kassel**

Hauptfriedhof, Haupteingang, Tannenheckerweg 6  
So. 24.3. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei



## Die „Neue Herkulesbahn“ in Kassel-Wilhelmshöhe

### Exkursion

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

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

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

### 241-02209 / Peter Klemt Kassel

Herkules-Bauwerk, Terrasse Stadtseite  
So. 14.4. / 13:00 - 15:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 4.4.

## Domäne Frankenhausen: Rundgang zur Zwangsarbeit in der NS-Zeit



### Exkursion

In den Jahren zwischen 1939 und 1945 leisteten weit über hundert Frauen, Männer und Kinder auf der Domäne Frankenhausen Zwangsarbeit. Die meisten Menschen kamen dabei aus Polen und der Sowjetunion und waren einem kontinuierlichen System rassistisch-bürokratischer Repression unterworfen. Sie mussten in fast allen Bereichen des großen Betriebs arbeiten, beispielsweise im Ackerbau, in Rinder- und Schweineställen oder in der Produktion der damals viel gelobten „Frankenhäuser Vorzugsmilch“. Ihr Leben war bestimmt von unzureichender Ernährung, unangemessener Kleidung, schlechter Unterkunft, Willkür und Repression. Seit 2015 informiert ein Rundweg anhand von Aktenauszüge, Fotos und Zitaten über die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Zwangsarbeiter. Dr. Jochen Ebert wird in seiner Außenführung über die Domäne Frankenhausen auf die Entstehungsgeschichte des Rundgangs eingehen, die Stationen vorstellen und die Inhalte weiter ausführen.

Treffpunkt: Einfahrt zur Staatsdomäne Frankenhausen; individuelle Anreise.

### 241-02210 / Dr. Jochen Ebert Griebenstein

Staatsdomäne Frankenhausen  
So. 28.4. / 15:00 - 16:00 Uhr / 7 €  
Anmeldung bis: 18.4.

## Ortstermine. Nationalsozialismus in Nordhessen (NEU)

### Lost Places - Die Geschichte der Sprengstofffabrik Hirschhagen

#### Exkursion

In Hirschhagen wurde eines der dunkelsten Kapitel der deutschen Geschichte geschrieben. Etwa 1.000 ungarische Jüdinnen 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.

### 241-02211 / Karl-Heinrich Schlegel Fürstentagen, Bahnhof

Sa. 20.4. / 10:30 - 14:30 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 10.4.

## Historische Orte erzählen regionale Geschichte(n)

### Führung über den Eco Pfad Friedenspädagogik in Bad Emstal

#### Exkursion

Die Kriegsgräberstätte Bad Emstal, der UNRRA/IRO-Friedhof Merxhausen, die ehemalige Landesheilanstalt Merxhausen sowie die Synagoge und die jüdische Gemeinde von Riede zählen zu den Stationen des ECO Pfades. Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Führung tauchen ein in die Geschichte der Region und erfahren, welche Spuren und Auswirkungen der Zweite Weltkrieg dort hinterlassen hat. Der Eco Pfad führt nicht nur durch eine vielgestaltige Landschaft, sondern leitet auch zu Orten, deren Geschichte auffordert, über Erziehung zum Frieden in einer unfriedlichen Welt nachzudenken.

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

Gebührenfrei, um Spenden wird gebeten  
Anmeldung bitte bis zum 6. Juni unter  
hessen.nord@volksbund.de

### 241-02216 / Oberst a. D. Jürgen Damm Bad Emstal-Merxhausen

KlosterMuseum, Landgraf-Philipp-Str. 2  
So. 9.6. / 14:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

## Gedenkstätte Breitenau

### Rundgang zur Lagergeschichte

#### Exkursion

Die Gedenkstätte Breitenau in Guxhagen besteht seit über 40 Jahren. Am historischen Ort eines frühen Konzentrationslagers (1933-34) und eines „Arbeitserziehungslagers“ (1940-45) erinnert sie an die über 9.000 Menschen, die hier inhaftiert waren. Bei den im Konzentrationslager Inhaftierten handelte es sich überwiegend um politische Gegner der Nationalsozialisten. Im „Arbeitserziehungslager“ Breitenau, das von der Gestapo Kassel im Mai 1940 eingerichtet wurde, waren vorwiegend Menschen eingesperrt, die zur Zwangsarbeit nach Deutschland gebracht worden waren. Darüber hinaus hatte das Lager die Funktion eines Durchgangslagers. Kurz vor Eintreffen amerikanischer Truppen kam es in Breitenau zu einem Endphaseverbrechen, bei dem 28 Männer von der Gestapo ermordet wurden. Der eineinhalbstündige Rundgang führt über das historische Gelände und in das ehemalige Hauptgebäude, in dem Duschräume und Arrestzellen besichtigt werden.

Bitte melden Sie sich per E-Mail (info@gedenkstaette-breitenau.de) oder telefonisch (05665 3533) an.

Eine Kooperation mit der Gedenkstätte Breitenau.

### 241-02206 Guxhagen

Gedenkstätte Breitenau, Brückenstr. 12  
So. 31.3. / 14:30 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

### 241-02208 Guxhagen

Gedenkstätte Breitenau, Brückenstr. 12  
So. 19.5. / 14:30 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

## Das Hessische Ziegeleimuseum Oberkaufungen

Exkursion



Das Ziegeleimuseum Oberkaufungen existiert seit 2006 und widmet sich der Geschichte dieses eindrucksvollen Industriedenkmals. In der Ziegelei Oberkaufungen wurde bereits seit 1870 Tontagebau betrieben. Bis 1956 wurden Dachziegel, bis ins Jahr 1981 Ziegelsteine produziert. Sämtliche Maschinen, die bei der Produktion von Hochlochziegeln gebraucht wurden, sind vor Ort erhalten. Die Teilnehmenden vollziehen auf einem Rundgang über das Gelände alle Produktionsschritte nach, die vom Beladen der Tonloren über das Mischen, Formen und Trocknen des Lehms bis zum Brennen der Ziegel reichen. Weitere Themen sind Energie, Transport, Arbeitssicherheit sowie Vermarktung und Verkauf. Die Anreise zum Museum erfolgt in Eigenregie, die Straßenbahn-Haltestelle „Kaufungen-Oberkaufungen Bahnhof“ liegt in direkter Nähe des Museumsgeländes.

### 241-02301 / Dr. Anna Schnädelbach Kaufungen-Oberkaufungen

Hess. Ziegeleimuseum, Niester Str. 24  
Sa. 8.6. / 11:00 - 13:00 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 30.5.

## Das Glasmuseum Immenhausen

Exkursion



Tipp

Das Glasmuseum in Immenhausen ist eines der wenigen Spezialmuseen für Glas in Deutschland. Es wurde im Jahre 1987 durch die Stadt Immenhausen im umgebauten Generatorgebäude der ehemaligen Glashütte Süßmuth eröffnet und liegt nahe des Bahnhofs. Themen im Museum sind die nordhessisch-südniedersächsischen Glas-tradition in Mittelalter und früher Neuzeit sowie die Geschichte der Immenhäuser Hütte und ihrer Vorgängerin im Kaufunger Wald von 1809. Zu sehen sind zudem Zeugnisse zur Entwicklung des Gebrauchsglases seit 1890 und zu moderner Studioglaskunst. Das Museum ist barrierefrei. Die Anreise zum Museum erfolgt in Eigenregie, die Regiotraum-Haltestelle „Bahnhof Immenhausen“ liegt in direkter Nähe des Museumsgeländes.

### 241-02303 / Dr. Anna Schnädelbach Immenhausen

Glasmuseum, Am Bahnhof 3  
Sa. 15.6. / 11:00 - 13:00 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 5.6.



## Politik

### Themen im Gespräch

#### Für Frauen

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

#### 241-02401 / Heidrun Schmidt-Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 19.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 90 €  
Kleingruppe  
Anmeldung bis: 11.2.

#### 241-02402 / Heidrun Schmidt-Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 19.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 90 €  
Kleingruppe  
Anmeldung bis: 11.2.

#### 241-02403 / Dr. Barbara Richarz-Riedl Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 14.2. / 10:45 - 12:15 Uhr / 10 Termine / 59 €  
Anmeldung bis: 4.2.

### Nachhaltiges Kassel 2030?!

#### Pioniere und Vorreiter der nachhaltigen Transformation in Kassel

Bis zum Jahr 2030 möchte die Stadt Kassel klimaneutral sein. (Wie) kann diese „Herkules-Aufgabe“ gelingen? Im Rahmen des Seminars begeben wir uns auf Spurensuche in und um Kassel und kommen ins Gespräch mit Menschen, die mit ihren Projekten zeigen, wie die lebenswerte Stadt(-gesellschaft) der Zukunft aussehen kann. Wie kann flächensparendes und gemeinschaftliches Wohnen und Bauen gelingen? Was kann jeder Einzelne zur Energiewende beitragen? Wie lassen sich Einkaufen und Ernährung fair und regional denken? Welche Aktivitäten unternimmt die Stadt Kassel und welche Mitwirkungsmöglichkeiten habe ich dabei? Durch Exkursionen und Expertengespräche werden wir diesen und weiteren Fragen nachgehen und Lösungsansätze diskutieren. Der gemeinsame Austausch und das Einbringen eigener Erfahrungen spielen in dem Seminar eine große Rolle. So entsteht eine reichhaltige Sammlung visionärer Ansätze, wie die „nachhaltige Transformation“ gelingen kann, was es dabei zu beachten gibt und was jede und jeder einzelne dazu beitragen kann..

Mit freundlicher Unterstützung von Arbeit und Leben Hessen.

#### 241-02410 / Malena Pfeiffer; Jan Werneke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 15.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 29 €  
Anmeldung bis: 4.2.

## 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 einmischt, ohne dass man wirklich konkret erfährt, was die EU eigentlich ist und wie sie funktioniert und agiert. Ziel dieser Veranstaltung ist es, diese Fragen in den Blick zu nehmen. Spezielle Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. In vier Abschnitten werden die Grundfragen und die Geschichte der europäischen Integration, die Organe und die Entscheidungsstrukturen, die zentralen Handlungsfelder sowie die aktuellen und künftigen Herausforderungen der Union vorgestellt und diskutiert.

Literatur:

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

Mit freundlicher Unterstützung von Arbeit und Leben Hessen.

**241-02418 / Dr. Christian Toft**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Sa. 16.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 2 Termine / 29 €  
Anmeldung bis: 6.3.

## Der europäische Blick auf Afrika



*Analyse, Reflektion, Verantwortung*

*Tagesseminar*

Afrika ist ein Kontinent, der schon immer faszinierte und polarisierte. Kolonialisierung, Hungersnöte, Bürgerkriege, Rebellen, Flüchtlinge und wirtschaftliche Armut. Was wir heutzutage von Afrika hören und wissen ist meist eine problemgeprägte und vereinfachte Perspektive auf Länder und Gesellschaften, die trotz der Globalisierung weit weg erscheinen. Dabei haben die Industrieländer einen großen Einfluss auf das Leben und die Strukturen in den Ländern Afrikas, beispielsweise in den Bereichen Wirtschaft, Religion, Bekleidung, Klimawandel, Ressourcen oder in kriegerischen Konflikten. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit zur gemeinsamen Reflexion und geht der europäischen Verantwortung für die Länder Afrikas auf den Grund. Einen besonderen Schwerpunkt bilden dabei Uganda und Ostafrika.

**241-02415 / Janika Steiner**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Fr. 15.3. / 16:00 - 20:00 Uhr / 16 €  
Anmeldung bis: 6.3.



**EUROPE DIRECT  
NordOstHessen**

## DIE EUROPÄISCHE UNION HIER VOR ORT

Information rund um Europa und die EU |  
Veranstaltungen zu aktuellen EU-Themen |  
Lehr- und Lernmaterial zu EU-Themen in  
unterschiedlichen Sprachen | Informationen  
zu EU-Fördermitteln | Vermittlung von  
Ansprechpartnern und Kontakten



**KONTAKTIEREN SIE UNS**

<https://rp-kassel.de/europe-direct>



© European Union 2023

## 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 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.

**241-02419 / Dr. Christian Toft**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Sa. 25.5. / 10:00 - 16:00 Uhr / 2 Termine / 29 €  
Anmeldung bis: 15.5.

**Für unsere Vorträge ist keine  
Anmeldung notwendig.  
Die Gebühr wird am Vortragsabend  
bar bezahlt.**

## Vorträge

### Uganda: Alltag und Traditionen in einem ostafrikanischen Land

*Vortrag*

Die Republik Uganda ist ein wenig bekannter Staat in Ostafrika. Das Land steckt voller Tradition, Kultur, Geschichte(n) und Artenvielfalt. Vom Verkehrschaos in Kampala zu verlassenem Kraterseen und beeindruckenden Wasserfällen, von Königreichen, Stämmen, Totemtieren und traditionellen Hochzeiten bis zum Schulalltag und Sozialunternehmen steckt Uganda voller spannender Geschichten. Die Referentin hat in Uganda gelebt und berichtet von diesem spannenden Stück Afrika.

**Janika Steiner**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 12.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

### Rassismus, Region und extreme Rechte

Das Mobile Beratungsteam gegen Rassismus und Rechtsextremismus (MBT Hessen) berät in ganz Nordhessen, um Gemeinden, Initiativen und Einzelpersonen in ihrem Kampf gegen Rechtsextremismus zu unterstützen. Immer wieder stehen dabei auch offener Rassismus und der Umgang damit im Zentrum ihrer Arbeit. Das Team des MBT Hessen wird an diesem Abend einen Überblick zur Situation der extremen Rechten in der Region geben, aktuelle Studienergebnisse präsentieren und Handlungs- und Argumentationsstrategien gegen gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit bzw. Rassismus vorstellen.

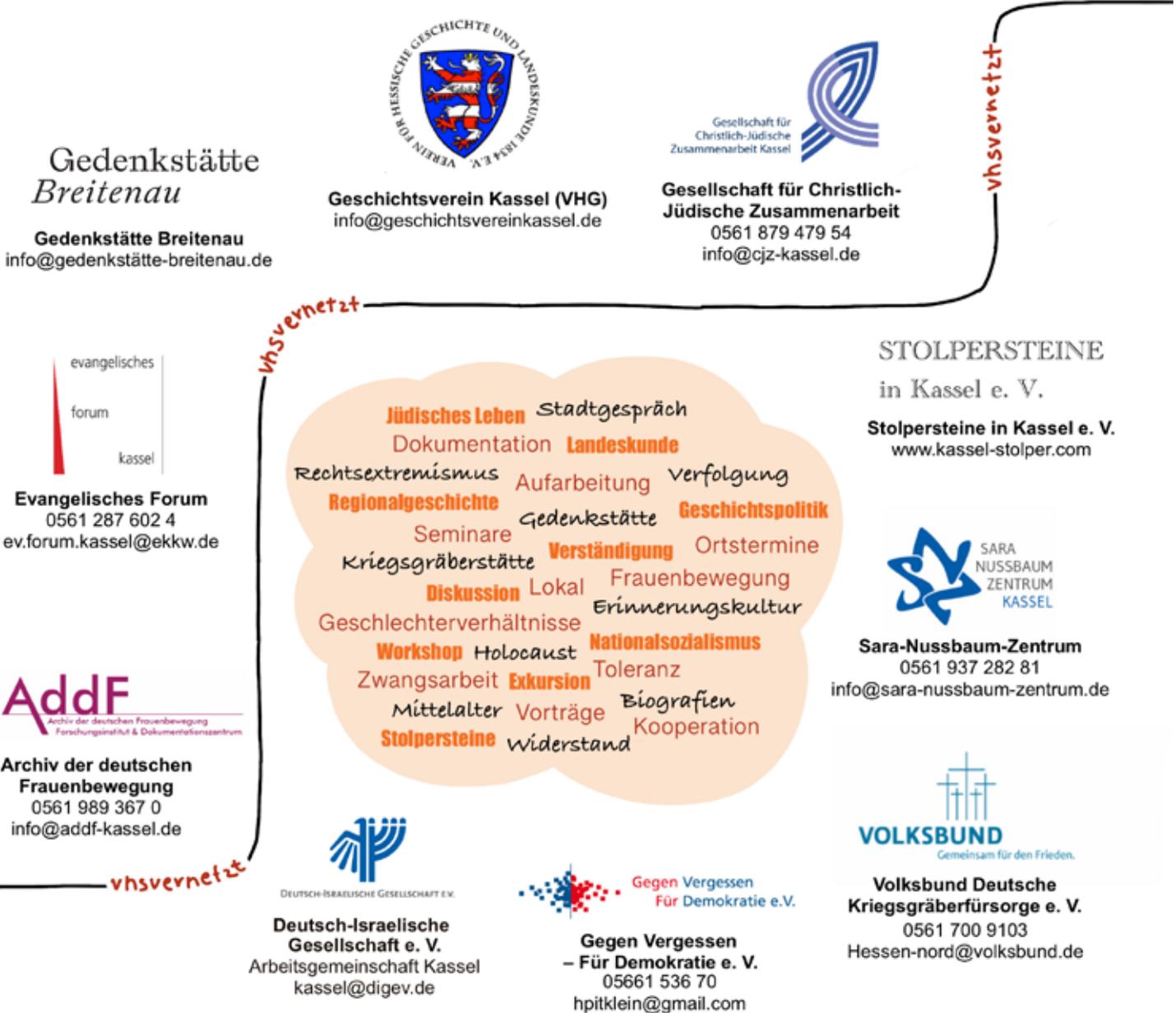
**Team MBT Hessen**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 19.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

# Vielfältige Vernetzung

Kooperationen in der historisch-politischen Bildungsarbeit



**Gedenkstätte Breitenau**  
Gedenkstätte Breitenau  
info@gedenkstaette-breitenau.de



**Geschichtsverein Kassel (VHG)**  
info@geschichtsvereinkassel.de



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

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

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

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



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



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

**Deutsch-Israelische Gesellschaft e. V.**  
Arbeitsgemeinschaft Kassel  
kassel@digev.de

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

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



Philosophie bedeutet wörtlich „Liebe zur Weisheit“. Philosophie will die Welt und die menschliche Existenz deuten und verstehen. Sie ist dabei nicht begrenzt, sondern bedient sich einer Vielzahl von Methoden und Teildisziplinen. Unsere Veranstaltungen thematisieren wichtige Philosophen und Philosophinnen, philosophische Richtungen sowie aktuelle Kontroversen.

Philosophische Anschauungen und Theorien entstehen nicht im luftleeren Raum, sondern sind geprägt von den politischen, ökonomischen und gesellschaftlichen Bedingungen der jeweiligen Zeit. Daher stehen stets auch gesellschaftliche Auswirkungen der Philosophie im Fokus.

In unregelmäßigen Abständen bieten wir darüber hinaus Veranstaltungen zu theologischen und religiösen Themen an. Die Geschichte der Philosophie wird im Studium Generale angeboten.

## Michel de Montaigne. Von der Kunst des Lebens.



Montaigne (1533-1592), aufgewachsen im Geist des Renaissance-Humanismus, gehört zu den eindrucksvollsten Denkern der frühen Neuzeit. Mit seinen „Essais“ hat er nicht nur eine neue literarische Gattung begründet, sondern auch für die Philosophie neue Akzente gesetzt. Die Essays kreisen vornehmlich um das, was das Leben lebenswert macht. Freundschaft, gute Gespräche und andere Formen, das Leben zu genießen, sind dabei aber keineswegs nur Ausdruck eitler Selbstbetrachtung, sondern stellen vor dem Hintergrund einer aus den Fugen geratenen Zeit, die von Fanatismus und religiös begründeten Glaubenskriegen geprägt war, gleichwohl eine Selbstvergewisserung dar, um dem möglichen Verlust aller Kultur und Humanität etwas entgegenzusetzen. Neben Montaignes Essays wird auch die Freundschaft zu Etienne de la Boétie (1530-1563) sowie dessen kleine Schrift „Über die freiwillige Knechtschaft“ und deren Aktualität Gegenstand unserer Betrachtungen sein.

**241-04001 / Jürgen Lachmann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Di. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 14 Termine / 89 €  
Anmeldung bis: 4.2.

## 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 Teilnehmenden eine Kirche, eine Synagoge und eine Moschee. Gewährt werden Einblicke in Lehre, Gemeindestruktur und Gottesdienst.

**241-04100 / Christian Klobuczynski**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Do. 29.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 5 Termine / 38 €  
Anmeldung bis: 20.2.



## Selbst - Gesellschaft - Gehirn

*Der Leib-Seele-Dualismus und  
die neurowissenschaftliche  
Herausforderung*



Zu Beginn des 21. Jahrhunderts wurde von der naturwissenschaftlich orientierten Neuro- und Biowissenschaft, das Jahrhundert des Gehirns ausgerufen. Man versteht sich dort als neue Leitwissenschaft, deren Ziel es ist qua physikalischer Gesetzmäßigkeiten, die dem Menschen bisher zugesprochenen Leib-Seele-Grundlagen in Abrede zu stellen. Im Seminar wird zunächst der von Descartes in die Philosophie eingeführte Leib-Seele-Dualismus geklärt, um dann die skizzierte neurowissenschaftliche Herausforderung angemessen diskutieren zu können. Was also hat es auf sich mit diesem Gehirn, das jeder sein Eigen nennt. Im Seminar werden dazu philosophische, soziologische und psychologische Antwortversuche vorgestellt und besprochen. Es wird darum gehen, die Auswirkungen und Konsequenzen nachzuzeichnen, die diese Thematik für das individuelle menschliche Subjekt - in Hinblick auf sein Verständnis von sich selbst - aber auch für die Gesellschaft zeitigt.

**241-04008 / Diethelm Class**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 4.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 8 Termine / 60 €  
Anmeldung bis: 25.2.

## Krieg und Frieden in den Weltreligionen

*Vortrag*

In welcher Beziehung stehen Heilige Kriege im Alten Testament und die Friedensethik der Bergpredigt, Schalom, Jihad und Ahimsa. Können wir von Religionen lernen, wenn es darum geht Frieden zu leben und ein friedliches Miteinander zu fördern. Wann ist Religion eine Gefahr für den Frieden, wann dem Frieden förderlich?

**Dr. Jürgen Wolf**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 12.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 6 €

## Wieso müssen Menschen leiden?

*Antworten aus der christlichen und  
jüdischen Theologie*

*Vortrag*

Wieso müssen Menschen leiden, wenn die Welt doch die Schöpfung des gütigen und allmächtigen Gottes ist? In Folge der Shoa ist diese Frage im deutschsprachigen Raum insbesondere zu einer zentralen Frage des jüdisch-christlichen Dialogs geworden. Im Vortrag sollen eher traditionelle christliche Antworten (Hans Küng, Wilfried Härle) in einen Dialog mit solchen jüdischen und christlichen Antwortversuchen gebracht werden, die im 20. Jahrhundert neue Akzente vor allem durch die Bestreitung der Allmacht Gottes gesetzt haben (Hans Jonas, Harold Kushner, Dorothee Sölle).

**Dr. Raphael Döhn**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 6.6. / 20:00 - 21:30 Uhr / 6 €

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

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

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

## Flora und Fauna

### Welche Knospe gehört zu welchem Baum?

#### Baumbestimmung im Winter

##### Tagesseminar

Bäume und Sträucher können auch im Winter spannend sein. Neben der Wuchsform und der Rinde nutzt man im Winter vor allem die Knospen, um die blattlosen Gewächse zu bestimmen. Bei diesem Seminar erfahren Sie, wie man Bäume im Winter anhand eines Bestimmungsschlüssels bestimmt und welche Aufgaben und Fähigkeiten Knospen haben. 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

#### 241-21101 / 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

### 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.

#### 241-21102 / Eva Karner

##### Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus

Sa. 11.5. und So. 12.5. / 10:30 - 12:00 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 1.5.

### Dendrologische Führung durch die Karlsaue

#### Exkursion

Die Karlsaue, grüne Lunge von Kassels Innenstadt und Erholungsort für viele Menschen. Aber nicht nur das, auch sie birgt, wie der Bergpark, zahlreiche botanische Kostbarkeiten. Die Ältesten stammen mit ihren rund 300 Jahren noch aus Landgraf Karls Zeiten, als das Bäume-Sammeln in Adelshäusern geradezu Mode war. Wir gehen an zwei Tagen gemeinsam auf Entdeckungstour.

#### 241-21103 / Eva Karner

##### Kassel

Orangerie, Fuldaseite/Westpavillon

Sa. 18.5. und So. 19.5. / 10:30 - 12:00 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 9.5.



## Garten

### 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 viele verschiedene essbare Früchte, Nüsse, Blüten und Blätter. 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. Außerdem werden die Unterschiede zum Waldgarten am Helleböhnweg betrachtet. 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

#### 241-21105 / Lena Chmielewski

##### Kassel

Parkplatz Waldemar-Petersen-Str. 14

Fr. 21.6. / 16:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 12.6.

## Urbane Waldgärten

### Der Waldgarten am Helleböhnweg

#### Exkursion

Am Helleböhnweg im Stadtteil Süsterfeld-Helleböhn, angrenzend an die Stadtteile Wilhelmshöhe und Wehlheiden, entsteht derzeit ein öffentlicher Urbaner Waldgarten. Hier werden in verschiedenen Schichten viele unterschiedliche essbare Früchte, Nüsse, Blüten und Blätter wachsen. 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. Außerdem werden die Unterschiede zum Waldgarten im Stadtteil Waldau am Wahlebach betrachtet. Verschiedene Pflanzen werden vorgestellt und praktische Tipps für die Umsetzung im eigenen Garten können gemeinsam besprochen werden. Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Umwelt- und Gartenamt der Stadt Kassel

**241-21106 / Lena Chmielewski**

Kassel, Ecke Helleböhnweg/Glockenbruchweg  
Fr. 19.7. / 16:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 10.7.

## Naturgemäßer Obstbaumschnitt

### Für Ungeübte und Fortgeschrittene

#### Wochenendseminar

In dem Kurs werden die Grundlagen des naturgemäßen Obstbaumschnittes vermittelt. Neben den Wachstumsgesetzen werden wir uns mit einem Kronenaufbau beschäftigen, bei der die natürliche Entwicklung des Baumes genutzt und nicht durch scharfe Eingriffe verändert wird. So entsteht über Jahre ein Gleichgewicht von Wachstum und Obstertrag. Nach einer theoretischen Einführung werden wir das erworbene Wissen auf einer Streuobstwiese anwenden. Bitte an wetterfeste Kleidung und Schnittwerkzeug denken!

**241-21108 / Patricia Saif**

Lohfelden-Vollmarshausen  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 16.3. / 9:00 - 16:00 Uhr / 38 €  
Anmeldung bis: 6.3.

**241-21109 / Patricia Saif**

Lohfelden-Vollmarshausen  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 13.4. / 9:00 - 16:00 Uhr / 38 €  
Anmeldung bis: 3.4.



## Der Garten im Jahreslauf

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Reize. Im Kurs beobachten wir das Aufblühen des Frühjahrs, freuen uns an der Üppigkeit des Frühsommers und genießen die Fülle des Sommers. Neben Anregungen für die Gestaltung und praktischen Tipps für den Garten bleiben Zeit und Raum für Fragen und für den Austausch über die Gartenerfahrungen der Teilnehmenden.

**241-21113 / Andrea Kölzer**

Kassel

Wahlebachweg 107, Garten  
Do. 18.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 32 €  
Anmeldung bis: 10.4.

## Blütenpracht und reiche Ernte

Sie träumen von einem prächtigen Staudenbeet, von selbstgezogenen, frischen Kräutern, von Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten. Aber im Alltag mit dem Garten tauchen viele Fragen und Unsicherheiten auf: Wie teile ich den Garten auf, welche Pflanz- und Pflegearbeiten fallen an? Was kann ich säen oder pflanzen und wann ist die richtige Zeit dazu? Im Kurs werden wir diesen und anderen Fragen nachgehen. Theoretisches Grundwissen und praktische Fertigkeiten werden vermittelt.

**241-21114 / Andrea Kölzer**

Kassel

Wahlebachweg 107, Garten  
Fr. 26.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 3 Termine / 24 €  
Anmeldung bis: 16.4.

## Wasser ernten

online

### Nachhaltige Wassernutzung rund 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? 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 neunwöchigen 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.

**241-21116 / Thomas Oberländer**  
Online

ab Mi. 6.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 22.2.

## Das Magerbeet im Naturgarten - artenreicher Hotspot und Klimagewinner

### Vortrag

Auch wenn es mit Kalkschotter oder Kies gebaut wird - das Magerbeet im Naturgarten hat nichts mit den zu Recht verbotenen „Schottergärten“ zu tun. Mit dem Magerbeet gestalten wir ganz im Gegenteil einen nachhaltigen, naturnahen Lebensraum, der artenreich an heimischen Pflanzen und Insekten ist. Magerstandorte sind in unserer Natur selten geworden - und mit ihnen die heimischen Wildpflanzen, die genau an diesen Standort angepasst sind sowie die auf sie spezialisierten Insekten. Holen wir uns ein Magerbeet in unseren Garten, gestalten wir ein artenreiches und vor allem pflegeleichtes, klimafestes Biotop. Denn die Spezialisten, die hier wachsen, können nicht nur mager, sondern auch trocken und heiß. In diesem Vortrag klären wir, warum das Magerbeet ökologisch wertvoll ist, wie es aufgebaut ist und wie wir es beispielhaft gestalten können.

**Dr. Christina Ullrich**

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 20.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 9 €



© Mark Höhmann

## Welt und Umwelt

### Selbst 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 Teilnehmenden werden ermutigt, die Dinge selber in die Hand zu nehmen!

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

**241-21210 / Wolfgang Ehle & Team  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Fr. 1.3. / 16:00 - 18:00 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 22.2.

### Augen auf beim E-Bike-Kauf

#### Vortrag

Die Entscheidung, vom Fahrrad auf ein Pedelec (E-Bike) umzusteigen, treffen immer mehr Menschen. Dies ist gut und förderlich für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Doch: Welches Rad passt zu mir? Technische Informationen - Ergonomie - Einsatzzweck - Fahreigenschaften - Anforderungen an die Fahrer - Sicherung des Rades - Fahrsicherheitstraining. All diese Punkte spricht Fahrsicherheitstrainer Achim Gerland in seinem Vortrag an. Danach treffen Sie die richtige Kaufentscheidung - mit Sicherheit!

**241-21242 / Achim Gerland  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mi. 14.2. / 10:00 - 12:00 Uhr / 8 €  
Anmeldung bis: 4.2.

### Fahrrad - Wartung und Reparatur



Das Fahrrad hat einen zunehmenden Stellenwert in der Alltagsmobilität und in unserer Freizeit- und Urlaubsgestaltung. Oft aber sind die Reifen platt, die Kette quietscht, die Schaltung rattert, das Hinterrad eiert und die Bremse macht auch nicht, was sie soll. All diese kleinen Pannen erschweren das Vorankommen. Doch bei vielen Dingen kann man mit etwas Geschick die Funktion des Rades wieder herstellen oder den Ausfall durch eine vorangehende Sichtkontrolle verhindern. Besonders auf einer Radreise ist das von besonderer Wichtigkeit. Das Fahrrad warten und Schäden erkennen, einfache Reparaturen durchführen (z. B. das Flicken eines platten Reifens, Kette ölen, Bremse nachstellen) und Sichtkontrolle aller Komponenten sowie vieles Weiteres, wird in diesem Workshop am eigenen Rad von einem fachkundigen Dozenten mit langjähriger Erfahrung vermittelt. Bitte eigenes Rad und vorhandenes Werkzeug mitbringen.

**241-21245 / Mark Höhmann  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Fr. 15.3. / 15:00 - 18:00 Uhr / 16 €  
Anmeldung bis: 5.3.

### 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. 4.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 9 €

### Durchblick im Label-Dschungel

#### Tagesseminar

Klimaneutral, Haltungsstufe 3, Fair Trade. Ist jetzt Naturland besser als Demeter? Wofür stehen die ganzen Logos und sind sie alle vertrauenswürdig?

Dieses Seminar gibt einen Überblick über die verschiedenen Labels, die in der Lebensmittelbranche existieren. Damit Sie beim nächsten Einkauf gut informiert entscheiden können!

**241-21246 / Maria Kunde  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 19.3. / 17:00 - 18:30 Uhr / 6 €  
Anmeldung bis: 10.3.

### Was hat es mit den 17 Ziele der Nachhaltigkeit auf sich?

#### Tagesseminar

Bereits 2015 wurden die 17 Nachhaltigkeitsziele von den Vereinten Nationen beschlossen. Dennoch sind sie immer noch weitgehend unbekannt. Was steckt hinter diesen Zielen und was haben sie eigentlich mit unserem Alltag zu tun? Dieser interaktive Workshop regt zum Perspektivwechsel an und möchte Handlungsoptionen aufzeigen.

**241-21248 / Maria Kunde  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 16.5. / 15:00 - 18:30 Uhr / 14 €  
Anmeldung bis: 6.5.

### Vom Gras zum Käse



#### Exkursion und Käseverkostung

Aus der Milch von Kühen als auch von Schafen und Ziegen entstehen in Nordhessen viele schmackhafte Lebensmittel. Die Exkursion führt mit der Regiotram zum Eschenhof nach Altenhausen. Wie sieht die Haltung von Milchkühen auf dem Eschenhof unter den Bedingungen der Bio-Richtlinie aus? Welche leckeren Produkte werden aus der Rohmilch produziert? Eine Auswahl der Produkte des Eschenhofs können vor Ort verkostet werden. Im Anschluss findet im „Schmackes“ in Kassel eine Käseverkostung mit verschiedenen Käsen aus Nordhessen in Bioqualität statt.

Eine Kooperation mit dem BUND Kassel:  
[www.regional-optimal.de](http://www.regional-optimal.de)

**241-21250 / Jann Hellmuth  
Kassel**

Umwelthaus, Wilhelmsstr. 2  
Sa. 8.6. / 11:15 - 16:45 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 2.6.  
+ 14 Euro für die Käseverkostung (vor Ort zu zahlen)

klima.fit

wissen  
wollen  
wandeln

## klima.fit 2024

### Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Uhrzeit	Ort	Dozentinnen	Kosten	Material
Mi, ab 18.03.24 18:00 bis 21:00 Uhr	Lohfelden- Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle	Maria Kunde	gebührenfrei	Internetzugang und geeignetes Endgerät

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

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

Diese Informationen vermittelt der innovative Kurs klimafit. An sechs Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt und vermittelt Wissens- und Handlungskompetenz zum Klimawandel vor der Haustür. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz, ermöglicht das gemeinsame Einsparen von CO<sub>2</sub> und bietet die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur:innen in der Kommune zu vernetzen.

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

Datum	Inhalt
18.03.2024	Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung
22.04.2024	Ursachen des Klimawandels sowie Klimaschutz und -anpassung auf kommunaler Ebene
06.05.2024	Expertendialog mit führenden Klimaforscher:innen (online)
13.05.2024	Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?
06.06.2024	Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung (online)
17.06.2024	Den Klimawandel gemeinsam anpacken. Zertifikatsverleihung

#### Möglichkeiten zur Anmeldung:

Internet: [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)  
 Telefon: 0561 1003-1681  
 E-Mail: [vhs@landkreiskassel.de](mailto:vhs@landkreiskassel.de)  
 Kursnummer: 241-21220

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

#### Kontakt und Information:

vhs Region Kassel  
 Gunnar Zamzow  
 Wilhelmshöher Allee 19-21  
 34117 Kassel

Telefon: 0561 1003-1695  
 E-Mail: [gunnar-zamzow@landkreiskassel.de](mailto:gunnar-zamzow@landkreiskassel.de)



## Bauen

**Der richtige Weg zur Haussanierung - teure Fehler vermeiden***Tagesseminar*

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, Dränage, 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!

**241-21305 / Volkhard Bouchon  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 8.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 13 €  
Anmeldung bis: 28.2.

**Schimmel im Haus***Baumangel oder eigenes Verschulden?**Tagesseminar*

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 in der Qualitätssicherung tätig. Auf Wunsch erhalten die Anwesenden vom Referenten das Skript mit umfangreichen Unterlagen und Hinweisen im Anschluss per Mail zugeschickt.

**241-21307 / Volkhard Bouchon  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Fr. 26.4. / 18:00 - 21:00 Uhr / 13 €  
Anmeldung bis: 17.4.

**Pfusch am Bau - häufige Fehler und Schäden***Tagesseminar*

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.

**241-21309 / Volkhard Bouchon  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Fr. 24.5. / 18:00 - 21:00 Uhr / 13 €  
Anmeldung bis: 16.5.

**Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf***Vortrag*

Im Immobilienmarkt gibt es stets Neuerungen und Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Wir möchten Ihnen mit diesem Vortrag helfen, Ihre Herangehensweise beim Verkauf Ihrer Immobilie zu strukturieren. Unser Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, den Verkaufsprozess zu beschleunigen, den bestmöglichen Verkaufspreis zu erzielen und gängige Fehler zu vermeiden. Während dieses Vortrags werden Sie wertvolle Einblicke erhalten, wie Sie Ihren Immobilienverkauf strategisch planen können, um eine erfolgreiche und professionelle Veräußerung Ihrer Immobilie sicherzustellen. Wir werden die wichtigen Schritte zur Vorbereitung des Immobilienverkaufs erläutern und die erforderlichen Unterlagen besprechen.

Zusätzlich werden wir Ihnen Informationen darüber vermitteln, wie potenzielle Käufer auf dem Immobilienmarkt agieren und wie Sie Ihre Immobilie optimal für den Verkauf vorbereiten und vermarkten können. Darüber hinaus werden mögliche Risiken und typische Fehler beim Immobilienverkauf thematisiert, um Sie vor eventuellen Schwierigkeiten zu schützen. Von Petra Kilimann-Bouchon (Geprüfte Immobilienfachwirtin und DEKRA zertifizierte Sachverständige für Immobilienbewertung D1) lernen Sie, wie Sie Ihren Immobilienverkauf erfolgreich gestalten.

**Petra Kilimann-Bouchon  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 19.4. / 18:00 - 20:30 Uhr / 12 €

**Petra Kilimann-Bouchon  
Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Raum 003  
Fr. 28.6. / 18:00 - 20:30 Uhr / 12 €



# Kultur und Gestalten



**Kultur und Leben**

**Literatur**

**Theater | Kleinkunst**

**Musik**

**Tanz**

**Kunst und Gestaltung**

## Kontakt

---

Mail: [vhs-kultur@landkreiskassel.de](mailto:vhs-kultur@landkreiskassel.de)

## Team

---

<b>Barbara Benedix</b>	Telefon: 0561 1003-1686
<b>Jörg Bollerhey</b>	Telefon: 0561 1003-2231
<b>Johanna Günnel</b>	Telefon: 0561 1003-1692
<b>Michael Kabitzsch</b>	Telefon: 0561 1003-1694
<b>Anna Rein</b>	Telefon: 0561 1003-1692
<b>Jörg Stange</b>	Telefon: 0561 1003-3189

**Das letzte Wort ist noch  
nicht ~~gesprochen!~~**

*gedruckt!*

Sie haben nichts  
Passendes gefunden?  
Auf unserer Website veröffentlichen  
wir immer wieder neue Seminare.

Schauen Sie vorbei!



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.

## Ab dafür! Der satirische Jahresrückblick

### Vortrag

Satire und Komik, Kommentar und Nonsens über den alltäglichen Wahnsinn: All das ist „Ab dafür!“ Eine rasante Achterbahnfahrt durch die letzten 12 Monate. Seit nunmehr fast 30 Jahren - was für ein Jubiläum! - präsentiert vom Kabarettisten, Bestsellerautor und Meister des satirischen Jahresrückblicks Bernd Giesecking. Ein Jahresrückblick von A bis Z, über die Zeit zwischen Januar und Dezember, frech, schnell, sauber, komisch! Satiriker Giesecking beobachtet und bedenkt, berichtet, bedichtet und verdichtet und staunt gut gelaunt über Deppen und Dementis, über Witz und Wahn und präsentiert das Jahr 2023 als Kaleidoskop der Komik. Eine Jahresrevue voller Witz und Wunder. Politik, Gesellschaft und Kultur, die elektronischen Medien und die Tagespresse liefern immer wieder Stichworte für Sprachwitz und Komik, für groteske Logik und verspielten Unsinn.

Gefördert vom Hessischen Ministerium für Wissenschaft und Kunst.

Tickets im Ticketshop der Stadt Hofgeismar - unter [tickets.hofgeismar.de](https://tickets.hofgeismar.de) - für 15 Euro (zzgl. Gebühr) oder in der Tourist Info Hofgeismar oder an der Abendkasse.

### Bernd Giesecking Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal

Fr. 1.3. / 19:30 - 21:30 Uhr / 15 €



© Bernd Giesecking



© Anuschka Dinter-Mathei

## Land und Leute

### Roadtrips: Reisen mit Dachzelt, Camper und Wohnmobil

#### Vortrag

Am Strand liegen oder der Hotelbar sitzen - das geht für Anuschka Dinter-Mathei genau einen Tag, dann kribbelt die Abenteuerlust in den Gliedern. Am liebsten ist sie unterwegs, sammelt Eindrücke, lernt Menschen, Tiere und Kulturen kennen. So auch auf ihren Roadtrips mit Auto, Dachzelt, Wohnmobil, Campervan oder Hundeschlitten. Begleiten Sie die Bloggerin auf ihren Abenteuern, lernen sie, wie man ein Dachzelt aufbaut, finden Sie heraus, wo man in Norwegen am schönsten campen kann, lachen Sie über Pleiten, Pech und Pannen, die zum Roadtrip-Dasein dazugehören und genießen Sie beeindruckende Naturaufnahmen!

### Anuschka Dinter-Mathei Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 7.5. / 18:30 - 20:00 Uhr / 9 €

### Per Fahrrad von Vancouver nach Alaska

#### Digitale Live-Multivisionsshow

In atemberaubenden Aufnahmen zeigt der Braunschweiger Globetrotter und Reisejournalist Reinhard Pantke spektakuläre Bilder und Filme einer viermonatigen Fahrradtour, die von Mai bis September 2023 von Vancouver ans kanadische Eismeer und zum Endpunkt Anchorage in Alaska führt. Von Vancouver aus geht es im Frühling auf die vielfältige Insel Vancouver Island, die mit Stränden, urweltlichen Regenwäldern und idyllischen Dörfern begeistert. Bald danach geht es mehr als 750 km auf dem einsamen Stewart Cassiar Highway in den Norden von British Columbia. Allein das Yukon Territory, das Pantke mit dem Fahrrad durchquerte, ist anderthalbmal so groß wie Deutschland und hat noch nicht mal 45.000 Einwohner. Mit dem Fahrrad eine echte Herausforderung - sind oft Hunderte von Kilometern ohne Einkaufsmöglichkeit und Ortschaften dort eher die Regel als die Ausnahme! Aber auch die Einsamkeit der Straße, ungewöhnlichen und spannenden Begegnungen mit Reisenden und Einheimischen in der Wildnis Nordamerikas sind Teil dieser Multivisionsshow.

### Reinhard Pantke Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 7.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €

## Sehnsuchtsziel Schottland

*Die Raue Schönheit Großbritanniens*

Vortrag

Wer Schottland hört, denkt heute auch sofort an Whisky, Kilts, natürlich Dudelsackspieler und nicht zuletzt an Nessie das Seeungeheuer im Loch Ness. Die Raue Schönheit am nördlichen Ende Großbritanniens bezaubert mit idyllischen Hügellandschaften, geheimnisvollen Castles, unergründlichen Seen, den Highlands und schroffen Küstenlinien. Die Städte Edinburgh und Glasgow begeistern ebenso, wie die Landschaft in den Borders und dies mit aufgeschlossenen Menschen. Das schnell wechselnde Wolken-spiel verzaubert und selbst ein Regenschauer zwischendurch kann dieser Schönheit nichts anhaben. An warmen Sommertagen können Reisende schöne Stunden an faszinierenden Stränden verbringen und dabei die reine Luft atmen. Kurz gesagt: Schottland überrascht Reisende mit einer großartigen Landschaft und Langeweile ist hier ein Fremdwort. Genießen Sie die Aufnahmen von Michael Stuka und Claudia Ahrenbeck in einer Digitalen Live Show, welche die beiden auf mehreren Reisen mit ihren Kamearas festgehalten haben.

**Michael Stuka**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 6.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €

## Traumhaftes Namibia

*Live-Multivisionsshow*

Reisen Sie mit Andreas Huber durch die grandiosen Landschaften und die sagenhaften Tierparadiese Namibias. Spüren Sie den Zauber und die Anziehungskraft der Wüste, lassen Sie sich fesseln von der Magie der Farben und lernen Sie die Wunder der Natur in Namibia kennen. Namibia, die ehemalige Kolonie „Deutsch-Südwestafrika“, gilt als das trockenste Land südlich der Sahara. Über die Hauptstadt Windhoek wird der Bilderbogen zu der wohl „deutschesten“ Stadt Afrikas Swakopmund gespannt und zeigt überdies Eindrücke der beeindruckenden Landschaft, von Tieren und dem prachtvollen Sternenhimmel. Genießen Sie traumhafte Reiseimpressionen und viele spannende Geschichten. Der Eintritt beträgt 6 Euro an der Abendkasse.

**Andreas Huber**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Fr. 24.5. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €



© Michael Stuka

## Kultur in der Region

### Magie und Aberglaube im Mittelalter

*Sonderausstellung im  
Regionalmuseum Wolfhager Land*

Die Ausstellung führt in die magische Gedankenwelt des Mittelalters und zeigt, welche okkulten Kräfte Tieren, aber auch Steinen und Pflanzen zugeschrieben wurden, wie weit verbreitet abergläubische Praktiken im Alltag waren und mit welchen absonderlichen Methoden man versuchte, die Zukunft vorherzusagen oder seine Gegner zu bezwingen. Krankheiten und Epidemien, Unwetterkatastrophen und Hungersnöte, Kriege und Plünderungen bedrohten die Existenz der Menschen. Die Menschen versuchten mit magischen Praktiken und abergläubischen Ritualen ihre riskante Existenz sicherer zu machen oder Heilung und Unterstützung in Notlagen zu finden. Dabei mischten sich christliche Rituale mit antiken Wissen, heidnischem Aberglauben und arabischen und jüdischen Traditionen. Doch wie war es in Wolfhagen? Nachrichten darüber, dass beim Hausbau Dinge zum Schutz eingemauert wurden, liegen vor. All das und mehr gibt es in der Sonderausstellung zu entdecken.

Eintritt frei bei Eröffnung, sonst Museumseintritt: 3,00 €. Freier Eintritt für Mitglieder des Museumsvereins, Lernende und Studierende.

Öffnungszeiten: Dienstag bis Donnerstag 10 bis 13 Uhr und 14 bis 17 Uhr, Samstag und Sonntag 14 bis 17 Uhr sowie nach Vereinbarung.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land.

**241-03210**

**Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
Do. 25.4. - 18.7. / 14:00 - 17:00 Uhr / 3 €

### Himmel hilf! Warum wir Halt in übernatürlichen Kräften suchen. Aberglaube und magisches Denken vom Mittelalter bis heute

*Lesung*

Eine faszinierende Zeitreise, erstaunlich aktuell: Der Historiker und Bestsellerautor Dr. Tillmann Bendikowski zeigt, warum wir schon immer Trost und Halt im magischen Denken gesucht haben - und welche Rolle das Übernatürliche heute spielt. Auf den ersten Blick wird unsere moderne Zeit von Vernunft und Wissenschaft geprägt. Doch angesichts multipler Menschheitskrisen und damit verbundener Ängste feiert zugleich der Glaube an übernatürliche Phänomene eine Auferstehung - das Spirituelle, die Esoterik und der Wunderglaube auch in Form von Verschwörungsmäthen, kurz: das magische Denken. Tillmann Bendikowski zeigt, wie wir Menschen schon immer Halt und Trost bei übernatürlichen Kräften gesucht haben, aber auch, wie so manche Rituale verloren gegangen sind. Er unternimmt eine erzählerische Entdeckungsreise in die Welt des »Aberglaubens« seit dem Mittelalter, berichtet von Geistern, Engeln und Hexen und lässt Planetenleser, Wunderheiler oder Teufelsjäger zu Wort kommen. Eintritt: 5,00 €. Freier Eintritt für Mitglieder des Museumsvereins, Lernende und Studierende. Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldungen bitte ausschließlich per E-Mail an:

info@regionalmuseum-wolfhager-land.de

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land

**Tillmann Bendikowski**  
**Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
Do. 13.6. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 €



© Harald F. Schmidt

### Märchenwelten und Bogenbau

#### *Internationaler Museumstag im Regionalmuseum Wolfhager Land*

Wie schon in den vergangenen Jahren lädt das Team vom Regionalmuseum Wolfhager Land anlässlich des Internationalen Museumstags Gäste zu einem gemütlichen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen in seine Räumlichkeiten ein. Auf dem Programm stehen außerdem Sonderführungen durch die beiden Häuser. Wie mittelalterlicher Bogenbau funktioniert erleben Sie mit Michael Stiller aus Ippinghausen ab 14 Uhr. Ab 16 Uhr tauchen Sie und Ihre Kinder ein in eine Märchenwelt mit Barbara Rüffert aus Ehlen. Sie illustriert Ihre Erzählungen mit Scherenschnitten.

Eintritt frei! Über Spenden freuen wir uns

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land.

#### **241-03213 / Barbara Rüffert; Michael Stiller Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
So. 19.5. / 14:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei

### Gut Wißmannshof, Gutshof und Golfresort sowie Speele

#### *Exkursion*

Von 1830 bis 1990 bestand der Gutshof Wissmannshof. Nach dem Ende des landwirtschaftlichen Betriebs entstand bis 2016 ein auf 87 ha angelegter Golf-Meisterschaftsplatz sowie ein dreistöckiges Restaurant und Hotelbereich. Beim Rundgang in der Anlage soll der Geschichte nachgegangen sowie die gegenwärtige Nutzung betrachtet werden. Im Anschluss findet ein Dorfrundgang im nahegelegenen Speele, das an der Fulda liegt, statt. Der Kulturpfad im historischen Ortskern dient der Orientierung. Ortsbürgermeister Fred Kaduhr wird sich mit Erläuterungen beteiligen.

#### **241-03327 / Harald F. Schmidt Staufenberg**

Gut Wissmannshof, Parkplatz  
So. 5.5. / 14:00 - 16:00 Uhr / 11,50 €  
Anmeldung bis: 24.4.

### Firmenrundgang Krebs und Riedel und das Areal Krukenburg in Bad Karlshafen

#### *Exkursion*

Das Familienunternehmen Krebs und Riedel besteht seit 128 Jahren in Bad Karlshafen. Mit 250 Mitarbeitenden und einem Jahresumsatz von über 32 Millionen Euro ist es ein weltweit führender Hersteller von hochpräzisen und modernen Schleifwerkzeugen. Die Besichtigung der Werkhallen ermöglicht einen interessanten Einblick in die Produktionsstätten. Auf dem Areal der unweit gelegenen Krukenburg erfahren die Exkursionsteilnehmenden, welche Bedeutung die mittelalterliche Anlage im Zusammenhang mit dem damals bedeutenden Kloster hatte.  
Eintritt 2 €

#### **241-03328 / Harald F. Schmidt Bad Karlshafen**

Firma Krebs und Riedel, Bremer Str. 44, Parkplatz  
Do. 6.6. / 14:00 - 17:00 Uhr / 14 €  
Anmeldung bis: 27.5.

### Geschichte der Toleranz in Bezug auf die Entstehung Karlshafens

#### *Exkursion*

Bad Karlshafen wurde vor etwa 300 Jahren als Hafenstadt an der Weser gegründet. Landgraf Carl wollte dem Land Hessen-Kassel mit dem Bau einer neuen Handelsstadt mit Hafen wirtschaftlichen Aufschwung bringen. Für den Aufbau, Handel und Handwerk setzte er auf Hugenotten, zugewanderte Menschen aus Frankreich. Am Beispiel von Bad Karlshafen wird aufgezeigt, wie Integration gelingen kann. Bei dem Rundgang durch Bad Karlshafen werden hervorragende Bauten wie das Packhaus (Rathaus), der Hafen oder das Invalidenhaus vorgestellt. Bei Interesse kann im Anschluss das Hugenottenmuseum besucht werden. Das Museum veranschaulicht das religiöse Leben der Hugenotten in der neuen Heimat.

#### **241-03330 / Harald F. Schmidt Bad Karlshafen**

Rathaus, Hafenplatz 8  
So. 28.4. / 14:00 - 16:00 Uhr / 11,50 €  
Anmeldung bis: 16.4.

### Mit offenen Augen über den Schmetterlingssteig des Dingel

#### *Raffinierte Orchideen und faszinierende Schmetterlinge vor der Haustür*

#### *Vortrag*

Der Vortrag führt Naturinteressierte durch die verschiedenen Jahreszeiten zu den grandiosen Tieren und Pflanzen des Dingel westlich von Hümme. Von Bärlauchwäldern bis Orchideentrockenrasen werden die verschiedenen Arten mit ihren Eigenheiten, Fortpflanzungsstrategien und biologischen Besonderheiten vorgestellt. Von Frauenschuh bis Kreuzenzianbläuling ist für jeden etwas dabei.

#### **Dr. Bernd Stein Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12, Saal  
So. 21.4. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei



© Dr. Bernd Stein

## Wasser aus dem Habichtswald II

Die beiden Bäche Drusel und Ahne entspringen im Habichtswald und sind im Mündungsbereich eng mit der Entstehung der Stadt Kassel verbunden. Die Wasserkraft der Ahne hat insbesondere zur Industrialisierung der Stadt beigetragen. In drei Exkursionen möchte ich mit Ihnen nun den Verlauf und die Wirkungen des Ahnebachs erkunden.

## Durch die wilde Schlucht der Ahna und weiter bis Heckershausen

### Exkursion

Vom Quellgebiet am Essigberg folgen wir dem Wasserlauf bald durch eine enge Waldschlucht und weiter durch Wiesen und Felder bis Ahnatal. Wie haben diese Gemeinden das Ahnewasser früher und heute genutzt?

Bitte festes Schuhwerk anziehen und ggf. wetterfeste Kleidung.

Treffpunkt: Bushaltestelle Essigberg um 10:35 Uhr. Rückfahrt ab ca. 14:30 Uhr mit RT4 bis ins Stadtzentrum. Einkehrmöglichkeit in Ahnatal-Weimar oder -Heckershausen

### 241-03341 / Peter Färber Habichtswald

Bushaltestelle „Essigberg“  
Sa. 24.2. / 10:35 - 14:30 Uhr / 19 €  
Anmeldung bis: 15.2.  
+ Ticket für den Nahverkehr



## Wie die Menschen die Wasserkraft der Ahne in ihrem Unterlauf bis heute nutzen

### Exkursion

Mehrere Mühlen wurden und werden mit Ahnewasser betrieben (mit Besichtigung). Warum haben sich im 19. Jahrhundert am Unterlauf große Industrieanlagen angesiedelt? Welche? Wie haben Ahne und Drusel zur Gründung Kassels beigetragen?

Bitte festes Schuhwerk anziehen und ggf. wetterfeste Kleidung.

Start: Bahnhof Heckershausen um 10:45 Uhr. Rückfahrt ab ca. 15:00 Uhr mit der Tram ab Altmarkt

Einkehrmöglichkeit im Ahnepark Vellmar

### 241-03342 / Peter Färber Ahnatal-Heckershausen

Bahnhof Heckershausen  
Sa. 9.3. / 10:45 - 15:00 Uhr / 19 €  
Anmeldung bis: 28.2.  
+ Ticket für den Nahverkehr

## Die Gründung von Cassel an der Furt durch die Fulda

### Exkursion

Im Mündungsbereich von Ahne und Drusel entstand vor über tausend Jahren eine Furt. Dies hat schließlich zur Gründung von Cassel geführt. Wir suchen die verstreuten Reste der mittelalterlichen Stadt auf und versuchen uns fantasievoll in das Leben im damaligen Cassel hineinzusetzen.

Bitte festes Schuhwerk anziehen und ggf. wetterfeste Kleidung.

Treffpunkt: Am Altmarkt um 11 Uhr. Diverse Einkehrmöglichkeiten.

### 241-03343 / Peter Färber Kassel

Haltestelle „Altmarkt“  
Sa. 20.4. / 11:00 - 15:00 Uhr / 19 €  
Anmeldung bis: 25.3.  
+ 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: Fridericianum

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

### 241-03400 / Angela Landgrebe Kassel

Treffpunkt: Fridericianum  
Di. 13.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 5 Termine / 47,50 €  
14-tägig  
+ Eintritte

### 241-03402 / Angela Landgrebe Kassel

Treffpunkt: Fridericianum  
Do. 22.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 5 Termine / 47,50 €  
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: Fridericianum

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

### 241-03422 / Angela Landgrebe Kassel

Treffpunkt: Fridericianum  
Mi. 14.2. / 16:00 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 47,50 €  
14-tägig  
+ Eintritte

Literatur vermittelt nicht nur Unterhaltung, Information und Wissen. Literatur ist auch dazu geeignet, gesellschaftliche Realitäten abzubilden, unseren Gefühlshorizont zu erweitern, uns denkend und spürend zu machen. Der Umgang mit Worten kann helfen, sensibler und bewusster zu werden.

Dafür bieten wir Literaturkurse, in denen aktiv über Inhalte oder 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.

## Lesungen

### Rainer Maria Rilke

*Texte mit Gesang und Klavierbegleitung*

#### Lesung

Rainer Maria Rilke: Ein Falke, ein Sturm oder ein großer Gesang? Vom Werden eines Dichters - ein Abend mit Gedichten von Rainer Maria Rilke und ihren Vertonungen. Rainer Maria Rilke steht im Ruf, nach Goethe der größte der deutschen Dichter zu sein. Ein Literaturtitan, wie Robert Musil sagte, dass erst Rilke das deutsche Gedicht zur Vollendung gebracht hat. Wie wurde er zum Dichter? Wie entwickelte er sich in seiner Kunst weiter? Worin liegt seine Größe bis heute? Das Trio der Aufführenden wird anhand von Rilkes Gedichten der Anfangsjahre aus den Gedichtzyklen „Traumgekrönt“ und „Advent“ sowie seiner „Ding-Gedichte“ aus den Pariser Jahren nach Antworten auf diese Fragen suchen. Die bewegenden Gedichte Rilkes werden, neben den Rezitationen, besonders auch in deren Vertonungen von zeitgenössischen Gedichten zu hören sein und einen besonders eindrücklichen Zugang zu Rilkes Dichtkunst eröffnen. Passend dazu wird sich ein weiteres Thema durch den Abend begleiten: Rilke und sein Verhältnis zur Musik.

#### Peter Will Zierenberg

Christophorus Haus, Mittelstr.

So. 10.3. / 17:00 - 19:00 Uhr / gebührenfrei

### Lesezeichen hörbar:

*Dr. Klaus-Peter Lorenz liest...*

Nach einer inhaltlichen Einführung zum Werk und Autorin folgen Lese passages aus dem Buch. Ein Gespräch mit dem Publikum rundet das literarische Programm ab.

Eine Kooperation der vhs Region Kassel mit der Buchhandlung Mander in Wolfhagen.



### Marie-Luise Scherer: Der Akkordeonspieler (2023)

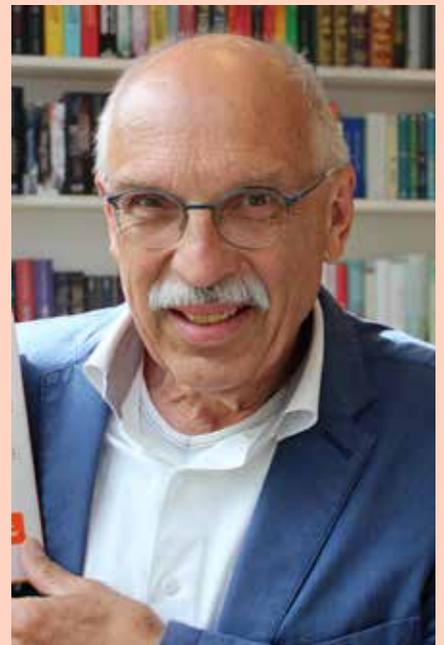
#### Lesung

»Marie-Luise Scherer kann alles.« (Gustav Seibt). In dieser literarischen Reportage zeigt sich Scherer auf dem Höhepunkt ihres Schaffens. Sie heftet sich darin an die Fersen eines in der Berliner U-Bahn spielenden Musikers aus der Ukraine, der mit dem wenigen Geld, das ihm die Passanten zuwerfen, seine Frau und die drei gemeinsamen Kinder in der fernen Heimat ernährt. Die 2004 erstmals veröffentlichte Geschichte - das Bravourstück von Scherers hochverdichteter, einzigartiger Prosa - entfaltet ein »detailreiches Panorama von Globalisierung, Ost-West-Beziehungen, Berliner Schnauze, postsowjetischem Eisenbahnwesen und reichlich Tolstoj« (Ulrich Stock, Die Zeit). Der Akkordeonspieler bietet damit eine intime Innenansicht der Migration und ist heute aktueller denn je.

#### Dr. Klaus-Peter Lorenz Wolfhagen

Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29

Di. 13.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €



Dr. Klaus-Peter Lorenz



## Literatur verstehen

### Literaturkreis: Guy de Maupassant: Bel-Ami

„Der Mann hat Zukunft. Er wird Abgeordneter und Minister werden“, sagt der reiche Schwiegervater anerkennend über George Duroy. Tatsächlich ist dieser Duroy ein skrupelloser Karrierist mit bescheidenen intellektuellen Qualitäten, der seine amourösen Abenteuer geschickt nutzt, um die berufliche Karriereleiter emporzusteigen, und der seinen finanziellen und gesellschaftlichen Aufstieg über alles stellt.

Maupassants 1895 erschienener Roman Bel-Ami war schon beim zeitgenössischen Publikum ein großer Erfolg. Die Kritik würdigte den ironischen und mitunter sarkastischen Roman als Sittengemälde der Presse- und Finanzwelt und Darstellung des Lebensgefühls der Pariser Mittel- und Oberschicht, für die Gefühlsäußerungen nur Mittel zum Zweck sind, um einem hemmungslosen Materialismus zu huldigen.

#### 241-05220 / Jürgen Strothmann Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 14.2. / 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 gemeinsam Erzählungen von Autorinnen in ihrer jeweiligen Zeit erkunden. Die gelesenen Texte werden selbstverständlich intensiv diskutiert. Hintergrundinformationen zu Leben und Werk der Autorinnen ergänzen das Textgespräch und geben weitere Leseanregungen.

Gelesen werden in diesem Semester Texte im Themenfeld: Autorinnen & Komik. In der Stadt in der der „Kasseler Literaturpreis für grotesken Humor“ vergeben wird, erkunden wir in diesem Sommer Werke der Komik und der Groteske. Eine neue Leseliste folgt beim ersten Termin.

#### 241-05222 / Katja Prussas Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 15.4. / 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.

#### 241-05402 / Nicole Zaspel Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Fr. 23.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 46,50 €  
14-tägig  
Anmeldung bis: 19.2.

### Die wandernde Schreibwerkstatt: Lieblingsorte im Park Schönfeld

Zu Beginn des Kurses legen wir gemeinsam eine Wanderroute mit fünf Zwischenstopps an literarisch reizvollen Plätzen im Park Schönfeld fest. An den Folgeterminen entstehen Texte, die von den Zwischenstopps inspiriert sind. So entsteht zu einem separaten Termin eine Wanderung mit Lesungen aus den ausgewählten Texten am Inspirationsort, zu der auch Gäste herzlich eingeladen sind. Die Wanderroute und die Texte werden gesammelt und in einem Blog veröffentlicht.

#### 241-05403 / Nicole Zaspel Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mi. 17.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 46,50 €  
Anmeldung bis: 8.4.

## Glücksspuren

### Autobiografischer Schreibkurs für Frauen

#### Wochenendseminar

Gemeinsam auf Spurensuche gehen und das kleine Glück in der Weite des All-Täglichen entdecken... Hierzu möchte Sie dieses Schreibwochenende einladen. Mit Stift und Entdeckerinnenfreude gehen wir auf die Suche nach dem, was uns glückt und beglückt.

In achtsamer Atmosphäre erfahren wir die Vielfalt des biografischen Schreibens, finden Gehör für unsere Texte und spüren dem Glück nach, Ausdruck für unser Erleben zu finden. Alles, was Sie dazu brauchen, sind Schreibstift, Neugier und Freude an Worten.

#### 241-05420 / Angelika Reimer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Fr. 14.6. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 15.6. / 18:00 - 21:00 Uhr  
So. 16.6. / 10:00 - 13:00 Uhr  
3 Termine / 93 €  
Anmeldung bis: 3.6.

### Kreatives Schreiben: Jahresgruppe 2024

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

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

Mail: [kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de](mailto:kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de)

#### 241-05459 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15  
Di. 13.2., 12.3., 16.4., 14.5., 11.6., 9.7., 17.9., 8.10., 12.11., 3.12. // 17:00 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 116 €



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 2024 des Staatstheaters Kassel

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

Termine und Themen:

- Di, 13.02.  
Schauspielproduktion „Zonenrandgebiet“ mit Schauspiel dramaturg Elias Lepper
- Di, 05.03.  
Filmkonzert Spezial „Nacht im Babylon“ mit Orchestermanager Tobias Geismann
- Di, 19.03.  
spartenübergreifende Produktion von Musiktheater, Schauspiel und TANZ\_KASSEL „Die Hamletmaschine“ mit Assistent Musiktheater dramaturgie/Produktionsleitung Felix Linsmeier und Tanz dramaturgin und Company Managerin Silke Meier-Brösicke
- Di, 09.04.  
Schauspielproduktion „Leonce und Lena“ mit Schauspiel dramaturgin Katja Prussas
- Di, 07.05.  
Musiktheaterproduktion „Otello“ mit Musiktheater dramaturgin Teresa Martin
- Di, 11.06.  
Schauspielproduktion „Die Zähmung der Widerspenstigen“ mit Schauspiel dramaturgin Laura Kohlmaier

Änderungen vorbehalten.

**241-07050**

**Kassel**

Staatstheater, Großes Sitzungszimmer,  
Friedrichsplatz 15

Di. 13.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 6 Termine / 35 €

## Theatermacher:innen: Theaterspielen

### Kompaktkurs

Das Seminar ist für alle, die Lust am Theaterspielen und Theatermachen haben. Sie wollen sich ausprobieren oder spielen vielleicht „nur“ mit dem Gedanken selbst einmal auf den „Brettern, die die Welt bedeuten“ zu stehen? Oder liegt es Ihnen mehr, hinter den Kulissen zu wirbeln? Finden Sie es doch einfach spielerisch heraus. Wir werden nicht nur die Figuren des Theaterstückes erspielen, sondern auch ausgewählte Einzelszenen gemeinsam erproben. Grundlage

des Seminars ist DER THEATERMACHER von Thomas Bernhard. Im Stück geht es um den Staatsschauspieler Bruscon, der mit seiner Familie im Gasthaus „Schwarzer Hirsch“ in Utzbach gastiert, wo er seine Menschheitskomödie „Das Rad der Geschichte“ aufführen will.

Ganz beiläufig trainieren wir Präsenz, Stimme und Gehör und natürlich Kreativität und Spielfreude. Erkunden Sie zudem gleichzeitig die Methode der „kreativen Konzentration“ und entdecken Sie darüber hinaus die Liebe zu Dramentexten. Das Theaterseminar ist vorrangig eine Begegnungsplattform für Theaterinteressierte und eignet sich hervorragend zum Ausprobieren und Erweitern eigener Spielerfahrungen. Darüber hinaus soll der Blick für erlebte Theaterszenen und für das Spiel der Figuren auf der Bühne geschärft werden.

Der Kurs ist für alle offen - mit oder ohne Theaterkenntnisse. Bitte bequeme Kleidung, Getränke und Snacks nicht vergessen!

**241-07100 / Katja Prussas**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 15.7. - Mi. 17.7. / 10:00 - 18:00 Uhr / 3

Termine / 94 €

Anmeldung bis: 3.7.

## 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.“

**241-07105 / Stephanie Braun (ImproKS)**  
**Kassel**

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

Fr. 16.2. / 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.

**241-07110 / Stephanie Braun (ImproKS)**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Sa. 2.3. / 10:00 - 16:00 Uhr

So. 3.3. / 10:00 - 14:00 Uhr / 55 €

Anmeldung bis: 19.2.

## 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.

**241-07115 / Stephanie Braun (ImproKS)**  
**Kassel**

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

So. 26.5. / 10:00 - 16:00 Uhr / 36 €

Anmeldung bis: 13.5.

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 zwei 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.

## Musikgeschichte - Vorträge

### Musik in der Ukraine - eine Annäherung

#### Vortrag

Glaukt man der russischen Propaganda, dürfte es gar keine eigenständige ukrainische Kultur geben. Aber ist das wirklich so? Der Vortrag versucht, vor dem Hintergrund der ukrainischen Geschichte einige Besonderheiten ihrer musikalischen Entwicklung herauszuarbeiten. Anhand zahlreicher Hörbeispiele entsteht ein Bild, das eine facettenreiche und voll entwickelte kulturelle Landschaft ahnen lässt

**Dr. Wolfram Boder**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 22.2. / 19:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Zwischen „Moldau“ und „Verkaufte Braut“ - Zum 200. Geburtstag von Bedrich Smetana

#### Vortrag

Im späten 19. Jahrhundert entwickelten sich in ganz Europa „nationale“ Kompositionsstile. In Tschechien ist das Aufkommen einer spezifisch tschechischen Musik eng mit dem Namen Bedrich Smetanas verknüpft. Ausschlaggebend dafür waren insbesondere zwei Werke: seine Oper „Die verkaufte Braut“, die als die tschechische Nationaloper schlechthin gilt, und seine sinfonische Dichtung „Mein Vaterland“, die gewissermaßen den Soundtrack zum entstehenden Nationalstaat lieferte. Der Vortrag zeichnet die Lebensgeschichte Smetanas nach und führt, auch anhand zahlreicher Hörbeispiele, in das vielschichtige Werk dieses Komponisten ein.

**Dr. Wolfram Boder**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 7.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

### Portrait eines viel zu früh verstorbenen Genies - Zum 30. Todestag von Kurt Cobain

**Tipp**

#### Vortrag

Kurt Cobain gehört zu den genialsten und einflussreichsten Musikern des späten 20. Jahrhunderts. Mit seiner Band Nirvana machte er Seattle als Musikstadt weltweit bekannt und prägte die Stilrichtung der Grunge-Musik. Leider gehört er neben Jimi Hendrix, Janis Joplin, Jim Morrison, Brian Jones und Amy Winehouse zum sogenannten „Club 27“, zu jenen berühmten Musikerinnen und Musikern also, die schon im Alter von 27 Jahren sterben mussten. Der Vortrag stellt anlässlich des 30. Todestages von Kurt Cobain am 5. April dessen Leben und Schaffen vor und lässt anhand zahlreicher Hörbeispiele seine immense musikalische Bedeutung spürbar werden.

**Dr. Wolfram Boder**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 18.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

### „It Don´t Mean a Thing (If It Ain´t Got That Swing)“ - Zum 125. Geburtstag von Duke Ellington

#### Vortrag

Der Name Duke Ellingtons ist eng mit der Swing-Ära des Jazz verknüpft. Aus seiner Feder stammen so zeitlose Standards wie „It Don´t Mean a Thing (If It Ain´t Got That Swing)“ oder „Take the A Train“. Aber er versuchte auch, den Jazz auf eine der klassischen Symphonik ebenbürtige Ebene zu heben. Das zeigt sich vor allem in seiner Orchester-Suite „Black, Brown and Beige“, die 1943 in der New Yorker Carnegie Hall uraufgeführt wurde. Der Vortrag führt anhand zahlreicher Hörbeispiele in diese faszinierende Musikwelt ein und stellt die Biografie Ellingtons vor dem Hintergrund seiner Zeit vor.

**Dr. Wolfram Boder**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 25.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

## Musik verstehen

### 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.

**241-08104 / Klaus Rothkegel**

Kleingruppe

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 13.2. / 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 Kadenzten, als Grundlage auch der einfachsten Songs sowie komplexeren musikalischen Werken. Bitte bringen Sie ein Notenheft und Schreibzeug mit.

**241-08105 / Klaus Rothkegel**

Kleingruppe

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 13.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 5 Termine / 25 €

## Einstieg ins Notenlesen

### Wochenendseminar

Sie singen im Chor und empfinden es als hinderlich, dass Sie keine Noten lesen können? Sie möchten ein Instrument erlernen und suchen dafür eine erste Vorbereitung? Für alle, die eine leicht verständliche Einführung ins Notenlesen suchen, ist dieser Kurs zu empfehlen. Wir widmen uns folgenden Themen theoretisch wie praktisch: Tonhöhe und -länge, Violin- und Bassschlüssel, Tempo- und Lautstärkebezeichnungen, Tonabstände, Tonarten, Taktarten, Rhythmik, Dur und Moll. Dabei steht immer das eigene Tun im Mittelpunkt: Rhythmen klopfen und einfache Melodien anhand der Noten singen oder summen. Am Ende des Kurses kennen Sie die Grundlagen des Notenlesens und erhalten Tipps, um die eigene Lesepraxis weiter zu vertiefen.

**241-08106 / Harriet Spenke**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Fr. 1.3. / 17:30 - 20:45 Uhr

Sa. 2.3. / 10:00 - 13:15 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 19.2.

+ 5 Euro für Kopien/CD

## Mozart war ein Krokodil

*Ein Intensivkurs über Leben und Werk, Gründe und Abgründe.*

### Tagesseminar

„Mozart bleibt nachhaltig“ - dieser Feststellung von Herbert Lachmayer können wir problemlos zustimmen. Seine Begründung: „So wie der liebe Gott den Tiger, das Zebra und das Murmeltier geschaffen hat, so Mozart den Don Giovanni, Susanna und Donna Anna. Diese haben weder die Bühnen der Musiktheater noch die unserer möblierten Psyche wieder verlassen“. Und Nikolaus Harnoncourts Satz, wonach Mozarts Eltern vor einem Krokodil saßen, macht uns neugierig. Wer war Mozart außer Genie, Verführer und Punschtrinker? Und wie können wir ihn und seine Musik verstehen?

**241-08108 / Thomas Sander**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Sa. 8.6. / 10:30 - 17:00 Uhr / 41 €

Anmeldung bis: 27.5.



## Stimmbildung Gesang | Chöre

Singen ist sehr populär. Diese positive Entwicklung wird unter anderem befeuert durch Fernsehformate wie „The Voice of Germany“, „DSDS“ oder auch in temporären Chören beim „Rudelsingen“. Vor allem aber macht es Spaß, zusammen mit anderen zu singen und damit Menschen miteinander zu verbinden. Davon unabhängig kann aber auch eine gute Sprechstimme wichtig sein, wie zum Beispiel im Beruf.

Wir möchten Sie motivieren, Ihre Stimme auszuprobieren, sie zu entdecken und bei Bedarf zu schulen, damit sie kraftvoll tönen kann. Ob für Chor, Band, privat oder im Beruf, jede Stimme ist einzigartig!

## vhs-Chor Sing & Swing

Wir beginnen die Chorprobe mit spielerischen Atem- und Stimmbildungsübungen. Bei leichten Kanons beschwingen uns die Mehrstimmigkeit und der besondere Klang, den ein großer Chor so einladend macht. Intensives Proben von drei- bis vierstimmigen Songs aus Pop und Rock, Evergreens, internationalen Liedern und gern Gesungenem aus vergangenen Zeiten erweitert ständig unser Repertoire. Unser traditionelles Sommerkonzert im temporären Bau „Boreal“ des Schlachthofs in der Mombachstraße wird am Samstag, den 6. Juli 2024 um 17:00 Uhr stattfinden.

**241-08215 / Ulrike Meyerholz;**

**Nicole Jukic**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Di. 20.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 17 Termine / 58 €

## 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 Sängerinnen und Sänger sind herzlich willkommen! Bitte einfach zu Semesterbeginn in die Probe kommen.

**241-08220 / Waldemar Sheljaskow**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mi. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 17 Termine / 58 €



## Kammerchor für ein Wochenende

### Wochenendseminar

Für alle Sängerinnen und Sänger, die Lust haben 3-4 stimmige Chorsätze einzustudieren und am Ende des Wochenendes für sich und vielleicht ein eingeladenes Publikum zu präsentieren.

Geplant sind 2 bis 3 Titel mit mittlerem Anspruch. Es wäre schön, wenn jede Stimmgruppe vertreten ist oder Offenheit besteht, diese anders zu besetzen.

Freude am Singen im Ensemble steht im Fokus.

**241-08222 / Nicole Jukic**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Sa. 13.7. und So. 14.7. / 10:00 - 15:00 Uhr / 49 €

Anmeldung bis: 1.7.

## Anti-Aging für die Singstimme

### Tagesseminar

Sie kommen als (Chor-)Sängerin oder Sänger an die Grenzen Ihrer Stimme? Die Höhe ist nicht locker, die Übergänge brüchig, die tiefen Töne zu leise und lange Töne bereiten Probleme? Dieser Kurs wendet sich an alle singbegeisterten Menschen, die ihrer Stimme wieder zu einem frischen, klaren und kräftigen Klang verhelfen möchten. Wir widmen uns folgenden Fragen: Wie kann ich meine Stimme mit der richtigen Atemtechnik stabilisieren? Wie erreiche ich einen gesunden und schönen Stimmklang? Was kann ich bei stimmlicher Belastung tun? Welche Stimmübungen helfen meiner Stimme und tun mir gut? Wie behalte ich meinen „neuen“ Stimmklang? Und zum Schluss: Spaß an und mit meiner Stimme! Beim gemeinsamen Singen einfacher Lieder aus aller Welt wenden wir das Gelernte an. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie eine Isomatte oder eine Decke mit.

**241-08225 / Harriet Spenke**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Sa. 2.3. / 14:00 - 18:00 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 19.2.

+ 5 Euro für Kopien/CD

## Obertonsingen

ohne Vorkenntnisse

Tagesseminar

Obertonsingen ist eine uralte Gesangstechnik, die den Körper als Klanginstrument begreift. Tiefe, volle Grundtöne bringen den Körper zum Schwingen. Als Resonanz erklingen Obertöne, die scheinbar im Raum schweben. Die Vibration und Schönheit der Töne rufen ein Gefühl von Wohlbehagen hervor. Da Obertöne in einem anderen Hirnareal verarbeitet werden als Grundtöne, schult der Obertongesang auch eine neue Hörweise. Die Atmung wird ruhiger und tiefer, und man fühlt sich nach dem Obertonsingen erholt und entspannt. Außerdem öffnet die Erkundung von Obertönen die Resonanzräume. Die Sprech- und Singstimme wird dadurch klarer und wohlklingender. In diesem Kurs lernen Sie anhand von einfachen Techniken, Obertöne erklingen zu lassen. Wir lassen den sphärischen und meditativen Charakter der Obertöne auf uns wirken und formen gemeinsam wunderschöne Klanglandschaften.

**241-08226 / Harriet Spenke  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Sa. 27.4. / 11:00 - 16:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 15.4.  
+ 5 Euro für Kopien/CD

## Gesangstechnik für Sing-begeisterte

Tagesseminar

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit verschiedenen Aspekten des Singens - ob allein oder im Chor. Die Themen sind: Haltung, Atmung, Artikulation, tiefe und hohe Töne, Rhythmus, Dynamik, Geläufigkeit der Stimme, Ausdruck und Interpretation. Anhand von beliebten Liedern und Songs wenden wir das Gelernte an. Im Fokus stehen das unmittelbare Erleben von Musik und Stimme und natürlich der Spaß am Natürlichsten aller Instrumente. Wenn Sie Ihre Gesangstechnik verfeinern möchten und nach neuen Impulsen suchen, um Ihre Stimme optimal einzusetzen, sind Sie richtig in diesem Kurs.

**241-08227 / Harriet Spenke  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Sa. 8.6. / 11:00 - 16:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 27.5.  
+ 5 Euro für Kopien/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 Gershwin und wird den individuellen Fähigkeiten angepasst.

Geplant ist die Aufführung der 1. Sinfonie von Charles Gounod im Sommer 2024. Für neue Interessierte ist eine Anmeldung unter [ulrichmoormann@gmx.de](mailto:ulrichmoormann@gmx.de) notwendig, damit die entsprechende Stimme vorbereitet werden kann.

**241-08250 / Ulrich Moormann  
Kassel**

Herderschule, Maulbeerplantage 1, Musiksaal  
Do. 15.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 20 Termine / 80 €

## Projekt: Band

Sie spielen ein Instrument? Wollen aber nicht immer nur allein üben? Oder suchen Sie eine neue Herausforderung? Dann sind Sie 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. Alle werden 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 alle Teilnehmenden 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: Mi., 21.2., 19:30 - 20:30 Uhr.

**241-08260 / Christian Christe  
Kassel**

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116  
Mi. 21.2. / 19:30 - 21:30 Uhr / 11 Termine / 132 €  
Anmeldung bis: 16.2.  
+ Studiomiete 15 Euro

## Flute-Band - Querflötenensemble

*ARTpraxis in Kooperation mit vhs  
Region Kassel und Stadt Zierenberg*

Neue Querflötenspielerinnen und -spieler sind willkommen! 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 (ab mittelschwer). Eine Besonderheit im Programm sind leichte Beatboxing-Elemente auf der Flöte, die auch in einem Stück zur Anwendung kommen. Die Flute-Band ist ein Querflötenensemble, dass gerne zum Querflötenorchester anwachsen möchte, und fortlaufend angeboten wird. Jede Probenphase endet mit einem Abschlusskonzert.

Das Repertoire umfasst Kompositionen und Bearbeitungen: Peter Tschaikowsky „Tanz der Zuckerfee“, Alexander Tscherepnin „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“ u.v.m.

Anmeldung und Information bei Ulrike Lentz

Tel.: 0178 8702077  
[www.artpraxis.eu](http://www.artpraxis.eu) [www.floete.biz](http://www.floete.biz)

**241-08262 / Ulrike Lentz  
Zierenberg**

ARTpraxis, Helfensteiner Str. 9  
Sa. 24.2., 16.3., 20.4., 4.5., 15.6., 6.7. /  
11:00 - 13:00 Uhr / 6 Termine  
Abschlusskonzert: 6.7.2024,  
Kosten: 15 Euro monatlich (Februar bis Juli)  
Anmeldung bis: 12.2.  
+ 5 Euro für Notenmaterial



## Klang trifft Farbe

*ARTpraxis in Kooperation mit vhs Region Kassel*

Zur Themeneinführung und Inspiration beschäftigen wir uns mit Werken wie Tschaikowskys „Tanz der Zuckerfee“, Mussorgskis „Bilder einer Ausstellung“, und mit KünstlerInnen wie Wassily Kandinsky und John Cage. Dann werden die die TN auch gleich selbst aktiv, denn dieser Kurs möchte vor allem ermutigen, der eigenen Experimentierfreude Raum zu geben. Mit Farbe & Klang, für sich und mit der Gruppe. Weitere Themenfelder: „Atmen lassen“ - die Innenbewegung als Spur zu Klang & Bild „Farbton & Klangfarbe“ „Experimentelles Malen“ „Lausch“-Exkursion im nahen Helfensteingebiet mit Ohr & Farbe & Klangerzeugern.

10 Termine:

Mittwochs 17:10-19:00

14.02./ 21.02. / 28.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03. / 17.04. / 24.04. / 08.05. / 15.05.

Gemeinschafts- Abschlussausstellung in der ARTpraxis:

Eröffnung: So 26.05. 11 Uhr

Abbau und Abholung: So 23.06. 11 Uhr

Ort: ARTpraxis (am Regionalbahnhof Zierenberg, TRT4, RB4)

Helfensteiner Straße 9

34289 Zierenberg

Leitung: Ulrike Lentz

Anmeldung und Information bei Ulrike Lentz

Tel.: 0178 8702077

www.artpraxis.eu www.floete.biz

**241-08263 / Ulrike Lentz**

**Zierenberg**

ARTpraxis, Helfensteiner Str. 9

Mi. 14.2. / 17:10 - 19:00 Uhr / 10 Termine /

Erwachsene 10 Termine 200 Euro

Ermäßigt (Jugendliche & nach Selbsteinschätzung) 140 Euro

Inklusive Materialkosten

Anmeldung bis: 12.2.

## 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 oder erweitert. Vermittelt wird das Spiel auf der Altblockflöte mit barocker Griffweise. Eine Instrumentenbesprechung wird Teil der ersten Unterrichtsstunde sein.

## Fortsetzung 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 setzen die Arbeit des letzten Semesters fort. Voraussetzung für eine Teilnahme bitte vorab mit der Kursleiterin absprechen. Bitte Notenständer und Altblockflöte mitbringen.

**241-08320 / Ina Biesewig**

Kleingruppe

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Fr. 16.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine /

83,50 €

## Aufbaukurs XVI

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.

**241-08330 / Ina Biesewig**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Fr. 16.2. / 16:30 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 75 €

## Blockflötenensemble

*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.

**241-08331 / Ina Biesewig**

Kleingruppe

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Sa. 16.3. / 14:00 - 18:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 4.3.

## 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.

**241-08355 / Andreas Goßmann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Di. 13.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

**241-08360 / Klaus Macpolowski**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mi. 14.2. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 35 €

**241-08365 / Christian Christe**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Do. 15.2. / 16:00 - 16:45 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.

### 241-08380 / Andreas Goßmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Di. 13.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 50 €

### 241-08385 / Klaus Macpolowski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mi. 14.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 60 €

### 241-08400 / Christian Christe

Kleingruppe

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Do. 15.2. / 16:45 - 17:30 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.

### 241-08405 / Klaus Macpolowski Kleingruppe

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mi. 14.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 60 €

### 241-08410 / Christian Christe

Kleingruppe

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Do. 15.2. / 17:30 - 18:15 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.

### 241-08412 / Christian Christe Kleingruppe

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Do. 15.2. / 18:15 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 52,50 €

## 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.

### 241-08414 / Christian Christe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Do. 15.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

## Ukulele

### 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 Teilnehmenden tasten wir uns gemeinsam an neue Stücke heran. Der Schwerpunkt liegt auf der Liedbegleitung mit passenden Voicings. Lagenwechsel, Melodiespiel und Grundlagen der Improvisation. Voraussetzung: Teilnahme an den bisherigen Aufbaukursen.

### 241-08450 / Bernd Meyerholz Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Do. 15.2. / 16:45 - 18:00 Uhr / 4 Termine / 25 €

## Mundharmonika

### Bluesharp 1

#### Tagesseminar

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Bluesharp leicht überall hin mitnehmen. In dem Anfängerkurs speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an Anfänger und Anfängerinnen vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmuspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne).

Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, in spielbarer Qualität (Preisklasse ab € 30,-). Im Kurs können Harps ab 34 € erworben werden. Auf „YouTube“ finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

### 241-08460 / Didi Neumann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
So. 26.5. / 11:00 - 18:00 Uhr / 52 €  
Anmeldung bis: 13.5.



## 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 für diesen Keyboard-Grundkurs nicht notwendig - nur die Lust, musikalisch zu wachsen.

### 241-08505 / Krystian Köhn

Kleingruppe

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Di. 13.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 104,50 €

### 241-08506 / Krystian Köhn

Kleingruppe

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 14.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 104,50 €

### 241-08510 / Krystian Köhn

Kleingruppe

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 14.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 104,50 €



## 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.

### 241-08524 / Krystian Köhn

Kleingruppe

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Di. 13.2. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine /  
104,50 €

### 241-08530 / Krystian Köhn

Kleingruppe

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 14.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine /  
104,50 €

## 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.

### 241-08535 / Krystian Köhn

Kleingruppe

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 14.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 15 Termine /  
104,50 €

## Akkordeon

### Grundkurs

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihnen einen unkomplizierten Weg, das Spiel auf dem Akkordeon über praktische und theoretische Kenntnisse zu erlernen. Aufbauend auf Grundkenntnissen beschäftigen wir uns in den beiden Aufbaukursen I und II mit einfachen Melodien, Akkorden und Übungen, die Sie auch zuhause allein weiterführen können. Notenkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, werden aber nach und nach mit vermittelt. Im Vordergrund steht die Freude am Musizieren. Lediglich ein eigenes Instrument (Tastenakkordeon) ist erforderlich.

### 241-08550 / Petra Bühler

Kleingruppe

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mo. 12.2. / 17:00 - 17:45 Uhr / 10 Termine /  
52,50 €

### Aufbaukurs I

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihnen einen unkomplizierten Weg, das Spiel auf dem Akkordeon über praktische und theoretische Kenntnisse zu erlernen. Aufbauend auf Grundkenntnissen beschäftigen wir uns in den beiden Aufbaukursen I und II mit einfachen Melodien, Akkorden und Übungen, die Sie auch zuhause allein weiterführen können. Notenkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, werden aber nach und nach mit vermittelt. Im Vordergrund steht die Freude am Musizieren. Lediglich ein eigenes Instrument (Tastenakkordeon) ist erforderlich.

### 241-08555 / Petra Bühler

Kleingruppe

Fortführung des Kurses aus dem letzten Semester.

Neuaufnahmen nach Rücksprache möglich.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mo. 12.2. / 18:00 - 18:45 Uhr / 10 Termine /  
52,50 €

## Aufbaukurs II

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihnen einen unkomplizierten Weg, das Spiel auf dem Akkordeon über praktische und theoretische Kenntnisse zu erlernen. Aufbauend auf Grundkenntnissen beschäftigen wir uns in den beiden Aufbaukursen I und II mit einfachen Melodien, Akkorden und Übungen, die Sie auch zuhause allein weiterführen können. Notenkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, werden aber nach und nach mit vermittelt. Im Vordergrund steht die Freude am Musizieren. Lediglich ein eigenes Instrument (Tastenakkordeon) ist erforderlich.

### 241-08560 / Petra Bühler

Kleingruppe

Fortführung von Aufbaukurs I aus dem letzten Semester.

Neuaufnahmen nach Rücksprache möglich.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mo. 12.2. / 19:00 - 19:45 Uhr / 10 Termine /  
52,50 €

## Perkussion

Percussion (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 Percussion 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.

### 241-08580 / Birgit Schließer

**Kassel**

Hermann-Schaff-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Do. 7.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 58 €  
Anmeldung bis: 26.2.  
+ Leihgebühr 10 Euro

**241-08585 / Birgit Schließer****Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 8.3. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 58 €  
Anmeldung bis: 26.2.  
+ Leihgebühr 10 Euro

**Trommel-Workshop***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.

**241-08590 / Kokou Placktor****Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
So. 26.5. / 11:00 - 16:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 13.5.  
+ 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 (Leihgebühr 10 Euro).

**241-08595 / Lars Kraume****Kassel**

Klang-WG, Denkhäuser Str. 116  
Sa. 15.6. und So. 16.6. / 11:00 - 15:00 Uhr / 50 €  
Anmeldung bis: 3.6.  
+ Raumnutzung 5 Euro

**Hören, Zuhören, Akustik****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. 1.3. / 16:00 - 18:00 Uhr / Eintritt frei!

**Akustische Ökologie - Dem Leisen die Ohren öffnen***Vortrag*

Ist das Strömen der Baumsäfte hörbar? Wie klingt der Wasserskorpion im heimischen Bach? Oder wie hört sich die Planktonblüte in der Arktis an? Und wie klingt Stille? Dinge hörbar zu machen, die jenseits unserer gewohnten Hörerfahrungen liegen, das machen neuere Entwicklungen der Akustischen Ökologie erfahrbar. So eröffnet Jana Winderen, Klangkünstlerin und Meeresbiologin, neue Perspektiven der Unterwasserwelt. Auch der Künstler Markus Mäder zusammen mit dem Wissenschaftler Roman Zweifel, nutzen in Ihren Projekten die aktuellen technischen Möglichkeiten, um auf bisher Ungehörtes aufmerksam zu machen. Interessante und überraschende Tonbeispiele dokumentieren diese neuen Entwicklungen.

**Andreas Wrzeschniok  
Kassel**

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Fr. 15.3. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

**Klangspaziergang***Exkursion*

Wir erkunden unsere Stadt neu und dabei vorrangig mit den Ohren. Nach einer kurzen Einführung erfahren wir auf einem kleinen Rundgang Wege, Räume und Klänge auf ungewohnte Weise. Wir erleben dabei vielleicht lautes oder sanftes Rauschen, Knirschen, Zwitschern. Mit gespannter Aufmerksamkeit sind eine Vielzahl unterschiedlicher Sinneserfahrungen möglich. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit eines Austausches über das Erlebte. Treffpunkt: Murhardsche Bibliothek, Brüder-Grimm-Platz 4a, 34117 Kassel

**241-08653 / Andreas Wrzeschniok**

Kassel, Murhardsche Bibliothek  
Sa. 25.5. / 15:00 - 17:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 20.5.

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

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

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

## Zeitgenössische und aktuelle Tanzstile

### Orientalischer Tanz - Raqs Sharqi

Der Orientalische Tanz - Raqs Sharqi (wörtlich übersetzt: Tanz des Ostens) ist ein weiblicher Solotanz, der seinen Ursprung im Vorderen Orient hat. Er entwickelte sich über Jahrhunderte vom rituellen Geburts- und Fruchtbarkeits-tanz 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

#### Aufbaukurs

Sowohl Neueinsteigerinnen als auch Bauchtänzerinnen mit langjährigen Vorkenntnissen sind willkommen.

Unser Fokus liegt auf gemeinsam-tanzen mit Techniktraining, Tanzkombis und Umsetzung des Gelernten in Gruppentänzen.

#### 241-09102 / Karin Hartmann

##### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 21.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 89,50 €

### Orientalischer Tanz - Tanzkombis mit Schleier

Schleier sind aus sehr leichtem und luftigem Material (z.B. Seide) und haben dadurch eine weiche und flammende Fliegeigenschaft. Die Vielseitigkeit dieses Tanzaccessoires zeigt sich nicht nur im Fliegverhalten, sondern auch durch das Drapieren um den Körper der Tänzerin. So wird die Dramatik des Tanzes optisch elegant unterstrichen.

Bitte Schleier mitbringen.

#### 241-09105 / Karin Hartmann

##### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 21.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 89,50 €

### Fitness und Körpergenuss mit Orientalischem Tanz

#### Für Frauen 50 plus

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

#### 241-09125 / Birgit Göbel

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Do. 8.2. / 16:15 - 17:30 Uhr / 8 Termine / 39 €

#### 241-09130 / Marlene Röse

##### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Di. 13.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

### Let's dance Tribaldance!

#### Grund- und Aufbaukurs

Tribal ist eine gemeinsame Sprache im Tanz, mit der auf jede Musik - ob schnell oder langsam - improvisiert werden kann. Die verschiedenen Tanz-Kombis kommen aus dem orientalischen Tanz, Flamenco, indischen Tanz und dem Tango. Kommuniziert wird nonverbal über verschiedene Arm-, Hand- oder Kopfzeichen. Tribal ist ein vielfältiger Tanz voller Überraschungen! Wir lernen Tanzkombis für schnelle und langsame Musik, mit denen wir improvisieren können, in Formationen wie Duo, Trio, Quartett, Chorus, Circle und Stagger. Auch Choreografien sind jederzeit möglich. Getanzt wird auf eine bunte Musikauswahl. Der Kurs ist offen für Frauen und Männer. Grundkenntnisse im orientalischen Tanz wären schön, sind aber keine Voraussetzung. Bitte mitbringen: Wasser, Sportkleidung, Lieblingsmusik.

#### 241-09140 / Stefanie Saur

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Fr. 26.1. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

### Tango Argentino

#### Tanzschule Tango Querido in der Fabrik Chasalla

#### Wochenendseminar

Mit einfachen Schritten lernen Sie die Grundlagen dieses sinnlichen Paartanzes aus Buenos Aires kennen.

Der Tanz lebt vom Führen und Folgen, von dem Dialog im Paar. Dieser Dialog ermöglicht von Anfang an ein kreatives Tanzen zu der leidenschaftlichen Musik vom Rio de la Plata.

Der Kurs ist geeignet für Interessierte ohne Vorkenntnisse und auch zum „Auffrischen“. Um Paaranmeldung wird gebeten.

#### 241-09200 / Susanne Helalat;

##### Amir Helalat

Kassel, Sickingenstr. 10a  
Sa. 25.5. / 14:00 - 17:00 Uhr  
So. 26.5. / 12:00 - 15:00 Uhr / 45 €  
Anmeldung bis: 13.5.

## 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.

**241-09205 / Kokou Placktor Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Sa. 16.3. und So. 17.3. / 14:00 - 17:00 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 4.3.

## Charleston - ohne Vorkenntnisse

*Der gute Laune Tanz*

*Tagesseminar*

Der exzentrische amerikanische Modetanz der 1920er Jahre, den Josefina Baker nach Europa brachte, hat einen mitreißenden Charakter und einen recht sportlichen Effekt. Grundlage sind isolierte Bewegungen, die einen in die Lage versetzen, einzelne Körperteile getrennt voneinander bewegen zu können. Charakteristisch sind die X / O Kombination der Beine und das 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.

**241-09230 / Birgit Kaiser Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
So. 3.3. / 11:00 - 13:00 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 20.2.

## 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.

**241-09232 / Birgit Kaiser Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
So. 3.3. / 13:30 - 15:30 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 20.2.



## 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.

**241-09242 / Hilde Bohl; Uwe Carl Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 2.3. / 11:00 - 15:00 Uhr / 32 €  
Anmeldung bis: 19.2.

## Stepptanz 60plus

*Grundkurs*

Es ist nie zu spät, die eigenen Träume zu leben. Nach den Filmen von Fred Astaire und Shirley Temple wollte fast jeder schon mal mit dem Steppen beginnen. Dieser Kurs macht es möglich. Mit guter Laune und viel Spaß lassen wir die Füße tanzen. Neueinstieg nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin Tel. 0178 1484885.

**241-09250 / Heike Neumeyer Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 14.2. / 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.

**241-09255 / Heike Neumeyer**

Für Interessierte mit Stepp-Erfahrungen!  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 14.2. / 10:00 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 72,50 €

## Stepptanz

*Grundkurs*

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

**241-09260 / Heike Neumeyer**

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 14.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

## Stepptanz

*Aufbaukurs I*

Weiterführung und Vertiefung  
Voraussetzung: Grundkurs

**241-09265 / Heike Neumeyer Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 14.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

## STEPpvisite - vhs Stepptanz Showgruppe

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

**241-09270 / Heike Neumeyer Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 14.2. / 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.

**241-09310 / Jasmin Naumann**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Do. 15.2. / 20:00 - 21:00 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.

**241-09400 / Antje Holbein**

**Kassel**

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

Fr. 16.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 70,50 €

## ROCK'N'SWING 60+ - Kompakt Workshop

*Für Junggebliebene und Alleintanzende*

*Tagesseminar*

Wir tanzen ein Best-of unserer Lieblingstänze aus dem Herbstkurs. Wir empfehlen die Teilnahme all denen, die am wöchentlichen Kurs teilnehmen wollen.

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

**241-09404 / Ralf Wenzel; Michaela**

**Christ**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Sa. 10.2. / 11:00 - 15:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 5.2.

## ROCK'N'SWING 60+



## ROCK'N'SWING 60+

*Für Junggebliebene und Alleintanzende*

Sie können die Füße nicht stillhalten, wenn Songs von Elvis Presley, Bill Haley oder Chubby Checker erklingen? Auch auf swingende Klänge von Nina Simone, Louis Jordan und Nat King Cole würden Sie gern das Tanzbein schwingen. Es sind vor allem Tanzfreudige und Junggebliebene, denen dazu das passende Gegenüber fehlt. In diesem Kurs geht es auch ohne Tanzpartnerin oder -partner mit viel Spaß und Lebensfreude. Getanzt wird allein, in Linien, manchmal auch im Kreis. Bei einfachen bis mittelschweren Choreografien werden auch die Grundsätze für Boogie Woogie und andere Swingtänze erlernt. Gerade Menschen der Generation 60+ wollen wir ermutigen, tänzerisch neue Wege zu beschreiten. Der Fortsetzungskurs richtet sich an Menschen mit Tanzerfahrung. Fragen zum Kursinhalt beantworten wir gern: Tel. 0151-15514144 oder wenzel-r@arcor.de Als Einstieg empfehlen wir den vorab stattfindenden Kompakt-Workshop (Kursnummer 241-09404) am Samstag, 10.2.2024. Kontakt/Rückfragen: Tel. 0151-15514144 oder wenzel-r@arcor.de \* Tanzleiterausbildung im Bundesverband Erlebnistanz

**241-09405 / Ralf Wenzel; Michaela**

**Christ**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mo. 12.2. / 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).

**241-09500 / Sonja Wendt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Fr. 16.2. / 20:45 - 21:45 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).

**241-09505 / Sonja Wendt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Fr. 16.2. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

**241-09507 / Sonja Wendt**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Fr. 16.2. / 19:45 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

**241-09510 / Sonja Wendt**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 14.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 87 €

**241-09515 / Sonja Wendt**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 14.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 87 €

## Intermediate

Voraussetzungen: sichere Beherrschung der Elemente aus den Kursen Beginner und Improver.

Es werden komplexe Schritte und Schrittkombinationen vermittelt.

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

**241-09520 / Sonja Wendt**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Sa. 17.2. / 16:00 - 18:00 Uhr / 9 Termine /

82,50 €



## Line Dance auf lateinamerikanisch

Zu spanischer, lateinamerikanischer und Pop-Musik üben und tanzen wir, nach einer lebhaften Einstimmung, Schritt-kombinationen in Anlehnung an Tänze wie Cha-Cha-Cha, Tango, Rumba und Cumbia. Wechselnde Raumorientierungen zu zwei oder vier Wänden ergeben die Einbindung wechselnder Partnerinnen und Partner innerhalb der Gruppe. Dehnungs-, Lockerungs- und Entspannungsphasen zum Ausgleich integrieren sich zu einem abwechslungsreichen Programm.

### Workshop

#### Grundkurs

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfähige Schuhe

**241-09526 / Jutta Irlé**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 27.4. / 12:00 - 17:00 Uhr / 16 €

Anmeldung bis: 21.4.

## Line Dance auf lateinamerikanisch

#### Grundkurs

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und rutschfähige Schuhe

**241-09528 / Jutta Irlé**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 15.7. / 10:00 - 12:00 Uhr / 6 Termine / 55 €

Anmeldung bis: 7.7.

## Kreistänze - für Frauen

### Frauentänze im Jahreskreis - Frühlingskraft

#### Grund- und Aufbaukurs

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

**241-09555 / Birgit Wehnert**

**Kassel**

Evang. Kita Wehlheiden, Bewegungsraum, Pfeifferstr. 18

Di. 13.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 9 Termine / 52,50 €

## Kreistanz

### 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

**241-09545 / Katharina Schulz**

**Kassel**

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

Mi. 14.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

## Gesellschaftstänze - Für Paare

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

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 Kursleitungen an. Tanzerfahrene Personen 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.

### Discofox

#### Grundkurs

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

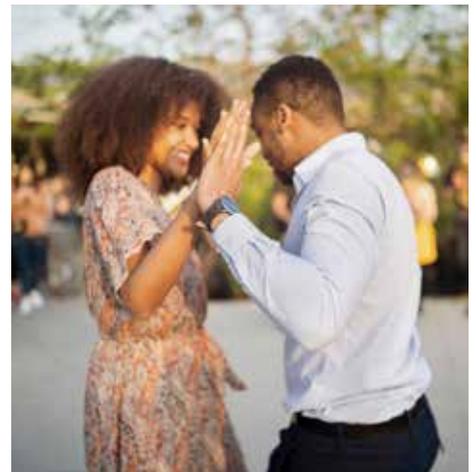
**241-09602 / Anja Nierling; Bernd**

**Schneider**

**Schauenburg-Breitenbach**

Dorfgemeinschaftshaus, Niedensteiner Str. 9

Mi. 21.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 7 Termine / 42 €



### Discofox

#### 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.

**241-09604 / Anja Nierling; Bernd**

**Schneider**

**Schauenburg-Breitenbach**

Dorfgemeinschaftshaus, Niedensteiner Str. 9

Mi. 15.5. / 18:00 - 19:00 Uhr / 7 Termine / 42 €

## Standard- und Lateinamerikanische Tänze

#### Grundkurs

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

**241-09610 / Jürgen Böhm; Glenda**

**Böhm**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Fr. 16.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 7 Termine / 42 €

**241-09612 / Dr. Michael Peter**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshäuser, Rolf-Lucas-Str. 22

Fr. 16.2. / 20:45 - 21:45 Uhr / 7 Termine / 42 €

**241-09614 / Bernd Schneider; Anja**

**Nierling**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Mo. 19.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 7 Termine / 42 €

**241-09616 / Bernd Schneider; Anja**

**Nierling**

**Schauenburg-Breitenbach**

Dorfgemeinschaftshaus, Niedensteiner Str. 9

Mi. 21.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

## Standard- und Lateinamerikanische Tänze

### Aufbaukurs I

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

**241-09618 / Dr. Michael Peter**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 16.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 7 Termine / 42 €

**241-09620 / Jürgen Böhm; Glenda**

**Böhm**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 26.4. / 17:30 - 18:30 Uhr / 7 Termine / 42 €  
vierzehntägig

**241-09622 / Dr. Michael Peter**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 3.5. / 20:45 - 21:45 Uhr / 7 Termine / 42 €

**241-09624 / Bernd Schneider; Anja**

**Nierling**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 13.5. / 18:00 - 19:00 Uhr / 7 Termine / 42 €

**241-09626 / Bernd Schneider; Anja**

**Nierling**

**Schauenburg-Breitenbach**

Dorfgemeinschaftshaus, Niedensteiner Str. 9  
Mi. 15.5. / 19:15 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

## Standard- und Lateinamerikanische Tänze

### Aufbaukurs II

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

**241-09632 / Jürgen Böhm; Glenda**

**Böhm**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
So. 24.3. / 16:30 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 42 €  
Vierzehntägig

**241-09634 / Dr. Michael Peter**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 3.5. / 19:30 - 20:30 Uhr / 7 Termine / 42 €

**241-09636 / Bernd Schneider; Anja**

**Nierling**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 13.5. / 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

**241-09642 / Dr. Michael Peter**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 16.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

**241-09646 / Dr. Michael Peter**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 3.5. / 18:15 - 19:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

## Salsa für Paare

### Grundkurs

Salsa hat seine Wurzeln in Lateinamerika und ist ein fröhlicher Tanz. Er wird zur gleichnamigen Musik getanzt und lässt sich als eine Kombination aus afrokaribischen und europäischen Tanzelementen beschreiben.

**241-09650 / Anja Nierling; Bernd**

**Schneider**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 16.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 42 €

## Slowfox

### Grundkurs

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

**241-09660 / Bernd Schneider; Anja**

**Nierling**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 19.2. / 20:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 42 €

### Aufbaukurs

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

**241-09665 / Bernd Schneider; Anja**

**Nierling**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 13.5. / 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.

**241-09670 / Jürgen Böhm; Glenda**

**Böhm**

**Wolfhagen**

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal  
So. 25.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 9 Termine / 58 €  
vierzehntägig

**241-09675 / Jürgen Böhm; Glenda**

**Böhm**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Di. 13.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

**241-09680 / Jürgen Böhm**

**Helsa**

Evangelisches Gemeindehaus, Großer Saal  
Mi. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

**241-09685 / Jürgen Böhm; Glenda**

**Böhm**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 16.2. / 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.

**241-09690 / Anja Nierling; Bernd**

**Schneider**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 16.2. / 20:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 42 €

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

### Kunst und Rassismus

#### Vortrag

Entartung, Futurismus, Kolonialismus, Unterwerfung, Kunststraub...

Was geschieht mit der Kunst gestern und heute? Der Vortrag erläutert die Begriffe und ordnet sie in die Geschichte mit entsprechendem Bildmaterial ein.

**Konrad Nachtwey**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 11.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

### Politische Ereignisse in der Kunst

#### Vortrag

Sind politische Ereignisse - also gemalte Geschichte - eigentlich darstellbar? Eine bejahende wie beeindruckende Auswahl über die Jahrhunderte, die überraschen wird.

**Konrad Nachtwey**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 22.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

### Schwälmer Künstler und die Willingshäuser Malerkolonie

*Eine fast hundertjährige Erfolgsgeschichte*

#### Vortrag

Umwerfende Kunst vor der Haustür, dennoch fast unbekannt. Ein überraschendes Angebot, nur 60 km von uns entfernt. Wer wagt, gewinnt neue Erkenntnisse.

**Konrad Nachtwey**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 17.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

### Das „Fremde“ in der Kunst

*Zwischen Faszination und Verachtung*

#### Vortrag

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

Über die Jahrtausende hinweg ersetzte bildende Kunst alle sozialen Medien von heute und trug maßgeblich zur Meinungsbildung bei. Nicht selten wurde die Macht der Bilder als Machtinstrument und Propagandawerkzeug missbraucht. Durch wiederholte Verwendung bestimmter ikonografischer Muster unterstützte sie die Herabsetzung und Diskriminierung marginalisierter Bevölkerungsgruppen.

**Karina Chernenko; Anjelika Spöth**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 14.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

### Künstlertärten: Der Tarotgarten von Niki de Saint-Phalle in der Toskana

#### Vortrag

Nicht weit von Grosseto entfernt - auf Höhe der Insel Elba - befindet sich „Il Giardino di Tarochi“, der Tarotgarten von Niki de Saint-Phalle. Wer kennt nicht ihre berühmten „Nanas“?! Der Vortrag stellt diesen besonderen Garten vor, der schlicht und ergreifend einzigartig ist. Auf den Spuren von Niki de Saint-Phalle und den Karten des Tarot-Spiels.

**Dr. Ellen Markgraf**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 19.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 15.2.

### Künstlertärten: Der Skulpturengarten von Daniel Spoerri in der Toskana

#### Vortrag

Die „Fondazione Il Giardino di Daniel Spoerri“ befindet sich in der Toskana, nicht sehr weit vom Tarotgarten entfernt. Hier hat Daniel Spoerri ein besonderes Areal erworben und Skulpturen, die er geschaffen hat, aber auch die Arbeiten von anderen KünstlerInnen aufgestellt. Die Vielzahl dieser Arbeiten und ihre unterschiedlichen Bezüge zur umgebenden Natur sind Thema des Vortrages.

**Dr. Ellen Markgraf**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 4.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 29.2.

### Kunstgeschichte: Thema Heimat 1

Das Seminar beschäftigt sich mit der Frage, wie der Begriff ‚Heimat‘ sich in künstlerischen Werken darstellt. Zuvor stellt sich jedoch die Frage, wie dieser Begriff definiert werden kann. Was ist ‚Heimat‘ – gibt es überhaupt eine eindeutige Definition?

Im Zeitalter der aktuellen Globalisierung taucht die Frage häufig auf ... und wie in Allem, so ist auch in diesem Zusammenhang die Kunst der Ort, an dem sich das Zeitgeschehen spiegelt. Künstlerische Positionen aus unterschiedlichen Zeiten, dementsprechend Stilen und Epochen, werden befragt.

**241-10068 / Dr. Ellen Markgraf**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mo. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 21.2.



## Kunstgeschichte: Thema Heimat 2

Das Seminar beschäftigt sich mit der Frage, wie der Begriff ‚Heimat‘ sich in künstlerischen Werken darstellt. Zuvor stellt sich jedoch die Frage, wie dieser Begriff definiert werden kann. Was ist ‚Heimat‘ – gibt es überhaupt eine eindeutige Definition?

Im Zeitalter der aktuellen Globalisierung taucht die Frage häufig auf ... und wie in Allem, so ist auch in diesem Zusammenhang die Kunst der Ort, an dem sich das Zeitgeschehen spiegelt. Künstlerische Positionen aus unterschiedlichen Zeiten, dementsprechend Stilen und Epochen, werden befragt.

### 241-10069 / Dr. Ellen Markgraf Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mo. 15.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 8.4.

## Zum 250. Geburtstag von Caspar David Friedrich

Caspar David Friedrich (1774-1840), in unserer Gegenwart ein „Superstar“ des Kunstpublikums, war zu Lebzeiten wenig bekannt und nach seinem Tod fast vergessen. In drei Sitzungen wollen wir den heute hochberühmten Vertreter der deutschen Romantik würdigen und Einblick in Werdegang und Werk nehmen.

### 241-10102 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 22.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 3 Termine / 17,50 €

## 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).

### 241-10200 / Oliver Gerke Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)  
Sa. 2.3. / 13:00 - 18:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 25.2.

## Zeichnen lernen

online

### Grundkurs

Lernen Sie spielend leicht, wie man Objekte zeichnet. Alltagsobjekte, Porträts oder Menschen. Sie erhalten individuelle Begleitung für die ersten Schritte oder auf dem Weg zu neuen Techniken und Tricks. Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail.

Benötigtes Material: Skizzenblock DIN-A2, Bleistift und Knetgummi (spezielles Kunst-Radiergummi).

### 241-10202 / Oliver Gerke

Online  
Do. 25.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 61 €  
Anmeldung bis: 16.4.

## Zeichnen lernen - leicht gemacht!

### Grund- und Aufbaukurs

Lernen Sie Sicherheit im freien Zeichnen zu entwickeln mit Blei- und Buntstiften, Pitt-Rötel- und Farbkreiden. Neben dem Üben von Perspektive, Proportionen und Bildaufbau soll auch die Freude am Experimentieren mit Stiften und Strichtechniken nicht zu kurz kommen. Vorhandene Materialien bitte zum ersten Termin mitbringen.

### 241-10203 / Petra Löffler Bad Emstal-Balhorn

Atelier für Kunsttherapie/Naturheilpraxis Petra Löffler, Simmenhäuser Weg 5  
Mi. 28.2. / 16:00 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 75,50 €

### 241-10204 / Petra Löffler Bad Emstal-Balhorn

Atelier für Kunsttherapie/Naturheilpraxis Petra Löffler, Simmenhäuser Weg 5  
Mi. 8.5. / 16:00 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 63 €  
Anmeldung bis: 28.4.

## Zeichnen macht Spaß!

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

### 241-10205 / Ulrike Vater Kleingruppe

Kassel  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mi. 14.2. / 17:45 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 67,50 €



## Zeichnen nach Betty Edwards Lehrbuch „Garantiert Zeichnen Lernen“

*Thema: Portrait 1*

### 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 Fineliner, 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).

### 241-10210 / Yvonne Lang

Kleingruppe

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Fr. 15.3. / 17:00 - 19:00 Uhr

Sa. 16.3. / 11:00 - 15:00 Uhr

So. 17.3. / 11:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 65 €

Anmeldung bis: 4.3.

+ Material bei Bedarf

## Portrait in der Zeichnung und Malerei

### Wochenendseminar

Dieser Workshop beschäftigt sich mit der Umsetzung des Sujets „Portrait“ in verschiedenen Techniken von der Zeichnung bis zur Malerei. Welche Anregungen kann uns die Kunstgeschichte bieten, um selbst eine komplexe Portraitgestaltung zu entwickeln?

Bitte mitbringen: Zeichenblock/Skizzenbuch, gerne auch Fineliner, Filz- und Farbstifte, Graphit- oder normale Bleistifte B2 bis B4, Zeichenkreiden, Radiergummi und Spitzer, einen nicht zu kleinen Handspiegel.

Wahlweise Tusche, Aquarell- oder Acrylfarben mit entsprechenden Pinseln und Malhintergründen, Küchenrolle.

### 241-10211 / Yvonne Lang

Kleingruppe

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Fr. 19.4. / 17:00 - 19:00 Uhr

Sa. 20.4. / 11:00 - 15:00 Uhr

So. 21.4. / 11:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 65 €

Anmeldung bis: 8.4.

+ Material bei Bedarf über die Kursleitung erhältlich (Kosten nach Absprache)

## 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.

Falls Sie mehr über mich wissen wollen:

www.irishoffmann.de

### 241-10214 / Iris Hoffmann

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Di. 13.2. / 16:45 - 18:45 Uhr / 4 Termine / 31 €

+ Modellkosten ca. 20 Euro

### 241-10215 / Iris Hoffmann

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Di. 16.4. / 16:45 - 18:45 Uhr / 4 Termine / 31 €

Anmeldung bis: 5.4.

+ Modellkosten ca. 20 Euro

## Portrait: Zeichnung und Malerei

### Wochenendseminar

Behutsam werden Grundlagen und Weiterführendes des Porträts in Zeichnung und Malerei vermittelt. Der Aufbau des Kopfes und des Gesichtes, 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).

### 241-10216 / Siegfried Rinke

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Sa. 27.4. und So. 28.4. / 10:00 - 14:30 Uhr / 56 €

Anmeldung bis: 15.4.

## 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 Papier in DIN A3 und einen Bleistift mitbringen.

### 241-10206 / Jahanshah Mahdavi Azar Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Mi. 17.4. / 17:45 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 52,50 €

Anmeldung bis: 8.4.

## 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

### 241-10207 / Theo Butz

Kleingruppe

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Do. 7.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 68 €

Anmeldung bis: 26.2.



© Iris Hoffmann

## Figürliches Zeichnen nach Modell

### Grund- und Aufbaukurs

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

In jedem Fall sinnvoll sind:

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

Falls Sie mehr über mich wissen wollen:  
[www.irishoffmann.de](http://www.irishoffmann.de)

### 241-10220 / Iris Hoffmann

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Di. 18.6. / 16:45 - 18:45 Uhr / 4 Termine / 31 €  
Anmeldung bis: 7.6.

+ Modellkosten circa 20 Euro

## Aktzeichnen nach Modell

### Grund- und Aufbaukurs

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

In jedem Fall sinnvoll sind:

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

Falls Sie mehr über mich wissen wollen:

[www.irishoffmann.de](http://www.irishoffmann.de)

Materialkosten nach Bedarf.

### 241-10221 / Iris Hoffmann

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Di. 28.5. / 16:45 - 18:45 Uhr / 3 Termine / 23,50 €  
Anmeldung bis: 17.5.

+ Modellkosten ca. 15 Euro

## Skizzieren und Zeichnen im Botanischen Garten

### Tagesseminar

Die Skizze ist immer schon ein beliebtes Ausdrucksmittel von Künstlerinnen und Künstlern gewesen. Sie ermöglicht es, komplexe Formen mit wenigen Mitteln einfach darzustellen - dabei wird der Blick für das Wesentliche geschult. Von der Zwei-Minuten-Zeichnung bis zum ausgearbeiteten Bild reicht das Spektrum an diesem Nachmittag. Der Botanische Garten mit seinem Pflanzenreichtum bietet vielfältige Anregungen, Formen und Strukturen zu erfassen, und ist außerdem eine Freude für das Auge und die Seele. In dieser Zeit werden unter anderem die Pfingstrosen blühen. Für alle Interessierten geeignet!

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A 4, Bleistifte HB und 4B, weitere Stifte, Kreiden, Farben nach eigenen Vorlieben, einen Hocker (falls vorhanden).

Treffpunkt: Eingang Botanischer Garten, Bosestr. 15 (beim Schösschen Schönfeld).

### 241-10222 / Inga Zieglmeier

#### Kleingruppe

#### Kassel

Botanischer Garten, Bosestr. 15  
Mi. 15.5. / 15:30 - 18:30 Uhr / 19,50 €  
Anmeldung bis: 6.5.

## Zeichnen und Malen am Fluss

### Tagesseminar

Wir werden mit dem Zeichenblock in der Nähe der Fulda unterwegs sein. Mit Stiften oder Pinseln setzen wir um, was uns begegnet und was unser Interesse weckt: Menschen, Pflanzen, Wasser, Boote, Architektur. Angefangen beim Rondell oberhalb der Fulda können wir am Fluss entlang laufen, über die Brücke gehen und an alten Gebäuden Halt machen, auch das Cafe Jungborn direkt am Wasser ist einen Besuch wert.

Für alle Interessierten geeignet.

Je nach Interesse bitte die eigene Ausstattung mitbringen, wie DIN A4 Block, Stifte, Kreiden/ oder Pinsel, Aquarellfarben, einen Hocker (falls vorhanden).

Treffpunkt: Steinweg an der Alten Brüderkirche, Eingang zum Rondell. Nächste KVG-Haltestelle: Altmarkt.

### 241-10223 / Inga Zieglmeier

#### Kleingruppe

Kassel, Steinweg, Eingang zum Rondell  
Do. 13.6. / 15:30 - 18:30 Uhr / 19,50 €  
Anmeldung bis: 4.6.

## Zeichnen: Die Natur einmal anders erleben

### Wochenendseminar

Der Workshop findet zunächst in dem vorgesehenen Raum der vhs statt, um Organisatorisches und Inhaltliches vorab zu besprechen.

Wenn das Wetter es zulässt, treffen wir uns an einem schönen Ort in der Natur (z.B. Siebenbergen „Blumeninsel“). Sei es ein schöner Text oder die Inspiration durch eine passende Melodie, all das hilft uns, die Natur mit weiteren Sinnen als nur durch die optische Wahrnehmung zu erfassen.

Am dritten Tag des Workshops arbeiten wir die eigenen Ideen zu kreativen Bild- und Textwerken aus.

In Ihrer Ausrüstung sollte vor allem ein handlicher Skizzenblock oder Skizzenbuch und verschiedenes Zeichenmaterial sein. Alles Weitere wird in der Vorbesprechung entschieden.

### 241-10224 / Yvonne Lang

#### Kleingruppe

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 24.5. / 17:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung)

Sa. 25.5. / 11:00 - 15:00 Uhr

So. 26.5. / 11:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 65 €

Anmeldung bis: 13.5.

+ Material bei Bedarf

## 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), eventuell eine mobile Sitzgelegenheit, Proviant.

Falls Sie mehr über mich wissen wollen:

[www.irishoffmann.de](http://www.irishoffmann.de)

### 241-10226 / Iris Hoffmann

#### Kassel

Treffpunkt: Fridericianum

Sa. 6.7. / 11:00 - 15:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 24.6.



© Iris Hoffmann

## Die Altstadt Grebenstein mit dem Skizzenblock erkunden - Urban Sketching

Start der Reihe „Unterwegs im Landkreis Kassel“

**Tipp**

### Tagesseminar

Urban Sketching ist das Skizzieren des Alltags im Stadtraum.

Wir sind unterwegs in Grebenstein und werden draußen die Altstadt mit ihren Türmen und Fachwerkhäusern erkunden und zeichnen.

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 neu zu entdecken oder weiter zu entwickeln. 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), eventuell eine mobile Sitzgelegenheit, Proviant.

Falls Sie mehr über mich wissen wollen: [www.irishoffmann.de](http://www.irishoffmann.de)

### 241-10228 / Iris Hoffmann

Grebenstein, Treffpunkt Rathaus  
Sa. 20.7. / 11:00 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 8.7.

## Illustration I Comic I Karikatur

### Comicfiguren zeichnen

#### Tagesseminar

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

Ob mit Vorkenntnissen oder ohne, Sie erhalten das Rüstzeug dafür, eigene Comicfiguren mit Leben zu erfüllen.

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

### 241-10245 / Oliver Gerke Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Sa. 17.2. / 13:00 - 18:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 11.2.

### Comiczeichnen

online

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

Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail. Benötigtes Material: eSkizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi.

### 241-10246 / Oliver Gerke Online

Do. 15.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 38 €  
Anmeldung bis: 6.2.



© Oliver Gerke

## 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.

### 241-10240 / Siegfried Rinke Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 14.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 87 €

## Manga zeichnen: Mehr als nur große Augen

### Grundkurs

#### Wochenendseminar

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.

### 241-10248 / Meltem Pfeiffer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Fr. 24.5. / 17:00 - 19:15 Uhr  
Sa. 25.5. / 10:00 - 15:00 Uhr  
So. 26.5. / 10:00 - 15:00 Uhr / 65 €  
Anmeldung bis: 13.5.

## Maltechniken

### Malen und Zeichnen

#### Grund- und Aufbaukurs

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

Nach einer halben Stunde gemeinsamen Zeichnens und Malens werden jeweils eigene Projekte entwickelt, die bei Bedarf von der Kursleiterin begleitet werden. Es können alle Techniken erlernt, angewandt und individuell vertieft werden.

Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien, mindestens Bleistifte und Papier.

### 241-10250 / Ilka Christof Bauatal-Altenbauna

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12, Malraum  
Di. 13.2. / 9:00 - 12:00 Uhr / 8 Termine / 95 €  
+ Material

### 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.

### 241-10254 / Oliver Gerke Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 13.2. / 10:00 - 12:00 Uhr / 6 Termine / 70 €  
+ Material



## Vom Entwurf zum fertigen Bild! Alle Techniken

### Grund- und Aufbaukurs

Von der Entwicklung oder Übertragung eines Entwurfes wird der Aufbau des fertigen Bildes schrittweise vollzogen. Komposition und Vorgehensweise werden besprochen, gegebenenfalls korrigiert. Die verschiedenen Maltechniken können ausprobiert werden. Eigene Materialien sind sehr willkommen. Beratung für Bestellungen ist möglich. Übergangsweise können Materialien der Kursleiterin genutzt werden.

### 241-10252 / Ilka Christof Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mi. 14.2. / 18:15 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 71 €  
+ 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, Farbigekeit und Ausdrucksform wird vorgestellt. Die Techniken und Themen richten sich nach Kenntnis und Interesse. Materialbesprechung in der ersten Kursstunde. Bitte vorhandene Farben, Pinsel etc. mitbringen.

### 241-10255 / Meltem Pfeiffer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Di. 27.2. / 10:00 - 12:00 Uhr / 8 Termine / 62 €

### 241-10256 / Siegfried Rinke Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 12.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 87 €

### 241-10257 / Siegfried Rinke Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 12.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 87 €

### 241-10258 / Siegfried Rinke Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 14.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 87 €

## Aquarell-Malworkshop

### Tagesseminar

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 Interessierte und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen, falls vorhanden: Aquarellfarben, Aquarellblock (vierseitig geleimt), Pinsel, Wasserglas, Bleistift, etwas Skizzenpapier, Schwämmchen, Allzweckrolle, Kleberolle.

### 241-10260 / Erika Oppelt Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 8.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 27.5.  
+ Material

## Aquarell- und Acrylmalerei

### Grundkurs

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

### 241-10265 / Fritz Röbbing Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mo. 12.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 6 Termine / 70 €  
+ Material

### 241-10267 / Fritz Röbbing Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mo. 6.5. / 18:00 - 21:00 Uhr / 8 Termine / 93 €  
+ 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.

### 241-10272 / Elmar Kuhnert Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 13.2. / 17:00 - 19:15 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.

### 241-10282 / Elmar Kuhnert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 12.2. / 11:30 - 13:45 Uhr / 15 Termine / 130,50 €

### 241-10284 / Elmar Kuhnert Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 13.2. / 10:00 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 130,50 €

### 241-10286 / Elmar Kuhnert

Geschlossene Gruppe! Anmeldung nur nach Rücksprache mit dem Kursleiter.

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 12.2. / 9:00 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 168 €

## 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.

### 241-10288 / Katharina grote Lambers Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Kreativwerkstatt  
Mo. 12.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

### 241-10289 / Katharina grote Lambers Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Kreativwerkstatt  
Mo. 12.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

## Action Painting

### Wochenendseminar

Kann man ohne Vorkenntnisse Bilder malen? Ja! Das Schöne an Action Painting ist, dass Sie frei improvisieren und so Ihre Ideen verwirklichen können. Als Künstler arbeite ich seit Jahren in diesem Stil. Wir stehen nicht unter Druck, sondern entwickeln zusammen, wie und was wir schaffen möchten. Es würde mir Freude bereiten, mit Ihnen gemeinsam Bilder zu malen.

#### 241-10290 / Björn Hübert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 27.7. und So. 28.7. / 10:00 - 15:00 Uhr / 70 €  
Anmeldung bis: 15.7.  
+ Material ca. 10 Euro

## 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 Motivauswahl, Bildaufbau, Perspektive und Farbgestaltung können Sie einen eigenen Stil entwickeln. Bitte bringen Sie bereits vorhandene Materialien zur ersten Stunde mit.

#### 241-10298 / Petra Löffler Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103  
Di. 27.2. / 18:00 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 66 €

#### 241-10299 / Petra Löffler Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103  
Di. 30.4. / 18:00 - 19:45 Uhr / 5 Termine / 55 €  
Anmeldung bis: 21.4.

## Ganz im Element - mit Farbe, Pinsel & Co.

Wir experimentieren mit Farbe, Pinsel, Stift, Tusche und Co. und lassen uns dabei jede Woche von einem der vier Elemente inspirieren. Wir widmen uns der feurigen Geste und strahlenden Farben, erdigen und wohligen Mischungen, wässrig dynamischen Verläufen und luftigen Farbschleiern. In entspannter Atelieratmosphäre entstehen so vielfältige, materialfreudige Malereien voller Struktur, Experimentier- und Farbenfreude. 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.

#### 241-10300 / Liska Schwermer-Funke Kleingruppe

**Kassel**  
Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21  
Do. 21.3. / 17:00 - 20:00 Uhr / 4 Termine / 76 €  
Anmeldung bis: 11.3.  
Materialkosten: 50 Euro

## Zwischen 1000 Farben - abendliches Malen im Atelier

Malen heißt mischen! Wir widmen uns ausgiebig dem Thema Farbe und erkunden waghalsige Mischungen und spannende Zwischentöne. Wo treffen sich grün und rot? Wie sieht ein warmes Blau aus? Wir malen mit Acrylfarbe, experimentieren mit Pigmenten und ergänzen mit Kreiden und Stiften. 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.

#### 241-10304 / Liska Schwermer-Funke Kleingruppe

**Kassel**  
Atelier BIOTOP ZACK, Rothenditmolder Str. 21  
Do. 6.6. / 18:00 - 21:00 Uhr / 3 Termine / 63 €  
Anmeldung bis: 27.5.  
Materialkosten: 50 Euro

## 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, Stilleben, 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 (falls nötig), weiteres Zubehör, große Pinsel nicht vergessen, Material zum Zeichnen...

#### 241-10320 / Siegfried Rinke Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 25.3. - Do. 28.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 4  
Termine / 116 €  
Anmeldung bis: 15.3.

#### 241-10322 / Siegfried Rinke Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 22.7. - Fr. 26.7. / 10:00 - 16:00 Uhr / 5  
Termine / 116 €  
Anmeldung bis: 12.7.

### Burg Fürsteneck

„SOMMER - ATELIER“ 26.8. - 1.9.24

„HERBST - ATELIER“ 14. - 20.10.24

Leitung: Siegfried Rinke

weitere Infos unter:

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

## 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 angewandte Technik bestimmen Sie. Dazu bekommen Sie individuelle Unterstützung hinsichtlich Material, Bildaufbau und Bildausführung.

Bitte bringen Sie das Material mit, mit dem Sie arbeiten möchten. Vergessen Sie nicht, große und kleinere Pinsel mitzubringen. Weiteres Zubehör nach Bedarf, wie Malgründe, Zeichenblock, Zeichenpapier etc., Motivvorlagen und/oder Motivmodelle bitte mitbringen. Staffeleien sind nicht vorhanden, bitte mitbringen, falls gewünscht.

#### 241-10324 / Siegfried Rinke Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 31.5. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 1.6. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 2.6. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 82 €  
Anmeldung bis: 20.5.

## 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 / Grafikdesign / Visuelle Kommunikation oder ähnlichem, 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.

#### 241-10348 / Ulrike Vater Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Do. 15.2. / 17:45 - 20:00 Uhr / 8 Termine /  
104,50 €

## 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, Breitfeder („Bandzugfeder“) 2mm und 2,5mm, „Plakatfeder“ 8mm oder 10mm, Tinte, Federhalter oder Füllfederhalter mit entsprechender Feder, Bleistift.

Am ersten Kurstag wird es eine ausführliche Materialbesprechung geben.

**241-10349 / Theo Butz**

**Kassel**

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

Di. 5.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 68 €

Anmeldung bis: 26.2.

## Kalligrafie und Kalligramme

### Wochenendseminar

Nach einem Überblick über die Schriftgeschichte Europas tauchen wir ein in die Schönheit und Besonderheit einzelner Schriftarten. Die Grundlagen des Schreibens mit der Breifeder werden vermittelt und je nach Vorliebe können einzelne Schriften mit Schreibfeder, Pinsel und Tusche geübt werden. Der zweite Teil lässt Raum für das Experiment: es gibt die Möglichkeit, eigene Handschriften zu entwickeln oder Gedichte und Schriftbilder, sogenannte Kalligramme, zu gestalten.

Bitte mitbringen: Stuhl-Sitzkissen, Wasserglas, Zeitung (Kittel oder dunkle Kleidung ist von Vorteil).

Schreibmaterial wie Federn, Tusche, Pinsel und Papier werden zur Verfügung gestellt. Eigenes Material sowie Texte können gerne mitgebracht werden.

**241-10350 / Inga Zieglmeier**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Sa. 16.3. / 11:00 - 16:30 Uhr

So. 17.3. / 10:00 - 13:30 Uhr

2 Termine / 56,50 €

Anmeldung bis: 4.3.

+ Material 7 Euro

## WortWandeleien

„Schreiben“ mit Schere und Kleber

### Tagesseminar

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

Hinter jedem Wort öffnet sich ein Gedankenraum. Mit Text- und Bildcollagen wird jedes einzelne Wort gestaltet, Sprache und Bilder fließen ineinander und weiten den Raum für Assoziationen. Jedem Wort wird eine ganze Buchseite gewidmet. Aus ihnen wird ein Buch gebunden (Spiralbindung).

Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich, Freude am „Schreiben mit Schere und Kleber auf besonderem Papier“ genügen vollkommen.

Mitgebracht werden können Zeitschriften, Zeitungen, Kalender, Fotos... alles, woraus ausgeschnitten werden kann.

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

**241-10354 / Ellen Volkhardt**

**Kleingruppe**

**Wolfhagen**

Schreibwerkstatt WortWandelWege,

Friedrichstr. 7

Sa. 2.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 47 €

Anmeldung bis: 19.2.

+ Material 15 Euro

## Buchbinden und schreiben

### Wochenendseminar

An diesem Workshop werden Texte geschrieben und in kleine Gedichte wie zum Beispiel Elfchen oder Haikus verwandelt. Die so entstandenen Texte werden auf schönem Papier gestaltet, dabei können auch bildnerische Mittel wie Collagen oder Illustrationen die Texte begleiten.

Mit einfacher Bindetechnik werden daraus Bücher mit selbst gestalteten Buchdeckeln gebunden.

**241-10355 / Ellen Volkhardt**

**Kleingruppe**

**Wolfhagen**

Schreibwerkstatt WortWandelWege,

Friedrichstr. 7

Fr. 19.7. / 16:00 - 20:00 Uhr

Sa. 20.7. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 21.7. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 94,50 €

Anmeldung bis: 8.7.



© Anna Hoffmann

## Cyanotypie - Bilder durch Sonne

### Wochenendseminar

Der Eisenblaudruck ist eine der ältesten fotografischen Drucktechniken.

Er funktioniert erstaunlich einfach, eignet sich gut für Experimente und fasziniert immer wieder durch überraschende Effekte.

Nachdem man auf Papiere oder Stoffe eine lichtempfindliche, ungiftige Lösung aufgetragen hat, können die Druckträger mit Foto-Vorlagen, Objekten mit interessanten Umrissen, gepressten Pflanzen und vielem mehr unter Sonneneinstrahlung belichtet werden. Es entstehen Unikate in wunderschönen Blautönen, die man im Nachhinein durch Tönen sogar noch in andere Farben umwandeln kann. Einmal erlernt, ist dieses Verfahren auch für den häuslichen oder schulischen Bereich anwendbar.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte eine Schürze zum Cyanotypieren mitbringen.

**241-10357 / Anna Hoffmann**

**Kleingruppe**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Mi. 29.5. / 16:00 - 18:00 Uhr

Sa. 8.6. / 10:00 - 15:00 Uhr

So. 9.6. / 10:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 75 €

Anmeldung bis: 20.5.

+ ca. 10 Euro Material nach Verbrauch

## Elfchen

Weiß  
das Papier  
offen für Worte  
Platz für mutige Sätze  
Gedankenfreiheit

Weiß  
der Fäden  
bereit für Zusammenhalt  
ordnet er die Zettelwirtschaft  
Buchbinden

**Fotografie | Film |  
Bildbearbeitung**

**Fotoclub der vhs - Grundkurs**

Ein Fotokurs für Interessierte, in dem die Grundlagen der Fotografie durch Workshops, Bildbesprechungen und Fotospaziergänge vermittelt werden. Inhaltlich werden die Themen Portrait-, Landschafts- und Architekturfotografie bearbeitet. Es werden drei Fotospaziergänge durchgeführt, die in der Regel am Sonntag zwischen dem ersten und letzten Termin von 9:30 - 12:30 Uhr stattfinden. Diese werden mit den Teilnehmenden am ersten Termin festgelegt. Voraussetzung ist der Besitz einer eigenen Kamera (DSLR oder DSLM).

**241-10401 / Reinhard Stuedel  
Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 103  
Di. 12.3. / 18:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 84 €  
Anmeldung bis: 28.2.

**241-10402 / Reinhard Stuedel  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 6.3. / 18:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 84 €  
Anmeldung bis: 23.2.

**241-10403 / Reinhard Stuedel  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 7.3. / 9:00 - 12:00 Uhr / 7 Termine / 84 €  
Anmeldung bis: 26.2.

**Fotoclub der vhs -  
Fortgeschrittenenkurs**

In diesem Kurs werden Workshops, Bildbesprechungen und Fotospaziergängen zu einem speziellen Thema durchgeführt. Das Thema dieses Semesters lautet: Alte beleuchtete Gebäude in der Dunkelheit. Es geht hauptsächlich um Langzeitbelichtungen, Architektur, Licht und Schatten. In einem Umkreis von 40 km werden in drei verschiedenen Orten alte Gebäude und Straßen in der Dunkelheit fotografiert. Es werden drei Fotospaziergänge durchgeführt, die während der normalen Termine stattfinden. Eine Fahrt ist nach Hamburg geplant. Die Fotospaziergänge (Orte) werden mit den Teilnehmenden am ersten Termin festgelegt. Voraussetzung ist, die Grundlagen des Fotografierens zu beherrschen und ein sicherer Umgang mit der eigenen Kamera.

**241-10404 / Reinhard Stuedel  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 5.3. / 18:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 84 €  
Anmeldung bis: 22.2.



**Fotoclub der vhs - Erweiterungskurs für Interessierte**

In diesem Erweiterungskurs für Interessierte, werden spezielle Themen der Fotografie durch Workshops, Bildbesprechungen und Fotospaziergänge vermittelt. Folgende Themen werden in diesem Semester bearbeitet: Die blaue Stunde, Nachtaufnahmen, der Einsatz von Filtern, Nahaufnahmen (evtl. Makrofotografie), Grundlagen für die Arbeit mit Models.

**241-10405 / Reinhard Stuedel  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 13.3. / 18:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 84 €  
Anmeldung bis: 29.2.

**Ein Wochenende, fünf Themen:  
Fotokurs digital**

*Wochenendseminar*

Wir fotografieren, bearbeiten digital und besprechen folgende 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.

**241-10407 / Marion Geisler  
Kleingruppe**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Fr. 1.3. / 16:00 - 19:00 Uhr  
Sa. 2.3. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 3.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 90 €  
Anmeldung bis: 20.2.  
+ Material ca. 10 Euro

**Fotoclub zum Marathon**

Den Kassel Marathon gibt es seit 2007. Es ist ein Sportevent der Superlative geworden und die größte nordhessische Sportveranstaltung. Für die Läuferinnen und Läufer ist es jedes Jahr ein unvergessliches Erlebnis durch die großartige Stimmung und die vielen Fans auf der Strecke. In diesem Fotokurs wollen wir beeindruckende Fotos von diesem Event machen. Der Schwerpunkt liegt auf der Fotografie der Teilnehmenden und der Fans. Der Kurs beinhaltet zwei Tage Theorie und drei Tage Praxis. Am ersten Termin werden die fotografischen Details besprochen. Thematisch werden folgende Inhalte besprochen: Kamera, Objektivwahl, Blende – Belichtungszeit – Iso und Motive und Gestaltungsmöglichkeiten. Am letzten Tag werden die Fotos besprochen und Bilder für eine Ausstellung zusammengestellt. Mitzubringen: Kamera und Stativ.

**242-10406 / Reinhard Stuedel  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 12.9. / 18:00 - 21:30 Uhr  
Fr. 13.9. / 15:00 - 18:00 Uhr  
Sa. 14.9. / 14:00 - 17:00 Uhr  
So. 15.9. / 10:00 - 13:00 Uhr  
Mo. 16.9. / 18:00 - 21:30 Uhr  
5 Termine / 62 €  
Anmeldung bis: 1.9.

## 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 Vorberechung findet am 17.9.24 von 19-20:30 Uhr im Atelier Sabine Große (Brandaustr. 10) statt.

### 242-10415 / Sabine Große

#### Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7

Mo. 28.10. - So. 3.11. / 8:00 - 20:15 Uhr / 7

Termine / 670 €

Anmeldung bis: 21.8.

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

Preisanpassungen von Drittanbietern führen zu einer Erhöhung des Endpreises

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

### Ein fotografisches Porträt

Die vier Elemente sind für das Entstehen und die Erhaltung des Lebens unabdingbar. Feuer erzeugt Wärme, Wasser gilt als das Grundelixier des Lebens, die Erde lässt Nahrung gedeihen, die Luft brauchen Menschen, Tiere und Pflanzen zum Atmen.

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.

Am Ende soll eine gemeinsame Ausstellung daraus entstehen.

Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118.

### 241-10414 / Sabine Große

Kleingruppe

#### Kassel

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10

Sa. 17.2. / 10:00 - 13:00 Uhr / 5 Termine / 75 €

Anmeldung bis: 7.2.

## Blickwinkel: Kontraste - Gegensätze

### Ein fotografisches Portrait

Kontraste - Gegensätze sind in all unseren Facetten des Lebens zu entdecken, in der Natur, in der Technik, auf gesellschaftlicher Ebene, es gehört zu uns selbst. 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.

### 241-10416 / Sabine Große

Kleingruppe

#### Kassel

Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10

Fr. 16.2. / 17:30 - 20:30 Uhr / 5 Termine / 75 €

Anmeldung bis: 6.2.

## Historische Architektur

### Ein Fotorundgang

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 Architekturfotografie im ländlichen Raum zu beschäftigen. Das Abbilden eines alten Kirchenschiffes oder das Gemäuer einer Burg ist herausfordernd, wenn interessante und ansprechende Fotos dabei entstehen sollen. Am Wochenende wird sich daher die Foto-Gruppe 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 Landgräfliche 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, Weitwinkelobjektiv, Stativ, Reserveakku.

### 241-10424 / Diethart Rindermann

Kleingruppe

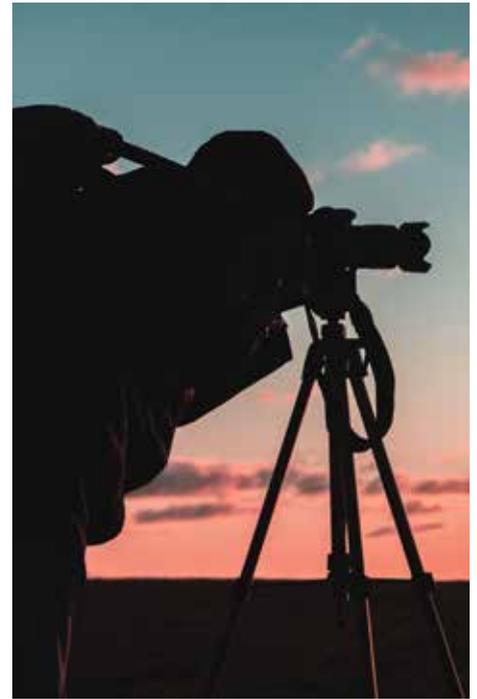
#### Trendelburg

Heubodengalerie, Altes Tor 36

Sa. 15.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 3 Termine /

70,50 €

Anmeldung bis: 5.6.



## Grundlagen der (digitalen) Fotografie

### Wochenendseminar

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 Bildkomposition 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.

Bitte die Bedienungsanleitungen der Kameras mitbringen!

### 241-10431 / Andreas Göttlinger

Kleingruppe

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Sa. 18.5. / 13:00 - 17:00 Uhr / 2 Termine / 40 €

Anmeldung bis: 8.5.

## Bildhauerei

### Holz ist Kunst-Stoff

#### Holzbildhauerei Grund- und Aufbaukurse

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.

#### 241-10550 / Christine Ermer

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mo. 12.2. / 15:30 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 58 €  
+ Material und Werkzeugnutzung 25 Euro

#### 241-10554 / Christine Ermer

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mo. 12.2. / 18:00 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 58 €  
+ Material und Werkzeugnutzung 25 Euro

#### 241-10558 / Christine Ermer

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mi. 14.2. / 9:30 - 12:30 Uhr / 8 Termine / 93 €  
+ Material und Werkzeugnutzung 25 Euro

#### 241-10560 / Christine Ermer

##### Ferienkurs

##### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt, Magazinstr. 23

Mi. 10.4. / 14:00 - 20:00 Uhr

Do. 11.4. / 10:00 - 17:00 Uhr

Fr. 12.4. / 10:00 - 17:00 Uhr

Sa. 13.4. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 14.4. / 10:00 - 14:00 Uhr

5 Termine / 165 €

Anmeldung bis: 1.4.

+ Material und Werkzeugnutzung 25 Euro

#### 241-10567 / Christine Ermer

##### Sommerwerkstatt

##### Grebenstein

Domäne Frankenhausen

Di. 20.8. / 14:00 - 17:30 Uhr

Mi. 21.8. - Sa. 24.8. / 10:00 - 17:30 Uhr

So. 25.8. / 10:00 - 15:00 Uhr

6 Termine / 330 €

Anmeldung bis: 7.8.

+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

## Holzbildhauerei

### Grund- und Aufbaukurse

Nach eigenen Entwürfen entstehen naturalistische oder abstrakte Formen, Gesichter und Ähnliches. Sie können wählen zwischen einem Stück Lindenholzbohle oder einem natürlich geformten Stammabschnitt. 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.

#### 241-10561 / Regine Hawellek

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mo. 15.4. / 15:30 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 48,50 €

Anmeldung bis: 3.4.

+ Material und Werkzeugnutzung 25 Euro

#### 241-10562 / Regine Hawellek

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mo. 15.4. / 18:00 - 20:30 Uhr / 5 Termine / 48,50 €

Anmeldung bis: 3.4.

+ Material und Werkzeugnutzung 25 Euro

#### 241-10563 / Regine Hawellek

##### Wochenendseminar

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Fr. 3.5. / 17:00 - 20:00 Uhr

Sa. 4.5. / 11:00 - 18:00 Uhr

So. 5.5. / 10:00 - 17:00 Uhr

3 Termine / 95 €

Anmeldung bis: 22.4.

+ Material und Werkzeugnutzung 25 Euro

#### 241-10564 / Regine Hawellek

##### Wochenendseminar

##### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt, Magazinstr. 23

Fr. 14.6. / 17:00 - 20:00 Uhr

Sa. 15.6. / 11:00 - 18:00 Uhr

So. 16.6. / 10:00 - 17:00 Uhr

3 Termine / 95 €

Anmeldung bis: 3.6.

+ Material und Werkzeugnutzung 25 Euro

#### 241-10565 / Regine Hawellek

##### Wochenendseminar

##### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt, Magazinstr. 23

Fr. 28.6. / 17:00 - 20:00 Uhr

Sa. 29.6. / 11:00 - 18:00 Uhr

So. 30.6. / 10:00 - 17:00 Uhr

3 Termine / 95 €

Anmeldung bis: 17.6.

+ Material und Werkzeugnutzung 25 Euro



## Skulpturen aus Stein

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

1. Während der Bearbeitung des Steines entwickelt sich eine Idee und der Stein erhält seine Form.
2. Anhand von Zeichnungen, Fotos oder kleinen Modellen wird die Form in den Stein übertragen. Der Bildhauerkurs erfordert weder Vorkenntnisse noch großen Kraftaufwand und ist für Nebeginner und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte robuste Kleidung und feste Schuhe mitbringen. Bei schönem Wetter kann draußen gearbeitet werden.

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

#### 241-10580 / Ruth Lahrmann

##### Kleingruppe

##### Grundkurs

##### Kassel

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

Di. 18.6. / 18:15 - 20:45 Uhr / 6 Termine / 104 €

Anmeldung bis: 4.6.

+ Material, Werkzeug- und Raumnutzung

ca. 40 Euro

#### 241-10582 / Ruth Lahrmann

##### Kleingruppe

##### Kassel

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

Sa. 15.6. und So. 16.6. / 10:00 - 17:00 Uhr / 88 €

Anmeldung bis: 3.6.

+ 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.

#### **241-10600 / Sylvia Schmuck**

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Mi. 14.2. / 16:00 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 95 €  
+ Material

#### **241-10601 / Sylvia Schmuck**

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Mi. 14.2. / 18:15 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 95 €  
+ Material

#### **241-10602 / Sylvia Schmuck**

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Di. 13.2. / 16:00 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 95 €  
+ Material

#### **241-10603 / Sylvia Schmuck**

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Di. 13.2. / 18:15 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 95 €  
+ Material

### Gefäße mit farbigen und selbst gefärbtem Ton

#### *Aufbaukurs Töpfern*

#### *Wochenendseminar*

Ein wunderschöne und kreative Art, die Oberfläche von Gefäßen zu gestalten, ist das Mischen von gefärbten Tonmassen, um dadurch einzigartige Marmorierungen zu erstellen und sie dann anschließend zu Gefäßen zu formen. Sie lernen, Muster zu erstellen, mit der Plattentechnik zu arbeiten und Gipsschalen als Formenhilfe zu nutzen.

Grundlegende Vorerfahrungen im Töpfern sind Voraussetzung.

Für die selbst gefärbten Tone entstehen zusätzlich Materialkosten.

#### **241-10607 / Sylvia Schmuck**

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Fr. 16.2. / 18:30 - 20:45 Uhr  
Sa. 17.2. / 9:30 - 14:45 Uhr  
So. 18.2. / 9:30 - 14:45 Uhr / 79 €  
Anmeldung bis: 5.2.  
+ Materialkosten nach Verbrauch

### Töpfern was Ihr wollt

#### *Grund- und Aufbaukurs Töpfern*

#### *Intensivkurs*

Wollen Sie das Material Ton (besser) kennenlernen, Unikate für sich, für Ihre Küche oder den Garten modellieren? Sie lernen grundlegende manuelle Aufbautechniken wie zum Beispiel Pinchen, Wulsttechnik, Plattentechnik, sowie unterschiedliche Oberflächenbehandlungen und farbliche Verzierungen.

In diesen vier Tagen können Sie sich mit Muße intensiv kreativ ausleben.

#### **241-10609 / Sylvia Schmuck**

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Mo. 8.7. / 14:30 - 17:30 Uhr / 4 Termine / 79 €  
Anmeldung bis: 26.6.  
+ Materialkosten nach Verbrauch

## Handwerkstechniken

### Schrott-Kreativ: Thema Gartenskulpturen

#### *Grundkurs Schweißen / Schmieden*

#### *Wochenendseminar*

Skulpturen und Garten-Pflanzstäbe nach eigenen Vorstellungen herstellen. In diesem Kurs lernen Sie, selbständig Teile miteinander zu verschweißen oder im Schmiedefeuer zu verändern und wie man mit der Flex umgeht. Aus diversen Eisenresten, wie Blechstücken, Zahnrädern, Schraubenschlüsseln, Stangen und Ähnlichem 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

#### **241-10664 / Kristian Marx**

##### **Kleingruppe**

##### **Hann. Münden-Hemeln**

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Fr. 1.3. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 2.3. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 3.3. / 10:00 - 16:30 Uhr  
3 Termine / 150 €  
Anmeldung bis: 19.2.  
+ Material 35 Euro

#### **241-10665 / Kristian Marx**

##### **Kleingruppe**

##### **Hann. Münden-Hemeln**

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Fr. 24.5. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 25.5. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 26.5. / 10:00 - 16:30 Uhr  
3 Termine / 150 €  
Anmeldung bis: 13.5.  
+ Material 35 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“ Anfängerinnen und Anfänger. 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.

#### **241-10650 / Anton Zahradnik**

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 2.3. und So. 3.3. / 9:00 - 16:00 Uhr / 82 €  
Anmeldung bis: 19.2.  
+ Material ca. 30 Euro

#### **241-10652 / Anton Zahradnik**

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 8.6. und So. 9.6. / 9:00 - 16:00 Uhr / 82 €  
Anmeldung bis: 27.5.  
+ Material ca. 30 Euro

### Sommerakademie Goldschmieden

#### *Kreatives Schmuckgestalten kompakt vom Feinsten!*

Viel Zeiten zum Lernen und Arbeiten!

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

#### **241-10654 / Anton Zahradnik**

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mo. 15.7. - Do. 18.7. / 9:00 - 16:00 Uhr / 160 €  
Anmeldung bis: 24.6.  
+ Material

#### **241-10655 / Anton Zahradnik**

##### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 13.7. und So. 14.7. / 9:00 - 16:00 Uhr / 82 €  
Anmeldung bis: 1.7.  
+ Material



## Kunst-Schmieden

### Grundkurs

#### Wochenendseminar

Die Faszination des Feuers, das glühende Eisen, der singende Amboss: Das ist Schmieden - Mythos eines uralten Handwerksberufs. Heute ist diese Kunst zu 70% Kopfarbeit, zu 30% Kraft. Im Kurs geht es darum, behutsam mit dem kalten Material Eisen „warm zu werden“. Am Ende können selbstgefertigte Stücke wie Wikingermesser, Schlüsselanhänger und Grillspieß mit nach Hause genommen werden.  
Für Rückfragen und Wegbeschreibung: Telefon 01757925040

#### 241-10660 / Kristian Marx

Kleingruppe

#### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 8.3. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 9.3. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 10.3. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 140 €

Anmeldung bis: 26.2.

+ Material 20 Euro

#### 241-10661 / Kristian Marx

Kleingruppe

#### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 19.4. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 20.4. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 21.4. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 140 €

Anmeldung bis: 8.4.

+ Material 20 Euro

#### 241-10662 / Kristian Marx

Gruppengröße 5 - 6

#### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 7.6. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 8.6. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 9.6. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 140 €

Anmeldung bis: 27.5.

+ 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 Drechsel-bank 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

#### 241-10663 / Kristian Marx

Kleingruppe

#### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 3.5. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 4.5. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 5.5. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 22.4.

+ Material 30 Euro

## Upcycling: Lampen und Lampenschirme gestalten

### Kompaktkurs

Sie haben eine alte Lampe mit interessantem Gestell, aber sie sieht nicht schön genug aus? In diesem Kurs upcyclen wir die alten Stücke und bringen sie neu zum Strahlen. Der Fokus liegt auf der Gestaltung eines Lampenschirms aus Holz-, Textil-, Folien- oder sonstigen Materialresten. Wenn möglich bitte ein eigenes Lampen-gestell mitbringen. Die Elektrifizierung muss Fachpersonal ausführen oder man macht es auf eigenes Risiko selbst.

#### 241-10666 / Susanne Meisl

Kleingruppe

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Mo. 15.7. - Mi. 17.7. / 9:30 - 13:00 Uhr / 63 €

Anmeldung bis: 8.7.

## 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, eventuell auch genutzte Schärfmittel.

Informationen: [www.derdamastschmied.de](http://www.derdamastschmied.de)

#### 241-10667 / Burkhard B. Wittig

#### Wolfhagen-Ippinghausen

Leckringhäuser Str. 55

Sa. 23.3. / 11:00 - 16:00 Uhr / 32 €

Anmeldung bis: 11.3.

+ Material ca. 10 Euro

## Ikebana - die japanische Kunst des Blumenarrangierens

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

#### 241-10668 / Gisela Völkel

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Do. 14.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 45 €

Anmeldung bis: 4.3.

+ Material 6 Euro pro Abend

## Textiles Gestalten

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 Neube-ginnende oder Fortgeschrittene.

Sie können mit Hilfe der Kursleiterin neue Projek-te 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.

#### 241-10730 / Dagmar Stöcker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Di. 28.5. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung zu den Projekten in Werkraum 2)

Sa. 8.6. und So. 9.6. / 10:00 - 16:00 Uhr  
3 Termine / 82 €

Anmeldung bis: 24.5.

### Aus Elementen von „STORM AT SEA“ ein neues Muster kreieren!

#### Patchworktechnik

#### Wochenendseminar

Das komplexe Patchworkmuster wird von uns erst intensiv studiert, um dann die einzelnen Teile nähen zu lernen. Diese Teile lassen sich anschließend ganz individuell zu neuen Mustern zusammensetzen. Lassen Sie sich in der Vorbesprechung von den vielfältigen Möglichkeiten inspirieren.

Das Muster eignet sich hervorragend für Tischsets oder -decken, Kissen etc.

Der Kurs ist gleichermaßen für Ungeübte oder Fortgeschrittene geeignet.

#### 241-10732 / Dagmar Stöcker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Do. 22.2. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung in Werkraum 2)

Sa. 2.3. und So. 3.3. / 10:00 - 16:00 Uhr  
3 Termine / 82 €

Anmeldung bis: 20.2.

### Patchwork: Thema „Japanische Faltechnik“

Der Kurs bietet eine Einführung in die vielfältigen Möglichkeiten, Muster und Farbwirkungen der „Japanischen Faltechnik“. Aus Stoffkreisen oder -dreiecken entstehen alleine durch unter-schiedliche Variationen des Untergrundes und verschiedene Faltechniken am Ende quadrati-sche Blöcke, Sterne, Rauten. Sie können unter anderem zu Decken, Taschen, Tischläufern und Kissen vernäht werden.

Eine Nähmaschine muss mitgebracht werden.

#### 241-10734 / Britta Kohlhaase Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Di. 13.2. / 8:45 - 10:45 Uhr / 5 Termine / 52 €

### 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 selbstverständ-lich mitgebracht werden.

Materialbesprechung in der ersten Stunde.

#### 241-10710 / Christina Geyer Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147  
Di. 13.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 116 €

### Klöppeln - Alte Handwerkskunst beleben

#### Grundkurs

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

#### 241-10726 / Heidi Tkacz Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum  
Mo. 19.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 60 €  
Anmeldung bitte erst nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418  
+ Material

#### 241-10728 / Heidi Tkacz Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum  
Mi. 21.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 60 €  
Anmeldung bitte erst nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418  
+ Material



## Nähen

### „Wünsch Dir Was“- Nähwerkstatt

Hier können Sie selbst auswählen, was Sie gerne nähen möchten und gemeinsam mit der Kursleitung die Planung und Umsetzung der gewünschten Projekte angehen. Einfache Babykleidung kann es genauso sein, wie Deko, Taschen, Kissen oder leichte Decken. Kreative Ideen entwickeln sich ganz von allein - oder es werden auch Angebote und Anleitungen von der Kursleitung gestellt. Der Kurs ist für Neube-ginnende und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte eine Nähmaschine mitbringen.

#### 241-10736 / Britta Kohlhaase Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Di. 13.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 52 €

### 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 Stichtarten 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 Zusam-mennähen 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 mitbrin-gen, melden Sie sich bei uns - wir stellen Ihnen gerne eine zur Verfügung. Das benötigte Material wird gestellt.

#### 241-10740 / Judith Schwerdtfeger- Asbrand

Kleingruppe  
Kassel  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 16.4. / 17:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 69,50 €  
Anmeldung bis: 4.4.  
+ Material 10 Euro (vor Ort zu zahlen)

## 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 Schnittmustersauswahl. Wenn Sie keine eigene Nähmaschine mitbringen, melden Sie sich bei uns - wir stellen Ihnen ein Basismodell zur Verfügung. Mitzubringen: Nähzubehör, wenn vorhanden Stoff

### 241-10745 / Melanie Gürtler

Kleingruppe

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 13.2. / 17:30 - 19:45 Uhr / 7 Termine / 79 €

Anmeldung bis: 31.1.

### 241-10746 / Melanie Gürtler

Kleingruppe

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 23.4. / 17:30 - 19:45 Uhr / 7 Termine / 79 €

Anmeldung bis: 10.4.

## Nähen leicht gemacht

*Für Neubeginnende und Fortgeschrittene*

In diesem Nähkurs erhalten Sie individuelle Unterstützung sowohl für den perfekten Umgang mit der Nähmaschine als auch in der Kunst des Zuschneidens nach einem Schnittmuster. Selbst wenn Sie Nähen bisher für schwierig oder unerlernbar hielten: Sie sind herzlich eingeladen, ein schönes Hobby kennenzulernen. Aber auch wenn Sie bereits Vorkenntnisse mitbringen, können Sie Ihr Wissen durch einen „Profi“ weiter vervollständigen, denn es werden interessante Tipps und Tricks zum rationellen Nähen vermittelt.

Infos für Modellwahl und Stoffkauf am Vorbesprechungstermin: Mittwoch, den 14.02.2023, 18-19 Uhr

### 241-10760 / Sabine Scharffenberg

Kleingruppe

#### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 14.2. / 17:30 - 19:30 Uhr / 11 Termine / 100 €

Anmeldung bis: 2.2.

## Zuschneiden und Nähen

*Für Neubeginnende und Fortgeschrittene*

Nähen unter Gleichgesinnten, erste eigene Projekte entwerfen und angehen, oder sich einfach verbessern und neue Kenntnisse gewinnen - das können Sie in diesem Nähkurs. Sowohl Neuinteressierte als auch Fortgeschrittene sind in besten Händen. Ob Kleidung für Erwachsene und Kinder, Accessoires oder sonstige Textilien können im Kurs genäht werden. Je nach Kenntnisstand und mit individueller Betreuung. Der Umgang mit den verschiedenen Stoffarten, Schnitten und Nähmaschinen wird vermittelt und Verarbeitungstechniken sowie Kniffe werden erklärt, die auch Neueinsteigende zum Erfolg führen. Der erste Tag dient der Einführung und Vorbesprechung des zu nähenden Projektes. Zum nachfolgenden Kurstermin bringen Sie bitte eine Nähmaschine und das entsprechende Material mit. Modezeitschriften für Erwachsene und Kinder werden am ersten Kurstag zur Anschauung vorgelegt.

### 241-10755 / Dagmar Engelbrecht-Eggers

Kleingruppe

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Mo. 19.2. / 18:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 92 €

Anmeldung bis: 7.2.

### 241-10757 / Dagmar Engelbrecht-Eggers

Kleingruppe

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Mo. 13.5. / 18:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 92 €

Anmeldung bis: 1.5.

## 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 vielleicht geändert werden. Bitte bringen Sie das Material zum ersten Kurstermin mit. Gerne können Sie auch Ihre eigene Maschine mitbringen.

### 241-10775 / Monika Ramus

Kleingruppe

#### Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Mo. 4.3. / 18:30 - 20:45 Uhr / 2 Termine / 30,50 €

Anmeldung bis: 21.2.

## Lust am Nähen

*Nähen in einer kleinen Gruppe*

Sie haben Freude am Nähen oder möchten den Umgang mit Schnitt, Stoff und Nähmaschine lernen? In kleiner Gruppe werden Sie durch eine erfahrene Schneidermeisterin mit 30-jähriger Nähkurerfahrung begleitet. Bitte bringen Sie das Material zum ersten Kurstermin mit. Gerne können Sie auch Ihre eigene Maschine mitbringen.

### 241-10771 / Monika Ramus

Kleingruppe

#### Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Mo. 3.6. / 18:00 - 21:00 Uhr / 3 Termine / 61,50 €

Anmeldung bis: 23.5.

### 241-10772 / Monika Ramus

Kleingruppe

#### Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Mo. 10.6. / 18:30 - 20:45 Uhr / 3 Termine / 46 €

Anmeldung bis: 29.5.

### 241-10773 / Monika Ramus

Kleingruppe

#### Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Mo. 19.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 2 Termine / 41 €

Anmeldung bis: 7.2.

### 241-10774 / Monika Ramus

Kleingruppe

#### Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Mo. 15.4. / 18:00 - 21:00 Uhr / 3 Termine / 41 €

Anmeldung bis: 3.4.

## Wochenendseminare

### 241-10781 / Monika Ramus

Kleingruppe

#### Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Sa. 24.2. / 10:00 - 16:00 Uhr / 42 €

Anmeldung bis: 15.2.

### 241-10782 / Monika Ramus

Kleingruppe

#### Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Sa. 20.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 42 €

Anmeldung bis: 9.4.

### 241-10783 / Monika Ramus

Kleingruppe

#### Habichtswald-Ehlen

Atelier Ramus, Neckarweg 5

Sa. 8.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 42 €

Anmeldung bis: 29.5.



# Gesundheit



Forum für Gesundheit

Entspannung und Körpererfahrung

Bewegung und Sport

Essen, Trinken und Genuss

## Kontakt

Mail: [vhs-gesundheit@landkreiskassel.de](mailto:vhs-gesundheit@landkreiskassel.de)

## Team

Tina Diegeler	Telefon: 0561 1003-2225
Janina Gongnet	Telefon: 0561 1003-1661
Thomas Günther	Telefon: 0561 1003-3191
Anna Jachulke	Telefon: 0561 1003-1685
Michael Kabitzsch	Telefon: 0561 1003-1694

Das letzte Wort ist noch  
nicht ~~gesprochen!~~

*gedruckt!*

Sie haben nichts  
Passendes gefunden?  
Auf unserer Website veröffentlichen  
wir immer wieder neue Seminare.

Schauen Sie vorbei!



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.

## Bildungsurlaube

### Stress und Selbstmanagement auf Fuerteventura mit Yoga

#### Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub werden Anregungen und Lösungen angeboten, um einen gesunden Lebens- und Arbeitsalltag zu finden bzw. zu stärken. Sie lernen verschiedene Methoden aus dem Selbst-Coaching zur Aktivierung der eigenen Ressourcen kennen. Zudem werden Sie durch eine zielgerichtete sanfte Yogapraxis und verschiedene Atem- und Meditationstechniken Anregungen erhalten, wie Sie Ihre innere Balance finden, diese erhalten und Ihr individuelles Gesundheitsmanagement steuern und gestalten können, um somit auch Ihre Handlungskompetenz in Beruf und Alltag zu stärken. Neben Yoga- und Meditationsübungen zur Körperwahrnehmung, der Vermittlung theoretischen Wissens zum Stressmanagement und Anregungen zum Transfer gibt es Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Austausch und Reflexion im Plenum. Entspannung, Bewegung, Klänge, Düfte und Selbstmassage fließen in den Tagesablauf mit ein. Es sind achtsame, sich ergänzende Wege, die Sie in Kontakt mit Ihren persönlichen Ressourcen und Ihrer eigenen stabilen Mitte bringen. Dies trägt dazu bei, den Berufsanforderungen klar und gelassen zu begegnen. Der Kurs findet im Hotel Monte Marina Playa auf Fuerteventura statt. Hierfür erfolgt die Buchung über das genannte Hotel, wobei Ihnen ein Kontingent an Zimmern zur Verfügung steht. Die Anreise sowie die Buchung der Unterkunft muss allerdings persönlich erfolgen, diese sind nicht im Preis des Angebotes inbegriffen.

**241-17001 / Susanna Wiegand**  
**Spanien, Las Palmas**  
Hotel Monte Marina Playa  
Mo. 15.4. - Fr. 19.4. / 5 Termine / 250 €  
Anmeldung bis: 1.4.

### Burnout-Prävention

#### Gesunde Lebensbalance mit Meditation, Yoga und Achtsamkeit

#### Bildungsurlaub

Immer mehr Menschen leiden unter Stress mit den entsprechenden gesundheitlichen Folgen und fühlen sich von den Herausforderungen des Alltags überfordert. Dinge, die man früher gerne getan hat, werden mit einem Male zur Belastung. Wenn die Lebensfreude verloren geht und wir uns nur noch im Modus des „Funktionieren-Müssens“ befinden, ist es höchste Zeit, einem drohenden „Burnout“ entgegenzusteuern. Eingebettet in die gesellschaftspolitische Auseinandersetzung der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung erfahren Sie in diesem Bildungsurlaub praktisch und theoretisch, was uns Menschen körperlich, geistig und psychisch gesund hält. Neben einfach anzuwendenden Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung lernen Sie Meditation, Achtsamkeit und sanfte Körperarbeit mit Elementen aus dem Yoga kennen oder können Ihre schon vorhandenen Kenntnisse vertiefen. Orientiert an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erarbeiten Sie Ihr persönliches ressourcenorientiertes Gesundheitskonzept. Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: [janina-gongnet@landkreiskassel.de](mailto:janina-gongnet@landkreiskassel.de), Telefon: 0561-1003-1661, zu den Referenten unter [www.gesunde-wege.org](http://www.gesunde-wege.org) und [www.balm4thesoul.de](http://www.balm4thesoul.de)

**241-17002 / Anke Conrad; Volker Sütterlin**  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 15.7. - Fr. 19.7. / 5 Termine / 174 €  
Anmeldung bis: 3.6.

### Konfliktbewältigung und Work-Life-Balance für eine gesunde Arbeitswelt

#### Bildungsurlaub

In der Arbeitswelt gibt es Anforderungen, die Belastungsgrenzen überschreiten können. Mobbing, Flexibilisierung von Arbeitszeit, Internationalisierung, Produktivitätssteigerung oder Bore-out können zu gesundheitsgefährdenden Konflikten im Kollegium, mit 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. Änderungen kann man bei sich selber initiieren und damit sein Umfeld beeinflussen. Eingebettet in die gesellschaftspolitische Auseinandersetzung über Konfliktpotentiale im Arbeitsleben erfahren die Teilnehmenden welche Rolle Kommunikation und Konditionierung spielen. 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: [janina-gongnet@landkreiskassel.de](mailto:janina-gongnet@landkreiskassel.de), Telefon: 0561-1003-1661, zu den Referenten unter [www.gesunde-wege.org](http://www.gesunde-wege.org) und [www.balm4thesoul.de](http://www.balm4thesoul.de)

**241-17004 / Anke Conrad; Volker Sütterlin**  
**Wolfhagen**  
AGIL, EG1, Raiffeisenweg 2  
Mo. 8.4. - Fr. 12.4. / 5 Termine / 174 €  
Anmeldung bis: 26.3.



## Vorträge

### Wie Kriege alte Ängste wecken

*Traumatisierung und Trauma-Reaktivierung im Alter - Hintergründe und Bewältigungsstrategien*

#### Vortrag

Die heutigen Alten haben als Kinder und Jugendliche im Zweiten Weltkrieg sehr häufig schwere, potenziell traumatisierende Erfahrungen durchgemacht. Nach Ende des Krieges haben sie in den „Aufbaujahren“ Disziplin, Fleiß und Sparsamkeit entwickelt, um sich sicher zu fühlen und nie wieder einer lebensbedrohlichen Hilflosigkeit ausgesetzt zu sein. Unter dem Eindruck eines als bedrohlich empfundenen körperlichen Alterungsprozesses oder aktueller Kriegsereignisse in Europa kann es auch nach Jahrzehnten „plötzlich“ zu einer Reaktivierung der lange zurückliegenden traumatischen Erfahrungen kommen. Der Vortrag wird an Hand von Fallbeispielen solche Trauma-Reaktivierungen im Alter verstehbar machen und Strategien aufzeigen, wie man sich schützen und Bewältigungsmöglichkeiten stärken kann.

241-17050

Online

Mi. 28.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 21.2.

### Schlaf besser verstehen

#### Vortrag

Die Ärztin Sabine Leutiger-Vogel berichtet vom normalen Schlaf, den Schlafphasen und den körperlichen Reaktionen. Zudem behandelt sie die Frage, wie Schlafstörungen entstehen und was man dagegen tun kann. Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Generationenhaus Bahnhof Hümme statt.

**Sabine Leutiger-Vogel**  
**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Mo. 14.3. / 15:00 - 16:30 Uhr / 5 €

## 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.

### Ich bin nicht zu dick - ich bin krank!

*Lipödem - die unbekannteste Fettverteilungsstörung*

#### Vortrag

Nehmen Sie trotz ausreichender Bewegung und gesunder Ernährung stetig zu? Und das symmetrisch an Hüfte und Gesäß, den Beinen und den Oberarmen? Neigen Sie zu blauen Flecken und Orangenhautdellen? Haben Sie im Gewebe Schmerzen und Spannungsgefühle? Dann haben Sie vielleicht ein Lipödem. Etwa 10 Millionen Frauen (und einige wenige Männer) leiden in Deutschland unter der Erkrankung und ihren Folgen, leider wird sie oft erst sehr spät erkannt. In der Veranstaltung wird die Erkrankung im Vergleich zu Lymphödem und Adipositas erläutert und es werden sowohl konservative als auch operative Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt.

Vortrag und Podiumsgespräch mit Fachleuten aus Medizin und Selbsthilfe mit praktischen Tipps aus eigener Betroffenheit.

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 27.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

### Total uncool - jung und psychisch krank

*Wer hilft Kindern und Jugendlichen aus der Krise?*

#### Vortrag

Ein Fünftel der Heranwachsenden entwickeln psychische Auffälligkeiten, es heißt, jetzt nach Corona sei sogar jedes dritte Kind betroffen. Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Ängste, niedriges Selbstwertgefühl, Konzentrationsstörungen, Essstörungen, die Liste der Symptome ist lang. Wann sind die Probleme behandlungsbedürftig? Was kann man in der Familie selbst tun? Wo findet man Unterstützung in einer akuten Krise? Welche längerfristige Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Diese Fragen werden in der Veranstaltung aufgegriffen und beantwortet.

Vortrag und Podiumsgespräch mit Fachleuten aus dem Bereich Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie weiteren Hilfeangeboten.

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 23.4. / 18:30 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

## Zum Weltgesundheitstag:

*Rein in die Routinen, raus aus den Routinen. Wie können wir gesundheitsförderliche Routinen entwickeln?*

#### Wochenendseminar

Gehören Sie auch zu den Menschen, die mehr für ihre Gesundheit tun wollen, aber es nicht schaffen umzusetzen? Das kann aus unterschiedlichen Gründen sein: die Zeit scheint zu fehlen, Sie wissen nicht genau wie oder was Sie tun wollen oder Sie schaffen es einfach nicht neue Gewohnheiten zu entwickeln. Routinen bzw. Gewohnheiten können Fluch und Segen sein. Unser Alltag ist geprägt von vielen Routinen, die uns das Leben erleichtern, weil wir es einfach machen, ohne viel darüber nachzudenken. Gleichzeitig haben wir uns Dinge angewöhnt, die für die Gesundheit nicht so gut sind. Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und kann

z.B. sein, auch kurze Wege mit dem Auto zu fahren, die Tüte Chips abends auf dem Sofa oder die Tafel Schokolade nach dem Essen. In diesem Workshop wollen wir uns zuerst anschauen, was Routinen sind, wie sie ablaufen und wie wir sie nach unseren Wünschen gestalten können. Wir werden Übungen machen, sodass jede teilnehmende Person an den eigenen Herausforderungen und Zielen für ein gesünderes Leben mit guten Routinen arbeiten kann. Dieser Workshop findet in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Region Kassel statt.

241-17020 / **Martina Metz**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
So. 7.4. / 10:00 - 12:30 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 1.4.

## Fit im Alltag

*Gemeinsames Wohlergehen im Landkreis Kassel*

### Tagesseminar

Begeisterung mit Bewegung, Yoga und Tanz, Themen rund um die Gesundheit verbunden mit Workshops und köstliche kulinarische Entdeckungen, Gesundheit und Wohlbefinden für alle Menschen stehen im Mittelpunkt dieses besonderen Tages. Die Veranstaltung richtet sich gezielt an das Bestreben aller Menschen, ihre Gesundheitsressourcen zu stärken, ihr Wohlbefinden zu fördern und dabei auch noch Spaß zu haben. „Fit im Alltag“ steht für das Miteinander und das Wohlbefinden aller Menschen.

241-17120

### Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Sa. 8.6. / 14:00 - 18:00 Uhr / kostenfrei  
Anmeldung bis: 7.5.

## 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.

241-17006 / Sonja Rieß

### Zierenberg

Naturheilpraxis Sonja Rieß, Poststr. 37  
Sa. 20.4. / 10:00 - 14:00 Uhr / 23,50 €  
Anmeldung bis: 15.4.

## Basenfasten als Erlebnis gestalten

### Tagesseminar

Der Winter neigt sich dem Ende entgegen. Unausgewogene Ernährung und Mangel an Bewegung in dieser Jahreszeit können zu einer Übersäuerung des Organismus führen. Eine dauerhafte Übersäuerung ist ein guter Nährboden für Erkrankungen. Mit der richtigen Lebensmittelauswahl kann eine Kur gestaltet werden, die sich vorteilhaft auswirkt. Beim Basenfasten müssen Sie nicht hungern, sondern wählen gezielt die passenden Lebensmittel aus. So eine Kur kann sehr spannend sein, denn die Zutatenliste zwingt Sie dazu, neue Rezepte auf den Teller zu bringen. Der richtige Tee dabei steigert den Erfolg. Sie erhalten am Kursende entsprechende Rezepte zum Mitnehmen.

241-17008 / Thomas Otterpohl

### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Do. 15.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10,50 €

## Zeit für Dich

*Mit Yoga und Entspannung*

### Wochenendseminar

An diesem Wochenende ist Zeit den eigenen Körper und Geist wahrzunehmen und zu erkunden. Es werden sanfte Yoga Asanas eingeübt, die insbesondere auf Flexibilisierung und Harmonisierung ausgerichtet sind. Auch werden verschiedene Möglichkeiten der Tiefenentspannung und Meditation erprobt. Dabei werden sich Phasen der Bewegung und der Ruhe abwechseln. Es ist möglich Anspannung und Stress loszulassen und innere Ruhe und Gelassenheit zu erfahren und so gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

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

241-17100 / Christel Voigt-Seidnitz

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Sa. 16.3. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 17.3. / 10:00 - 13:00 Uhr / 45 €  
Anmeldung bis: 8.3.

241-17102 / Christel Voigt-Seidnitz

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 8.6. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 9.6. / 10:00 - 13:00 Uhr / 45 €  
Anmeldung bis: 31.5.

## Auftanken - Genießen - Stille erfahren

Die Woche soll dazu beitragen sich aus den Notwendigkeiten des Alltags zurück zu ziehen, um neue Betrachtungsweisen zu erkennen bzw. zu erfahren. Dabei kann die eigene Entwicklung gefördert werden. Die Yogastunden mit der Ausrichtung des Hatha-Yogas beinhalten eine Asanapraxis, Mantra Chanting, Pranayama, Meditation und eine Abschlussentspannung. In der Praxisarbeit werden uns zusätzliche Elemente nach dem Motto „alles was uns gut tut“ begleiten.

Bitte eine Yogamatte, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Weitere Informationen werden vom Kursleiter Volker Pimpl (Tel. 05625/5645) beantwortet.

241-17175 / Volker Pimpl

### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Di. 2.4. / 18:30 - 21:30 Uhr / 6 Termine / 79,50 €  
Anmeldung bis: 18.3.



## 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.

241-17104 / Nicole Jukic

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Sa. 4.5. und So. 5.5. / 10:00 - 15:00 Uhr / 58 €  
Anmeldung bis: 22.4.

## Durchatmen Outdoor

### Wochenendseminar

In diesem Kurs nutzen wir die Natur als Hilfsmittel, um unsere Atmung zu vertiefen und den Körper zu mobilisieren. Ausgehend von einem gemeinsamen Spaziergang durch die schönen Grünflächen Kassels, halten wir an vier Stationen und machen Übungen zur Mobilisierung des Körpers, zur Vertiefung des Atems und mit Denk- anstößen zum Mindset und Glaubenssätzen. Manchmal stehen uns eine Parkbank, ein Baum oder die aufblühenden Blumen als Hilfsmittel zur Verfügung. Vielleicht lassen wir uns auch vom Gesang der Vögel inspirieren. Hier können Erfahrungen gesammelt werden, wie eine gesunde Atmung, Körperwahrnehmung und Einstellung im Alltag integriert werden können. Darüber kann das Immunsystem gestärkt und die Lebensqualität nachhaltig verbessert werden.

Die Treffpunkte variieren. Bitte wettertaugliches Schuhwerk und bequeme Kleidung mitbringen.

241-17105 / Nicole Jukic

### Kassel, Volkshochschule

Di. 13.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

## Einführung in die Hypnose

### Tagesseminar

Der Begriff Hypnose bezeichnet einen natürlichen Bewusstseinszustand. Was uns jedoch nicht angeboren wurde, sind die notwendigen Methoden und Techniken, die Hypnose auch bewusst und eigenständig anzuwenden. Sie erhalten ein fundiertes Wissen über das Wesen der Hypnose und lernen außerdem unterschiedliche Techniken der Trance-Induktion und -Ausleitung, sowie der Autosuggestion kennen. Hypnose ist kein Wundermittel und ersetzt keinesfalls eine Therapie oder eine ärztliche Behandlung, aber sie kann durch die Freisetzung der unbewussten Kräfte zu einer vollkommenen Entspannung führen und die Konzentration steigern. Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung, eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

**241-17133 / Heidemarie Hofmann**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 17.2. / 10:00 - 17:30 Uhr / 45,50 €

## 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- und Kopfschmerzen, Migräne, Stress, Gelenkversteifungen, Stimmprobleme 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.

**241-17110 / Ulrich Bitter**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Sa. 16.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 41 €  
Anmeldung bis: 8.3.



## Craniosacrale Balance

### Stressabbau und Tiefenentspannung

#### Tagesseminar

In dieser Einführung erfahren Sie grundlegende Aspekte über Entstehung und Wirkungsweise der Craniosacralen Balance. Im Zentrum der Craniosacralen Balance steht der Craniosacrale Rhythmus, der neben dem Atem und dem Herzschlag der dritte und langsamste Körperrhythmus ist. Sein Pulsieren bewegt die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit sanft zwischen Cranium (Kopf) und Sacrum (Kreuzbein) und erreicht als feiner Impuls jede Zelle des Körpers. Mit Selbst- und Partnerübungen können Sie mit dem eigenen Craniosacralen Rhythmus in Kontakt kommen, sich auf das feine Pulsieren im Körper einstimmen und einen Ort der inneren Ruhe finden. Die einfachen Übungen helfen Stress und Unruhe abzubauen und können eine Wohltat für Kopf, Nacken und Rücken sein. Paarweise Anmeldungen erforderlich! Bitte bequeme Kleidung, wärmende Socken, Decke, Kissen und eine Yogamatte mitbringen.

**241-17111 / Karin Metzger**

Kleingruppe

**Ahnatal-Weimar**

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18  
Sa. 22.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 8.6.

**241-17112 / Karin Metzger**

Kleingruppe

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Sa. 2.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 35 €

## Kräuterführung durch die Kasseler Aue

### Exkursion

Auf einer kleinen Runde durch die Kasseler Aue zeigt und erklärt Kräuterpädagoge Thomas Otterpohl zahlreiche der dort vorkommenden Kräuter. Dabei geht es vorwiegend um die Verwendung in der Küche und für die Gesundheit. Geschichtlich schlagen wir einen Bogen von der Keltenzeit, über das Mittelalter bis in die Gegenwart.

Bringen Sie gerne ein Notizheft mit. Dauer ca. 90 min.

Treffpunkt: Am Marmorbad bei der Orangerie.

**241-17160 / Thomas Otterpohl**  
**Kassel**

Auepark

Di. 7.5. / 17:45 - 19:15 Uhr / 7,50 €  
Anmeldung bis: 29.4.

**241-17161 / Thomas Otterpohl**  
**Kassel**

Auepark

Do. 25.4. / 17:45 - 19:15 Uhr / 7,50 €  
Anmeldung bis: 19.4.

**241-17163 / Thomas Otterpohl**  
**Kassel**

Auepark

Do. 16.5. / 17:45 - 19:15 Uhr / 7,50 €  
Anmeldung bis: 7.5.

Gesundheitsreisen

**Skilanglauf: Grundkurs am FuÙe des Grimmings**

*Bad Mitterndorf in der Steiermark*

In einer Kleingruppe werden klassische Langlauftechniken durch verschiedene Übungen vermittelt. Kraft, Beweglichkeit und Koordination können dabei gefördert werden, um eine sichere Fahrweise zu ermöglichen. Wer möchte kann Donnerstag und Freitag auch die ersten Erfahrungen in der Skatingtechnik machen. Welche Trainingseffekte entstehen durch das Skilanglaufen: auf der psychischen Ebene ist es der Stressabbau, Entspannung und die Leistungsbereitschaft, auf der physischen Ebene die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination und auf der sozialen Ebene der Anschluss, Kommunikation, Gruppenerlebnis und das gemeinsame Sporttreiben. Voraussetzungen: Ausreichende Kondition und Beweglichkeit für 15 - 20 Loipenkilometer am Tag. Anreise und Unterkunft sind nicht im Preis enthalten. Anreise am 4.2 ab 15:00 Uhr, Abreise am 10.2 bis 10:00 Uhr. Online-Vorgespräch am 27.1. um 18:00 Uhr.

**241-17395 / Stefan Pless Österreich, Irdning**

Mo. 5.2. / 10:00 - 15:30 Uhr / 5 Termine / 130 € Anmeldung bis: 15.1. + Skiausrüstung (vor Ort zu zahlen)

**Skating: Grundkurs am FuÙe des Grimmings**

*Bad Mitterndorf in der Steiermark*

Während dieses Kurses werden alle wesentlichen Übungen, die zum Erlernen der Skatingtechnik erforderlich sind, vermittelt. Am Donnerstag und Freitag können fortgeschrittene Übungstechniken in der klassischen Technik vertieft werden. Kurzer Erfahrungsaustausch und Spieleabend runden den Kurstag ab. Welche Trainingseffekte können entstehen? Stressabbau, Entspannung und Leistungsbereitschaft, sowie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Auf der sozialen Ebene der Anschluss, Kommunikation, Gruppenerlebnis und das gemeinsame Sporttreiben. Voraussetzungen: Ausreichende Kondition und Beweglichkeit für 15 - 20 Loipenkilometer am Tag. Anreise und Unterkunft sind nicht im Preis enthalten. Anreise 18.2 bis 15:00 Uhr, Abreise am 24.2 bis 10:00 Uhr. Online-Vorgespräch am 27.1. um 19:00 Uhr.

**241-17396 / Stefan Pless Österreich, Irdning**

Mo. 19.2. / 10:00 - 15:30 Uhr / 5 Termine / 130 € Anmeldung bis: 1.2. + Skiausrüstung (vor Ort zu zahlen)



**Sommer und Winter in der österreichischen Steiermark**



Vor den Toren des Salzkammerguts in Bad Mitterndorf liegt eines der schönsten Langlaufgebiete der Steiermark. Von Tauplitz über Bad Mitterndorf bis weit hinter Kainisch erstreckt sich ein weit verzweigtes Loipennetz auf einer Höhe von 800 bis 900 m Seehöhe. Umrahmt sind die Loipen von der Tauplitzalm, dem Grimmig und der Kammspitze. In dieser Kulisse erlernen Sie verschiedene Sportarten.

Rund um den Ausgangspunkt Irdning liegen wunderschöne Skigebiete, die innerhalb von 15 - 30 Minuten Anfahrtszeit gut zu erreichen sind. Das Skigebiet der Sportwelt Amadé ist bekannt für über 160 Pistenkilometer. Die übrigen Skigebiete sind anspruchsvoll und bieten sehr viel Abwechslung.

Im Sommer kann man rund um das steirische Salzkammergut rudern, wandern und schwimmen.

Die Unterkunft befindet sich in Irdning, Österreich. Für die Kurse stehen drei Doppelzimmer zur Verfügung. Eine Buchung ist nur paarweise möglich und kostet pro Nacht/Person 25€ zuzüglich 10€ Reinigungsgebühr. Die Unterkunft verfügt über eine Gemeinschaftsküche und Gemeinschaftsbad. Die Buchung der Zimmer findet über die Kursleitung Herr Pless unter [altirdning86@t-online.de](mailto:altirdning86@t-online.de) oder telefonisch unter 0151 21250611.

**Skiguiding am FuÙe des Grimmings**

*Bad Mitterndorf in der Steiermark*

Der Kursleiter zeigt Ihnen die Pisten zum idealen Carven, dem Tiefschnee- und Buckelpistenfahren, sowie das Befahren im freien Gelände. Der Nachmittag steht den Kursteilnehmenden zur freien Verfügung. Am Abend kann gemeinsam gekocht werden oder in einem der umliegenden Gasthöfe gespeist werden. Entspannung nach einem kräftezehrenden Skitag ist in der nahe gelegenen Therme in Bad Mitterndorf möglich. Kurzer Erfahrungsaustausch und Spieleabende runden die Kurstage ab. Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs, ist das sichere Befahren von roten Pisten.

Anreise und Unterkunft sind nicht im Preis enthalten. Anreise am 25.2 ab 15:00 Uhr, Abreise am 2.3. bis 10:00 Uhr. Online-Vorgespräch am 27.1. um 20:00 Uhr.

**241-17397 / Stefan Pless Österreich, Irdning**

Mo. 26.2. / 10:00 - 12:15 Uhr / 5 Termine / 130 € Anmeldung bis: 12.2. + ggf. Skiausrüstung (vor Ort zu zahlen)

**Rudern auf dem Grundsee im steirischen Salzkammergut**

Im Rahmen des Breitensports ist Rudern für jeden etwas und für fast alles. Der Sport beugt nicht nur Haltungsschäden vor, sondern stärkt auch die Rückenmuskulatur. Durch ein geringes Verletzungsrisiko zählt Rudern auch zu einer der gesündesten Sportarten, da alle Hauptmuskelgruppen des Körpers eingesetzt werden. Neben Kraft und Ausdauer verbindet Rudern durch Teamgeist und Dynamik. Körperliche Voraussetzungen sind eine gute Grundfitness (Trainingspensum von zwei - drei Stunden am Tag) und die Beweglichkeit, die beim Einsteigen und Aussteigen des Bootes erforderlich ist. Gerudert wird auf dem Grundsee im steirischen Salzkammergut.

Anreise und Unterkunft sind nicht im Preis erhalten. Anreise am 14.7 ab 15:00 Uhr Abreise am 20.7 bis 10:00 Uhr. Online-Vorgespräch am 20.4. um 10:00 Uhr.

**241-17398 / Stefan Pless Österreich, Irdning**

Mo. 15.7. / 10:00 - 13:00 Uhr / 5 Termine / 110 € Anmeldung bis: 15.5. + 50 Euro Leihgebühr für Boot (vor Ort zu zahlen)

## Sylt, Jugendseeheim des Landkreis Kassel



Erleben Sie die Schönheit der Nordseeinsel Sylt!

Mit ihren endlosen Stränden, rauen Dünenlandschaften und malerischen Ortschaften ist Sylt das ideale Reiseziel für Erholungssuchende und Naturliebhabende. Genießen Sie den feinen Sand und die frische Nordseeluft an Sylts Stränden und erleben Sie eindrucksvolle Kursangebote im Jugendseeheim.

Beachten Sie bitte folgende Reisebedingungen, um sich später über einen reibungslosen Ablauf der Syltreisen zu freuen:

- zwei Wochen vor Kursantritt erhalten Sie umfangreiche Informationen von der Volkshochschule per E-Mail.
- die Preise der Unterbringung können geringfügig erhöht werden
- die jeweiligen Kursgebühren können bei Stornierung fällig werden
- kostenfreier Rücktritt nach Anmeldeschluss ist nur möglich, wenn eine nachrückende Person den Platz einnimmt
- keine Erstattung der Teilnahmekosten bei vorzeitiger Abreise
- Stornierungen müssen schriftlich erfolgen - Kosten für die Unterbringungen können sich nach der Buchung durch Preisänderungen der Unterkunft geringfügig erhöhen.
- Es gelten die Rücktritts- und Stornierungsbestimmungen des Jugendseeheims Sylt

## Qigong und mehr am Meer

In dieser Woche können Sie mit sich selbst und der Umwelt in Einklang kommen. Das nahe Meer kann uns mit seinen Bewegungen und seiner Lebenswelt neugierig inspirieren: Pendelnd zwischen Aktivität und Entspannung. 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. 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.

**241-17360 / Vera Mennemeier;  
Stefan Mennemeier  
Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 17.3. - Sa. 23.3. / 7 Termine / 510 €  
Anmeldung bis: 8.1.

Leistungen: Seminargebühr, Ü/EZ mit Waschgelegenheit und VV



## Eine Reise zu den sieben Chakren

*in Verbindung mit Yoga*

Die Chakren sind Bewusstseinszentren im menschlichen Körper. Auf unserer Reise zu den sieben Chakren wollen wir gemeinsam jedes einzelne Chakra in Verbindung mit Yoga näher kennenlernen. Chakra-Yoga ist ein Übungssystem, durch das die sieben Chakren gezielt gestärkt und angeregt werden können. Die Ursprünge des Chakra-Yoga liegen im Hatha-Yoga und im Kundalini-Yoga. Wir werden uns in unserer Woche dem Hatha-Yoga in Verbindung mit dem Chakra-Yoga widmen. Durch bestimmte Techniken werden so unsere Chakren mit Energie versorgt und Blockaden können abgebaut werden.

Wir werden gemeinsam jeden Tag die Brise der Nordsee ein- und ausatmen, und versuchen, je nach Wetterlage, verschiedene Entspannungs-, Atem-, Körper-, und Meditationstechniken sowohl draußen in der Natur, als auch drinnen anzuwenden, zu üben und zu erleben.

Diese sind für Menschen jeden Alters mit und ohne Yogakenntnisse geeignet, da Yoga sich immer an den jeweiligen Körper anpasst und niemals andersrum.

Die Vorbesprechung findet am 4.9 um 15:00 Uhr statt.

**242-17381 / Karolina Saunders-Neumann  
Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 3.11. - Sa. 9.11. / 7 Termine / 510 €  
Anmeldung bis: 26.8.

Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, DZ auf Anfrage

## Wahres Glück von Innen - auf Sylt!

Neue Energie für den Alltag, den Beruf, die Familie und insbesondere für Dich selbst auf Sylt mit Hilfe von Yoga und Meditation finden. Begleitet mit Dankbarkeitsübungen für mehr Erfüllung, indem wir lernen uns durch die ganzheitliche Yogapraxis feiner wahrzunehmen sowie durch Achtsamkeitsübungen unsere eigenen Grenzen zu erfahren. Wir durchleben in dieser Woche eine Entwicklung zu innerer und äußerer Gelassenheit für unsere täglichen Herausforderungen. Wir spüren unsere Lebensfreude und steigern unsere Glücksempfindungen durch aktive Bewegungen, gezielte Entspannung und gesunde Lebensführung gern auch unter westlichen ayurvedischen Aspekten, aber auch Stressbewältigungsmethoden.

Trotz unterschiedlicher Erfahrungen, von Neuling bis zum fortgeschrittenen Yogi können alle etwas aus den Übungen mitnehmen. Vollkommen heiter, gelöst und entspannt auf dein Sylt-Abenteuer einlassen, abtauchen aus dem Alltag und Energie auftanken!

Eine Vorbesprechung findet am 02.09 um 18:00 Uhr statt.

**242-17359 / Denise Möller  
Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 9.11. - Sa. 17.11. / 8 Termine / 650 €  
Anmeldung bis: 5.8.

Leistungen: Seminargebühr, Ü/EZ mit DU/WC und VV

## Neue Impulse für Körper und Seele

Das Thema Gesundheit war nie wichtiger als heute. Ob mit Energydance eine neue und gesunde Sportart kennenlernen, Kraft schöpfen bei bester Seeluft, Entspannung lernen, neue Kontakte knüpfen, Massagen buchen oder Salutogenese üben. Lassen Sie sich von mir inspirieren, denn Sylt ist nicht nur ein Ort, sondern ein Gefühl. Energydance ermöglicht ein intensives Flow-Erlebnis. Sie fühlen sich belebt und leicht können den Alltag hinter sich lassen, Anspannungen „weg tanzen“ und dabei gleichzeitig den ganzen Körper trainieren.

Eine Vorbesprechung findet am 16.09 um 19:30 Uhr in Kassel statt.

**242-17379 / Patricia Kranz  
Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 16.11. - Sa. 23.11. / 8 Termine / 610 €  
Anmeldung bis: 5.8.

Leistungen: Seminargebühr, Ü/EZ mit DU/WC und VV

## Yoga, Klang und Stressmanagement

In dieser Woche auf Sylt wollen wir dem Stress auf verschiedenen Ebenen begegnen - sowohl körperlich als auch kognitiv. Wenn wir Stress empfinden, ist es wichtig herauszufinden, wo dieser entspringt, damit wir ihn schneller erkennen und gegenwirken können. Dabei kann STRAIMY© - STRESSreduktionsTRAIning Mit Yogaelementen helfen. Yoga (Hatha Yoga nach Sivananda) und Klang werden dem Körper Entspannungsimpulse geben. Klang begleitet uns v.a. in der Entspannung und Meditation mit Instrumenten wie Monochord, Ocean Drum oder Klangschalen.

Bitte eine Decke für die Entspannung, bequeme Kleidung, evtl. ein Yogakissen mitbringen.

**242-17360 / Ivonne Pannier**

### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 17.11. - Sa. 23.11. / 7 Termine / 510 €  
Anmeldung bis: 1.9.

Leistungen: Seminargebühr, Ü/EZ mit DU/WC und VV

## Pilates am Meer

In dieser Woche tauchen wir ein in ein tieferes Verständnis für unseren Körper und die Funktionsweise unseres Bewegungsapparates anhand der Pilates-Methode und angeleiteten manuellen Erkundungen des Bewegungsapparates. Wir setzen bei den Grundprinzipien an und bauen auf bis zu kraftvollen Training mit den Fortgeschrittenübungen, im Einklang mit den Bedürfnissen und Fähigkeiten unseres Körpers.

Die Trainingstage beginnen mit einer bewussten und energetischen Morgenpraxis, den Kern des Tages bildet eine tiefgehende Trainingseinheit mit Übungen aus Pilates und Yoga sowie Einflüssen aus dem zeitgenössischen Tanz. An den Abenden erfolgt eine Entspannungseinheit in der wir Techniken aus Massage und Körperarbeit am eigenen Körper und am Körper einer anderen Person anwenden. Wir werden in dieser Woche entspannt und gestärkt und handliche Übungsroutinen für Zuhause erarbeiten.

Der Kurs richtet sich an Menschen mit einem soliden Fitness-Level, die ihr Verständnis für Körperfunktionen und die richtige Körperhaltung vertiefen wollen. Pilates- oder Yoga-Vorkenntnisse sind von Vorteil.

Eine Vorbesprechung zum Kurs findet am 16.09 um 18:00 Uhr statt.

**242-17377 / Angela Reimuth**

### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 23.11. - Sa. 30.11. / 8 Termine / 590 €  
Anmeldung bis: 26.8.

Leistungen: Ü/EZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, DZ auf Anfrage

## Jugendburg und Sportbildungsstätte Sensenstein



Mitten im Kaufunger Wald gelegen, bietet das Gelände viele Sportmöglichkeiten drinnen und draußen sowie eine großzügige Sporthalle und sehr gut ausgestattete Bewegungsräume. Mit dem 20 ha großen Grundstück ist es auch ein idealer Ort, Entspannung und innere Ruhe zu finden.

Beachten Sie auch die Teilnahmebedingungen, um sich später über einen reibungslosen Ablauf des Wochenendseminars zu freuen:

- zwei Wochen vor Kursantritt erhalten Sie umfangreiche Informationen von der Volkshochschule per E-Mail.
- die Preise der Unterbringung können geringfügig erhöht werden
- die jeweiligen Kursgebühren können bei Stornierung fällig werden
- kostenfreier Rücktritt nach Anmeldeschluss ist nur dann möglich, wenn eine nachrückende Person den Platz einnimmt
- keine Erstattung der Teilnehmerkosten bei vorzeitiger Abreise
- Stornierungen müssen schriftlich erfolgen - Kosten für die Unterbringung können sich nach der Buchung durch Preisanpassungen der Unterkunft geringfügig erhöhen.
- es gelten die Rücktritts- und Stornierungsbestimmungen der Jugendburg und Sportbildungsstätte Sensenstein



## 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 und in Kombination mit meditativen Annäherungen, die die Verbindung zum Körper und Geist stärken können. Der Morgen wird mit Schweigen begonnen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte wärmende Kleidung, eine Decke/n, Bolster oder Blöcke mitbringen.

**241-17385 / Mónica Ortiz Vives**

### Nieste

Jugendburg Sensenstein  
Fr. 1.3. / 17:30 - 21:30 Uhr / 3 Termine / 225 €  
Anmeldung bis: 13.2.

Leistungen: Ü/EZ, VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage möglich)

**242-17384 / Mónica Ortiz Vives**

### Nieste

Jugendburg Sensenstein  
Fr. 29.11. / 17:30 - 21:30 Uhr  
Sa. 30.11. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 1.12. / 9:00 - 14:00 Uhr / 225 €  
Anmeldung bis: 4.10.

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 Fasern dehnt und die Muskeln entspannt. 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. / 17:30 - 21:30 Uhr  
Sa. 13.4. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 14.4. / 8:00 - 14:00 Uhr / 215 €  
Anmeldung bis: 1.2.

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 dehnenden 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. / 17:30 - 21:30 Uhr  
Sa. 8.6. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 9.6. / 8:00 - 14:00 Uhr / 215 €  
Anmeldung bis: 30.3.  
Leistungen: Ü/EZ, VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage möglich)

## 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.

### 241-17384 / Mónica Ortiz Vives

#### Nieste

Jugendburg Sensenstein  
Fr. 14.6. / 17:30 - 21:30 Uhr  
Sa. 15.6. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 16.6. / 8:00 - 14:00 Uhr / 225 €  
Anmeldung bis: 3.4.  
Leistungen: Ü/EZ, VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage möglich)

### 242-17385 / Mónica Ortiz Vives

#### Nieste

Jugendburg Sensenstein  
Fr. 25.10. / 17:30 - 21:30 Uhr  
Sa. 26.10. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 27.10. / 9:00 - 14:00 Uhr / 225 €  
Anmeldung bis: 30.8.  
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. / 17:30 - 21:30 Uhr  
Sa. 29.6. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 30.6. / 8:00 - 14:00 Uhr / 215 €  
Anmeldung bis: 3.5.  
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. / 17:00 - 21:30 Uhr  
Sa. 21.9. / 10:00 - 19:00 Uhr  
So. 22.9. / 8:00 - 12:30 Uhr / 240 €  
Anmeldung bis: 26.6.  
Leistungen:  
Seminargebühr, EZ, VP



**St. Bonifatiuskloster  
Hünfeld**



Informationen zum Kloster und zu den Stornierungsbedingungen erhalten Sie auf der Website vom St. Bonifatiuskloster:  
<https://bonifatiuskloster.de/de>

**Yogameditation - Aus der  
Bewegung in die Stille**

*Wochenendseminar*

Dieses Wochenende ermöglicht uns einen Rückzug aus dem Alltag. Die alltäglichen Ablenkungen, die äußeren und inneren Bewegungen treten in den Hintergrund und somit entsteht Raum, der zunehmend in eine innere Stille führen kann. Das Seminar gibt eine Einführung in den schrittweisen Weg der Yogameditation (Samyama). Die spürende Achtsamkeit und Stille stehen im Mittelpunkt der Übungen, so dass die Tage teilweise im Schweigen verbracht werden. Mit einer individuell angepassten Yogapraxis in Atemachtsamkeit stimmen wir Körper und Geist auf die Meditation ein. Die stille Sitzmeditation wechselt sich mit Bewegungsmeditationen, achtsamen Gehen und Rezitationen (Mantra) ab. Durch diese integrative Übungsweise der Yogameditation können sich Klarheit im Geist und Weite im Herzen entwickeln. Diese Klarheit führt dazu, dass wir uns selbst, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt mit Respekt, Verständnis und Mitgefühl gegenüber treten. Begleitet werden die Übungen von Impulsreferaten aus der Yogaphilosophie und der Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Ungeübte sind herzlich willkommen. Die Bereitschaft im Schweigen zu verweilen ist Voraussetzung.

**241-18915 / Rosemarie Hülsmann  
Hünfeld**

St. Bonifatiuskloster, Klosterstr. 5  
Fr. 5.4. / 17:00 - 21:30 Uhr  
Sa. 6.4. / 10:00 - 19:00 Uhr  
So. 7.4. / 8:00 - 12:30 Uhr / 311,50 €  
Anmeldung bis: 1.3.  
Leistungen: Seminargebühr, Ü/EZ mit Bad, VP

**Mit Yoga und Klang in die kalte  
Jahreszeit**

*Wochenendseminar*

An diesem Wochenende soll uns Yoga (Hatha-Yoga nach Sivananda) auf eine Reise der Entspannung führen, begleitet von Klang - in der Yogastunde, in der Entspannung und Meditation. Klang, der sowohl der Stimme entspringt als auch Instrumenten wie Monochord, Ocean Drum oder Klangschalen, berührt unser Inneres ganz tief, schließlich sind wir zu 70% Wasser. Wir werden bewusst atmen, wenn möglich auch an der herbstlichen klaren Luft, und so den Alltag hinter uns lassen.

Mitbringen: eine Decke für die Entspannung, bequeme Kleidung, evtl. ein Yogakissen und Schwimmzeug (es gibt ein Schwimmbad).

**242-17380 / Ivonne Pannier  
Nieste**

Jugendburg Sensenstein  
Fr. 8.11. / 17:00 - 21:30 Uhr  
Sa. 9.11. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 10.11. / 9:00 - 13:30 Uhr / 215 €  
Anmeldung bis: 23.9.  
Leistungen: Seminargebühr, EZ, VP

**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 für die Entspannung mitbringen.

**241-17383 / Mónica Ortiz Vives  
Hünfeld**

St. Bonifatiuskloster, Klosterstr. 5  
Fr. 26.4. / 17:00 - 21:30 Uhr  
Sa. 27.4. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 28.4. / 9:00 - 13:30 Uhr / 299 €  
Anmeldung bis: 29.3.  
Leistungen: Seminargebühr, Ü/EZ mit Bad, VP

**Meditative Besinnung im  
Kloster**

*Wochenendseminar*

Fern von Ablenkungen üben wir im Bonifatiuskloster Hünfeld stille sowie geführte Sitzmeditation, die sich abwechseln mit Meditationen der Gebärde und der Bewegung, Entspannungsübungen, Wahrnehmungsübungen im Klosterpark und Kurzvorträgen. Die Übungen können zu größerer Klarheit und Achtsamkeit sowie zu einem sensibleren Umgang mit dem eigenen Körper und den Gefühlen führen. Sie können den Zugang zu einer tieferen Ebene der Begegnung mit uns selbst und der uns umgebenden Welt erleichtern. Es wird die Bereitschaft vorausgesetzt, während der Kursdauer im Schweigen zu verweilen. Der Kurs ist für Teilnehmende mit und ohne Meditationserfahrung geeignet. In das intensive Kursprogramm wird eine lange Mittagspause am Samstag eingelegt sowie genügend Zeit nach den übrigen Mahlzeiten, die alle vegetarisch sind.

**241-18910 / Carola Justo  
Hünfeld**

St. Bonifatiuskloster, Klosterstr. 5  
Fr. 24.5. / 17:00 - 21:30 Uhr  
Sa. 25.5. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 26.5. / 9:00 - 13:45 Uhr / 309,50 €  
Anmeldung bis: 26.4.  
Leistungen: Seminargebühr, Ü/EZ mit Bad, VP

## 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 ihn unter: 0561-1003-3193 bei Elfriede Schäth.

Bitte beachten Sie auch die Veröffentlichung zum Projekt und zur Gruppenleitungsqualifizierung nach der Methode SimA® auf Seite 154.

## 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.

#### 241-17400 / Maria Pallinger; Gaby Weyrich

**Ahnatal-Heckershausen**  
Service Wohnen, Café Casselstübchen, Casselbreite 5a  
Do. 8.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 64 € + Material (vor Ort zu zahlen)

#### 241-17401 / Maria Pallinger; Gaby Weyrich

**Ahnatal-Heckershausen**  
Service Wohnen, Café Casselstübchen, Casselbreite 5a  
Do. 2.5. / 9:30 - 11:00 Uhr / 8 Termine / 52 € + Material (vor Ort zu zahlen)

#### 241-17402 / Maria Pallinger; Gaby Weyrich

**Ahnatal-Heckershausen**  
Service Wohnen, Café Casselstübchen, Casselbreite 5a  
Do. 18.7. / 9:30 - 11:00 Uhr / 8 Termine / 52 € + Material (vor Ort zu zahlen)

#### 241-17403 / Heike Broll

**Fuldabrück-Dörnhagen**  
Dorfgemeinschaftshaus, Dennhäuser Str. 26  
Mo. 19.2. / 14:30 - 16:00 Uhr / 5 Termine / 32 €

#### 241-17404 / Susanna Schminke

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 12.2. / 14:30 - 16:00 Uhr / 8 Termine / 52 €

#### 241-17405 / Susanna Schminke

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 13.5. / 14:30 - 16:00 Uhr / 7 Termine / 46 €

#### 241-17406 / Evelyn Kallenbach-Pedina

**Zierenberg**  
Christophorushaus, Mittelstr.  
Di. 13.2. / 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.

#### 241-17407 / Erika Lauterbach-Nissen

**Hofgeismar-Hümme**  
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Di. 5.3. / 10:00 - 11:30 Uhr / 4 Termine / 26 € + 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 Qigong, Taijiquan, Meditation oder Yoga. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung haben ihren Ursprung im Westen. Wir bieten Ihnen einen Erfahrungsraum, in dem Sie herausfinden können, welcher Übungsweg für Sie am besten geeignet ist.

Zur Ruhe kommen, Stress abbauen, den eigenen Körper bewusster wahrnehmen und Energie tanken - all dies kann Ihre psychischen und physischen Ressourcen stärken und Ihre Gesundheit nachhaltig fördern.

Eine notwendige ärztliche Betreuung und Beratung können diese Angebote nicht ersetzen.



## Ferienkurs: Wege zur Entspannung

*Kraft schöpfen mit Übungen aus Qigong, Progressiver Muskelentspannung 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 und/oder Decke, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

**241-18114 / Inga Zieglermeier**

Kleingruppe

**Kassel**

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

Mi. 17.7. + Do. 18.7. / 15:00 - 17:30 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 3.7.

## Zurück zu mir selbst

online

*Bewegung - Yoga - Meditation*

Den Kopf ausschalten und das Fühlen einschalten um Körper, Geist und Seele zu genießen und zu innerer und äußerer Kraft und Stärke zu finden. Jede Stunde besteht aus drei Teilen:

- angeleitete Bewegung im Flow zu entsprechender Musik, die lockert und den inneren Fluss unterstützt,
- Dehnübungen aus dem Hatha-Yoga, die helfen, den Körper durchlässiger und dehnfähiger zu machen,
- angeleitete Meditation zur Stärkung der inneren Mitte.

Der Online-Kurs findet über das Portal vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail.

**241-18155 / Doris Bouhaka**

**Online**

Mo. 19.2. / 8:00 - 9:00 Uhr / 6 Termine / 26,50 €

## 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 und ein Kissen mitbringen.

**241-18211 / Silke Klauenberg**

**Kassel**

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

Mi. 21.2. / 20:00 - 21:15 Uhr / 9 Termine / 65,50 €

**241-18215 / Silke Klauenberg**

Gruppengröße: 7-8

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 15.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 50 €

## Autogenes Training mit Atem- und Körperübungen

*Aufbaukurs*

Aufbauend auf den Grundlagen des autogenen Trainings werden ausgewählte Übungen wiederholt und mit Affirmationen, Meditation, Atem und Körperübungen sowie Akupressur und Gespräch kombiniert.

Das hilft zu sich zu finden, zu entspannen und die eigenen Ziele zu erreichen.

Bitte eigene Decke und Matte mitbringen.

**241-18220 / Susanne Roth**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Di. 6.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 75 €

Anmeldung bis: 23.1.

## 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.

### 241-18260 / Alexandra Lienhop

Bitte bringen Sie ein Kissen und eine Decke zum Kurs mit.

#### Kassel

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

Do. 15.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

### 241-18261 / Susanne Roth

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Unterlage, Socken und eine Decke mit.

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Di. 6.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 5 Termine / 37,50 €

Anmeldung bis: 23.1.

### 241-18265 / Silke Klauenberg

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken, einen Kissen und Decke mit.

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 50 €

## Kopf und Kragen - Shiatsu im Sitzen

### Wochenendseminar

Eine Sitzbehandlung mit Shiatsu ist sehr wertvoll, besonders weil wir häufig lange Stunden im Sitzen verbringen und Entspannung in Schulter und Nacken gut gebrauchen können. In diesem Kurs werden Sie Grundtechniken des Shiatsu kennenlernen, die Sie gut bei sich selbst oder auch im Kollegium und in der Partnerschaft anwenden können. Sie werden lernen eine sitzende Person, Druckpunkte und Meridiane gezielt zu stimulieren, um den Energiefluss im Körper zu harmonisieren. Wir werden auch auf die Bedeutung der eigenen Körperhaltung und des eigenen Energieflusses eingehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, wärmende Socken, Decke, Laken und ein kleines Kissen mitbringen.

### 241-18358 / Marion Hennemann

#### Kassel

Seminarhaus Druselgärtchen, Bremelbachstr. 18

Sa. 16.3. / 10:00 - 15:00 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 8.3.

## Feldenkrais-Methode®

### Bewusstheit durch Bewegung

#### Tagesseminar

Auf den Schultern und den Füßen spazieren gehen ...meinen Sie, das geht? Ich sage ja, mit der Feldenkrais-Methode®, egal ob Sie 30 oder 70 Jahre alt sind! Die Feldenkrais-Methode bietet vielfältige Möglichkeiten, die eigene Beweglichkeit zu erhalten, zu verbessern und zu Entspannung und Wohlbefinden beizutragen. Mit ausgewählten klassischen Feldenkrais-Lektionen erforschen wir die Zusammenhänge im Bewegungsablauf ohne Leistungsdruck und Anstrengung. Denn „es darf auch leicht sein“ sagt der Physiker und Ingenieur Moshe Feldenkrais, der diese Methode zur Beweglichkeit der Körper und Gehirne entwickelt hat. Mehr erfahren, ausprobieren und vielleicht ganz entspannt nach Hause gehen? Gönnen Sie sich einen Tag zum Loslassen und Auftanken. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

### 241-18323 / Sabine Chelmiss

#### Kassel

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

So. 17.3. / 11:00 - 16:00 Uhr / 30 €

Anmeldung bis: 11.3.

### 241-18324 / Sabine Chelmiss

#### Kassel

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

Mi. 17.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 11 Termine /

82,50 €

Anmeldung bis: 8.4.

## Partnermassage

### Tagesseminar

Einfache und schnell zu erlernende Griffe ausgewählter Massagetechniken führen zu deutlich spürbarer Entspannung und einem Wohlfühlgefühl. 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!

### 241-18370 / Therese Bühlmann

#### Kassel

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

Sa. 16.3. / 10:00 - 18:00 Uhr / 46,50 €

Anmeldung bis: 8.3.

### 241-18371 / Therese Bühlmann

#### Kassel

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

Sa. 2.3. / 10:00 - 18:00 Uhr / 46,50 €

Anmeldung bis: 23.2.

## Yoga

### Kundalini Yoga

#### Kundalini Yoga

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan kennenlernen wollen oder einen Wiedereinstieg suchen. Voraussetzung: keine Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke, ggf. ein Sitzkissen und etwas Wasser zu Trinken mitbringen.

### 241-18402 / Katrin Kruppa

#### Kassel

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

Di. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 75 €

### 241-18408 / Ines Schüssler

#### Kassel

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

Di. 5.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 75 €

Anmeldung bis: 26.2.

### 241-18409 / Ines Schüssler

#### Kassel

Stadtteilzentrum Wesertor, Weserstr. 26

Mo. 12.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

### 241-18410 / Angelika Dörr

#### Kassel

Yoga-Raum A. Dörr, Eschebergstr. 61

Do. 15.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 75 €

## Kundalini Yoga für den Rücken

Eine Folge unseres modernen Lebenswandels sind Rückenschmerzen. Grund dafür ist meist zu wenig Bewegung, Fehlhaltungen durch einseitige disharmonische Beanspruchung oder Stress im Alltag. Kundalini Yoga bietet mit seinen vielfältigen und zahlreichen Körper-, Konzentrations- und Atemübungen eine wertvolle Technik zur Stärkung der die Wirbelsäule stützenden Muskulatur, zur Herstellung der körpereigenen Balance und einer angenehmen, dynamischen Beweglichkeit.

Voraussetzungen: keine.

Bitte bequeme Kleidung, wärmende Socken, eine Decke und Wasser zu Trinken mitbringen.

### 241-18414 / Christina Pöhls

#### Kassel

Yoga-Raum Kassel, Kölnische Str. 183

Di. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 90 €



## Vinyasa Yoga

### 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.

**241-18761 / Lena Tiemeyer**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 19.2. / 18:45 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 66 €

**241-18762 / Lena Tiemeyer**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 19.2. / 17:15 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 66,50 €

**241-18765 / Meinolf Ernst**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Do. 15.2. / 19:45 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 66 €

### Vinyasa Dance Yoga

#### Sportliches Yoga im Vinyasastil mit individuellen Tanzelementen

Dieser Kurs richtet sich an Yogis, die Vinyasa-Yoga bereits kennen, ihre Kenntnisse vertiefen und/oder in kraftvoller Bewegung bleiben und Yoga und Tanz miteinander kombinieren wollen. Beim Vinyasa Flow kommen Geist, Atmung und Bewegung miteinander in Einklang, wobei der ganze Körper gedehnt, gekräftigt und mobilisiert werden. In den getanzen Sequenzen werden Energien und Emotionen durch Rhythmus und Bewegung freigesetzt, denen wiederum in ruhigeren Praxisteilen bewusst nachgespürt werden kann. Dieser Kurs verbindet daher Fokussierung, sportliche Bewegung, Ausgelassenheit, individuelle Bewegungen zur Musik und Entspannung miteinander.

Bitte bequeme Kleidung, Trinken, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

**241-18770 / Maike Sonntag**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Do. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 8 Termine / 60 €

## 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 Schlusssentspannung ausgeleitet. Dieses Programm mit sportlichem Ausgleich für den Körper und energetischer Ausgeglichenheit für den Geist lässt Sie energiereicher 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.

**241-18423 / Lorena Diaz**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mi. 21.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 87 €  
Anmeldung bis: 5.2.

## 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 Schlusssentspannung ausgeleitet. Dieses Programm mit sportlichem Ausgleich für den Körper und energetischer Ausgeglichenheit für den Geist lässt Sie energiereicher und entspannt in den Feierabend starten. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

**241-18425 / Lorena Diaz**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mi. 21.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 87 €  
Anmeldung bis: 5.2.

**241-18429 / Iris Cuntze**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mi. 14.2. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 58 €

**241-18431 / Iris Cuntze**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Fr. 16.2. / 17:15 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 58 €

**241-18433 / Iris Cuntze**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Fr. 16.2. / 18:45 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 58 €

## Hatha-Yoga

### Hatha-Yoga

#### Grundkurs

Möchtest du Yoga praktizieren und was Gutes für Körper, Geist und Seele tun? Dann ab auf die Matte, den Yoga können alle - unabhängig von Alter, Konstitution und persönlichen Eigenschaften. Yoga kombiniert effektiv verschiedene Entspannungs-, Atem- und Körperübungen und verbessert die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Spannkraft des Körpers. Yoga wirkt entspannend und baut Müdigkeit, Stress und Blockierungen ab. Der Kurs eignet sich für Neubeginnende und alle, die Yoga bereits ausprobiert haben.

Bitte in bequemer Kleidung kommen und Yogamatte, eine Decke und warme Socken mitbringen.

#### 241-18460 / Natalia Loos

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mo. 12.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 53 €

#### 241-18463 / Natalia Loos

##### Liebenau-Zwergen

Dorfgemeinschaftshaus, Unter der Linde 20  
Do. 15.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 53 €

#### 241-18465 / Gordana Langhans

##### Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12  
Di. 13.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 58 €

#### 241-18470 / Gordana Langhans

Gruppengröße: 8

##### Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mi. 14.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 58 €

#### 241-18485 / Katrin Kruppa

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.26  
Do. 15.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 75 €

#### 241-18491 / Margrit Maxelon-Rother

##### Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
Mi. 21.2. / 9:45 - 11:15 Uhr / 12 Termine / 70 €

#### 241-18492 / Margrit Maxelon-Rother

##### Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
Mi. 14.2. / 12:00 - 13:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

#### 241-18497 / Denise Möller

##### Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1  
Turnhalle  
Di. 13.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 58 €



### Hatha-Yoga

#### Grund- und Aufbaukurs

Diese Angebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen und ihre Kenntnisse weiterentwickeln möchten. Da es ein Aufbaukurs ist, ist ein Einstieg leicht möglich. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

#### 241-18502 / Margrit Maxelon-Rother

##### Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
Mi. 21.2. / 12:00 - 13:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

#### 241-18503 / Rita Töllner

##### Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9  
Mi. 31.1. / 19:00 - 20:30 Uhr / 16 Termine / 93 €  
Anmeldung bis: 17.1.

#### 241-18504 / Rita Töllner

##### Ahnatal-Kammerberg

Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31  
Di. 30.1. / 18:30 - 20:00 Uhr / 16 Termine / 93 €  
Anmeldung bis: 16.1.

#### 241-18506 / Tanja Schönhals

##### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Saal  
Mo. 12.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 90 €

#### 241-18509 / Sybille Hischemöller

##### Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1  
Mo. 12.2. / 18:00 - 19:20 Uhr / 12 Termine / 62 €

#### 241-18512 / Christina Lengyel

##### Calden

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9  
Mi. 14.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 58 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05674-9235386

#### 241-18513 / Christina Lengyel

##### Calden

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9  
Do. 15.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 58 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05674-9235386

#### 241-18516 / Marianne Guiard

##### Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Di. 13.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 70 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174

#### 241-18517 / Annika Kraft

##### Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Di. 13.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

#### 241-18520 / Gordana Langhans

##### Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mo. 12.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 58 €

#### 241-18521 / Gordana Langhans

##### Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mo. 12.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

#### 241-18480 / Susanne Zinke

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.24  
Di. 13.2. / 11:30 - 13:00 Uhr / 12 Termine / 90 €

#### 241-18613 / Susanne Zinke

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.24  
Mo. 12.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 90 €

#### 241-18525 / Meinolf Ernst

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.24  
Mo. 12.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 90 €

#### 241-18530 / Kerstin Sossna

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22  
Di. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 75 €

#### 241-18538 / Thais Moliné

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.24  
Mi. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

#### 241-18540 / Gabriele Bittner

Vom Atem geführte und im Atem ruhende Bewegungsabläufe führen mehr zu uns selbst und in stille Momente.

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.24  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 70 €

#### 241-18552 / Isolda Zejter

##### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Mi. 14.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

**241-18555 / Isolda Zejter**  
**Kaufungen-Oberkaufungen**  
 Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
 Mi. 14.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 70 €

**241-18561 / Gabriele Maria Mader**  
 Kleingruppe  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Mi. 14.2. / 16:00 - 17:15 Uhr / 10 Termine / 66 €  
 Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05605-70169

**241-18565 / Doris Pflüger**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Mi. 14.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 60 €

**241-18566 / Doris Pflüger**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Mi. 14.2. / 19:45 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 60 €

**241-18567 / Anna Chroboczek**  
**Schauenburg-Hoof**  
 Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3  
 Mi. 14.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 87 €

**241-18570 / Karolina Saunders-Neumann**  
**Vellmar-Obervellmar**  
 Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
 Mo. 4.3. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 58 €  
 Anmeldung bis: 26.2.

**241-18576 / Gabriele Lieblein**  
**Vellmar-Obervellmar**  
 Ahnatahschule, Mittelring 20  
 Mi. 14.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 58 €  
 Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

**241-18579 / Gabriele Lieblein**  
 Kleingruppe  
**Vellmar-Obervellmar**  
 Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
 Do. 15.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 75 €  
 Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

**241-18582 / Karolina Saunders-Neumann**  
**Vellmar-Obervellmar**  
 Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
 Mo. 4.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 58 €  
 Anmeldung bis: 26.2.

**241-18588 / Marianne Guiard**  
**Wolfhagen**  
 vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
 Mi. 14.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 70 €  
 Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174

**241-18592 / Denise Möller**  
**Zierenberg**  
 Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1  
 Turnhalle  
 Di. 13.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 58 €



## Hatha-Yoga Work-Out und Entspannung

### Grund- und Aufbaukurs

Yoga nach der Arbeit. Diese Kursangebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga bereits kennen und ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden.

Voraussetzungen: keine  
 Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

### 241-18522 / Susanne Zinke

**Kassel**  
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
 Mo. 12.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 90 €

## Hatha-Yoga

### Aufbaukurs

Diese Angebote richten sich an alle, die ihre Kenntnisse und Übungspraxis in Hatha-Yoga vertiefen oder ausbauen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.  
 Voraussetzungen: Grundkurs

### 241-18600 / Rosemarie Hülsmann

**Kassel**  
 Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
 Do. 7.3. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 70 €  
 Anmeldung bis: 19.2.

### 241-18604 / Tanja Schönhals

**Baunatal-Altenbauna**  
 vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Saal  
 Mo. 12.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 90 €

### 241-18607 / Alexandra de Neufville

**Baunatal-Altenritte**  
 Vereinshaus, Ritterstr. 1  
 Di. 13.2. / 8:30 - 10:00 Uhr / 12 Termine / 70 €  
 Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 498 518

### 241-18608 / Gordana Langhans

**Immenhausen**  
 Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
 Mi. 14.2. / 19:05 - 20:35 Uhr / 10 Termine / 58 €

### 241-18617 / Gabriele Lieblein

Klein Gruppe  
**Vellmar-Obervellmar**  
 Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
 Do. 15.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 75 €  
 Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818124

### 241-18619 / Gabriele Lieblein

**Vellmar-Obervellmar**  
 Ahnatahschule, Mittelring 20  
 Mi. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 59 €  
 Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

### 241-18623 / Thais Molinè

**Vellmar-Niedervellmar**  
 Gemeindezentrum Heilig. Geist, Brüder-Grimm-Str. 9  
 Mi. 14.2. / 9:00 - 10:15 Uhr / 14 Termine / 68 €

### 241-18627 / Ivonne Pannier

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**Online**  
 Mi. 21.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 80 €  
 Anmeldung bis: 5.2.

online



## Themenorientiertes Yoga

### Hatha-Yoga und Ayurveda

Hatha-Yoga und Ayurveda sind zwei Seiten eines Ganzen im altindischen Gesundheitswesen. Sie erlernen klassische Yoga-Übungen und erhalten eine Einführung in das Ayurveda, das die Gesundheitsaspekte speziell beleuchtet. Bei Interesse kann zwei- bis dreimal im Laufe des Semesters ayurvedisch gekocht werden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

**241-18644 / Subash Bajaj**

**Kassel**

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

Fr. 16.2. / 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 in Kombination mit Atemübungen und Meditation, führen zur Stärkung, Entspannung und somit zur Entlastung von körperlicher und geistiger Anstrengung. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Strümpfe mitbringen.

**241-18650 / Margrit Maxelon-Rother**  
**Kassel**

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
Sa. 20.4. / 10:30 - 15:00 Uhr / 26,50 €  
Anmeldung bis: 12.4.

### Acro Yoga

Beim Acro Yoga - einer Art der Partnerakrobatik, werden Teile des Yogas und der Akrobatik vereint. Das Besondere an dieser Bewegungsform ist, dass die Acro-Yogafiguren und Bewegungsabläufe aus mind. zwei Personen bestehen, dem Flyer und der Base. Hierbei wird die Körperspannung und das Körperbewusstsein, Gleichgewicht, Koordination und das Vertrauen gestärkt. Alle Menschen können unabhängig von Geschlecht und Alter teilnehmen. Die Anmeldung ist auch ohne Partner oder Partnerin möglich. Der Kurs ist als Grundkurs angelegt. Sie lernen mit uns Schritt für Schritt die ersten Positionen und „Flows“ des Acro Yogas. Wenn Sie bereits erste Erfahrungen mit Akrobatik oder Acro Yoga haben oder das bereits Gelernte verfestigen möchten, können Sie sich dennoch gern anmelden und wir können dir Variationen und Fortführungen der Inhalte des Beginner-Levels zeigen. Bitte bequeme Kleidung und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

**241-18665 / Annika Kruse**

**Kassel**

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

Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 75 €

### Aerial Yoga Yin Deep Grundkurs

#### Tagesseminar

Yin ist das Gegenteil zu Yang und doch bedingen sich Beide und gehören zusammen, zu einer Einheit. In unserem sehr Yang-ausgerichteten Alltag fehlt uns oft der ausgleichende Yin-Anteil. Bei Aerial Yin Deep entfallen die akrobatischen Übungselemente und Umkehrhaltungen, das Tuch hängt dicht über dem Boden und ermöglicht tiefes Loslassen, Entspannen und Dehnen. Mantren und Entspannungsmusik öffnen Ihr Herz und untermalen die Stunde. Bitte keinen Schmuck, Reißverschlüsse tragen und kein Parfüm oder Creme vor der Stunde auftragen.

**241-18660 / Iris Wagner**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Fr. 16.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 18 €

**241-18661 / Iris Wagner**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Sa. 27.4. / 11:00 - 12:30 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 12.4.



© Iris Wagner

### Aerial-Yoga

Aerial Yoga kommt aus der Luftakrobatik und vereint Yoga-Übungen mit akrobatischen Elementen. Gehalten durch das Tuch wird der Handstand zum Kinderspiel und der Schulterstand zu einem ganz neuen Erlebnis. In den Umkehrhaltungen kann auf physischer Ebene die Wirbelsäule frei hängen und das Herz-Kreislaufsystem kann angeregt werden, auf der kognitiven Ebene kann es Selbstvertrauen und Mut fördern. In den Übungen hält uns das Tuch und gleichzeitig muss der Körper sich an das Tuch anpassen, so dass auch die ganz feine, tiefliegende Muskulatur gekräftigt wird. Die Yoga-Übungen können mit Hilfe des Tuches besonders intensiv ausgeführt und lang gehalten werden. Aerial Yoga kräftigt die ganze Muskulatur, dehnt die Faszien, fördert Koordination und Ausdauer und stärkt Balance und den Gleichgewichtssinn. In der Endentspannung werden wir getragen vom Tuch gewogen, was uns ganz besonders tief entspannen lässt. Aerial Yoga macht Spaß und lässt eine tiefe innere Freude in uns entstehen! Eine neue faszinierende Form der Körperarbeit! Bitte keinen Schmuck, Reißverschlüsse tragen und kein Parfüm oder Creme vor der Stunde auftragen.

**241-18689 / Iris Wagner**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 8 Termine / 88,50 €  
Alle 14 Tage

**241-18690 / Iris Wagner**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Mi. 21.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 8 Termine / 88,50 €  
Alle 14 Tage

**241-18691 / Iris Wagner**

Tagesseminar

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Sa. 16.3. / 11:00 - 13:00 Uhr / 22,50 €

Anmeldung bis: 1.3.

**241-18692 / Iris Wagner**

Tagesseminar

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Sa. 4.5. / 11:00 - 13:00 Uhr / 22,50 €

Anmeldung bis: 22.4.



## 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.

**241-18667 / Stephanie Staszewski**  
Kleingruppe

### Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Mi. 14.2. / 16:45 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 66 €

## 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. Jede Kurseinheit enthält einen theoretischen Schwerpunkt. Dieser Kurs ist präventiv geeignet für alle Frauen mit und ohne Beschwerden. Er ist auch geeignet für Frauen mit bereits bestehender Inkontinenz und/oder Organsenkung. Bitte eine Decke zum Entlasten der Knie im Vierfüßlerstand mitbringen.

**241-18669 / Kordula Gerlach**  
Kleingruppe

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Di. 9.1. / 9:30 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 59,50 €

**241-18670 / Kordula Gerlach**

### Kleingruppe

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Di. 16.4. / 9:30 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 59,50 €  
Anmeldung bis: 2.4.

## Menstruationsbeschwerden mit TCM und Yoga begeben

### Tagesseminar

Viele Frauen haben Beschwerden im Zusammenhang mit der Menstruation. Da setzt dieser Workshop an und beleuchtet Menstruation mal anders und das aus der Sicht der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Mit der Stimulierung von (Akupunktur-)Punkten, Hormonyoga und einer Entspannung werden alternative Methoden aufgezeigt, die bei Beschwerden hilfreich sein können, um diese zu verringern. Bitte eine Yogamatte, evtl. eine Decke, bequeme Kleidung, etwas Leichtes für Zwischendurch, etwas zu Trinken, evtl. etwas zum Schreiben mitbringen.

**241-17140 / Ivonne Pannier**  
Baunatal-Altenbauna

Markt 5 - Haus der Begegnung, Raum 3.02-2  
Sa. 24.2. / 10:00 - 14:30 Uhr / 26,50 €  
Anmeldung bis: 16.2.

## Zum Weltfrauentag - Hormon Yoga

Zum Weltfrauentag ist dieser Workshop ein besonderes Erlebnis, um sich Zeit für sich selbst zu nehmen und um das weiblich gelesene Geschlecht zu zelebrieren. Erfahren werden Übungen aus dem Hormonyoga nach Dinah Rodrigues. Denn Hormonyoga kann helfen, die hormonelle Lage im Körper auszugleichen, und kann so Beschwerden lindern. Es ist eine Form des Hatha-Yoga ergänzt um Elemente des Kundalini, mit einer bewussten verstärkten Atmung und Atemlenkung. Es kann dabei unterstützen die Symptome der Wechseljahre und Beschwerden der Menstruation zu verringern.

Mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

**241-17145 / Ivonne Pannier**  
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Fr. 8.3. / 10:00 - 12:30 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 16.2.

## Hormon Yoga

Das Hormonyoga wurde von Dinah Rodrigues als Unterstützung und Begleitung der 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.

**241-18676 / Ivonne Pannier**  
Baunatal-Altenbauna

Markt 5 - Haus der Begegnung, Raum 3.02-2  
Di. 12.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 8 Termine / 70 €  
Anmeldung bis: 26.2.

→ Vielleicht auch interessant:  
Yoga für Schwangere und  
Mamas mit Baby, siehe Seite 177

## 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.

**241-18688 / Katharina Emde**  
Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Di. 20.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 75 €

## 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 dem eigenen 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.

**241-18699 / Bettina Worm**  
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mi. 17.4. / 18:45 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 75 €  
Anmeldung bis: 1.4.

## Yoga & Tiefenentspannung

online

Sie erlernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die Sie darin unterstützen, Spannungen und Stress abzubauen. In der Tiefenentspannung finden Sie die Ruhe und die Konzentration, um eine Distanz zum „Lärm“ in Ihren Gedanken zu haben. Damit können Sie besser richtige Entscheidungen für sich im Alltag treffen. Wenn Sie die Augen schließen und in die Tiefenentspannung versinken, können Sie sich von der Gedankenkette lösen. Der Online-Kurs findet über das Portal Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**241-18702 / Thais Molinè**  
Online

Do. 15.2. / 19:10 - 20:25 Uhr / 14 Termine / 77 €

# Entspannung und Körpererfahrung

## Yoga und Entspannung

### Grund- und Aufbaukurs

Sie lernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen vorwiegend aus dem Hatha-Yoga kennen, die Sie darin unterstützen, Spannungen in Problembereichen wie Nacken, Schultern und Rücken zu lösen und Stress abzubauen. Bewusste Atemlenkung erhöht das Energieniveau und kann helfen, Blockaden zu lösen. In der Tiefenentspannung zum Abschluss jeder Stunde finden Sie Ruhe und Konzentration. Ein guter Weg zur Harmonie für Körper, Geist und Seele. Bitte bequeme Kleidung, ein Kissen, eine Yogamatte und eine Decke mitbringen.

### 241-18710 / Karolina Saunders-Neumann

Kleingruppe

#### Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Mi. 6.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 75 €  
Anmeldung bis: 26.2.

## Integrales Yoga Grund- und Aufbaukurs

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.

### 241-18447 / Thais Moliné

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt.

Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**Online**

Mo. 12.2. / 19:10 - 20:25 Uhr / 14 Termine / 77 €

online

### 241-18450 / Iris Wagner

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Di. 13.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

### 241-18451 / Iris Wagner

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Mi. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

### 241-18444 / Thais Moliné

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt.

Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**Online**

Do. 15.2. / 17:45 - 19:10 Uhr / 14 Termine / 87,50 €

online



## Yoga - Sommer - Meditation

### Ferienkurs

In dieser intensiven Yoga-Sommer-Woche üben wir Yogameditation. Mit Atemachtsamkeit begleiten wir das Üben von Asana und Pranayama und integrieren somit Körper, Atem und Geist. Das alltägliche Geschehen tritt zurück und wir sind eher in der Lage, die Gedanken auf einen Fokus in der Meditation auszurichten. Die Yogameditation zeigt vielfältige Möglichkeiten auf, zur Ruhe zu kommen und sich mit den eigenen Kraftquellen zu verbinden. Begleitet werden die Übungen durch kurze Einführungen zu dem philosophischen Hintergrund des Patanjali Yoga Sutra. Die stillen Sitzphasen der Meditation wechseln sich mit achtsamem Gehen, Bewegungsmeditationen und Textrezitationen ab. Bitte wärmende Socken und eine Decke mitbringen.

### 241-18725 / Rosemarie Hülsmann

Kleingruppe

#### Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a

Mi. 24.7. - Fr. 26.7. / 18:00 - 20:15 Uhr /

3 Termine / 26,50 €

Anmeldung bis: 14.7.

## 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 feldenkraiorientierten bewussten Bewegungssequenzen, Mikro-Movements und dem Verbinden von zwei und mehr Asana zu einem Bewegungsfluss (Flow). Eine Abschlussentspannung rundet die Stunde ab.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte und eine wärmende Decke mitbringen.

### 241-18735 / Simone Prager

#### Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32

Di. 13.2. / 18:00 - 19:15 Uhr / 8 Termine / 50 €

## Hatha-Yoga mit Yin-Yoga Einflüssen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Kenntnisse über Yoga vertiefen oder erwerben möchten. Aus dem Hatha Yoga sind alle anderen Yogaströmungen entstanden, daher bieten die Unterrichtseinheiten alle klassischen Yogaübungen wie zum Beispiel den herabschauenden Hund, oder Krieger-Variationen. Über diese leicht kräftigenden Yogaübungen im ersten Teil der Unterrichtsstunden, werden wir in länger anhaltende Yin-Yoga Einheiten fließen, die zum Entspannen, Abschalten und Verweilen einladen. Durch die Verbindung des Hatha mit dem Yin-Yoga verbinden wir das Kräftigende, mit dem Sanftmütigen und schaffen eine innere wie äußere Balance. Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung, eine Decke und wärmende Socken mitbringen.

### 241-18736 / Julia Schmitt

#### Kassel

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

Do. 15.2. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 58 €

## Yin und Yang-Yoga

Diese Yoga-Einheit kombiniert die beruhigenden und öffnenden Übungen des Yin-Yoga, die die Beweglichkeit fördern, mit den kräftigenden und vitalisierenden Elementen des klassischen Hatha-Yoga. Somit werden beide Seiten des Menschen verbunden: Yin und Yang. Die Haltungen werden genau ausgerichtet und an die individuellen Körperstrukturen angepasst. Dadurch ist es möglich, auf entspannte Weise zu mehr Kraft und Beweglichkeit zu finden.

### 241-18738 / Sebastian Schau

#### Kassel

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

Di. 20.2. / 16:45 - 18:15 Uhr / 8 Termine / 46,50 €

## 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 bis 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.

**241-18739 / Maike Lange**

#### Kassel

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

Mo. 12.2. / 19:45 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 63 €

**241-18741 / Michaela Raabe**

Die Woche hinter sich lassen und sich mit Yoga und Entspannung auf das Wochenende einstimmen.

#### Kassel

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

Fr. 23.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 75 €

Anmeldung bis: 5.2.

## Yin-Yoga

Die Besonderheiten dieses sanften Yogastils liegen darin, dass die Körperübungen (Asanas) deutlich länger gehalten werden. Zudem geht es nicht um den Einsatz von Kraft, sondern der Atem wird genutzt, um sich sanft bis in die verschiedenen Bindegewebsschichten (Faszien) hinein zu öffnen und zu dehnen. Ziel ist es, den gesamten Energiefluss im Körper zu harmonisieren und innere Ruhe und tiefe Verbundenheit erfahren zu können.

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.

**241-18742 / Doris Pflüger**

#### Kaufungen-Oberkaufungen

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16

Mo. 19.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

**241-18745 / Denise Möller**

#### Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Tanzraum, Zum Steinborn 1

Mo. 12.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 58 €



© Claudia Scheffler

## Yin-Yoga Grundkurs

Alles loslassen und einfach sein. Beim sanften Yin-Yoga werden einzelne Asanas länger gehalten, um so immer mehr in der Haltung zu entspannen und wirklich loszulassen. Mit Decken, Kissen und Blöcken unterstützt, spüren Sie keine Dehnung und fühlen sich wie getragen: Durch innere Ruhe und tiefe körperliche Entspannung und Erholung erreichen Sie äußere Ruhe und können den Alltag loslassen, entspannen, nichts tun, einfach die Entschleunigung genießen. Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte, mindestens zwei Decken, warme Socken und ggf. gern weitere Yoga-Hilfsmittel mitbringen.

**241-18748 / Denise Möller**

#### Calden-Ehrsten

Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33

Mi. 14.2. / 19:45 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 58 €

## Yoga meets Lama

### Tagesseminar

Lamas sind sanftmütige, neugierige Tiere, ihre großen dunklen Augen, ihre anmutigen, eleganten Bewegungen lassen schnell Berührungsängste verschwinden. Es ist Zeit durchzuatmen, Abstand vom oft stressigen und schnelllebigen Alltag zu gewinnen, um die Natur vor der Haustür genießen zu können. Unsere zwei vierbeinigen Assistenten werden uns durch Wiesen, Felder und Wälder rund um Ahnatal begleiten. Nach ca. 1,5 Stunden erreichen wir einen geschützten Platz und erleben Hatha-Yoga in der Natur. Geeignet für alle, die sich gern in der Natur bewegen und Freude an neuen Erfahrungen haben. Bei schlechtem Wetter findet das Seminar nicht statt. Sie werden rechtzeitig über den Kursausfall informiert. Bitte mitbringen: Wasserflasche, festes Schuhwerk und eine Decke als Unterlage.

**241-18777 / Claudia Scheffler; Petra**

#### Birnkrant

#### Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Claudia Scheffer, Harleshäuser Str. 8

Sa. 4.5. / 15:00 - 18:00 Uhr / 40 €

Anmeldung bis: 30.4.

**241-18778 / Claudia Scheffler; Petra**

#### Birnkrant

#### Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Claudia Scheffer, Harleshäuser Str. 8

So. 5.5. / 10:00 - 13:00 Uhr / 40 €

Anmeldung bis: 30.4.

**241-18779 / Claudia Scheffler; Petra**

#### Birnkrant

#### Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Claudia Scheffer, Harleshäuser Str. 8

So. 23.6. / 10:00 - 13:00 Uhr / 40 €

Anmeldung bis: 10.6.

## Zeit für mich

### Yoga - Entspannung - Meditation

#### Tagesseminar

Sich einen Tag Auszeit nehmen und aus dem bewegten Alltag zur inneren Ruhe kommen, Kraft tanken und Zeit für sich selbst finden. Yoga unterstützt diesen Prozess. Wir üben die Körperbewegungen (asana) im individuellen Atemfluss, stärken und flexibilisieren den Körper, kommen mit den Atemübungen (pranayama) in die Entspannung und zur inneren Ruhe in der Meditation. Ungeübte im Yoga sind herzlich willkommen.

Für einen kleinen Imbiss stehen Obst und Getränke zur Verfügung.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Strümpfe mitbringen.

**241-18780 / Rosemarie Hülsmann**

#### Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a

Sa. 15.6. / 11:00 - 15:30 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 9.6.



## Qigong

Qigong ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung und Entspannung des ganzen Organismus praktiziert wird. Sanfte, fließende Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Mit Qigong erlernen Sie eine Methode für die tägliche Praxis. Wir bieten Ihnen eine Auswahl unterschiedlicher Übungssysteme des Qigong an.

Sie ermöglichen Ihnen einen guten Einstieg oder sind weiterführend und behandeln spezielle Themen. Wir beraten Sie gerne, damit Sie Ihren Kurs finden. Qigong ermöglicht Ihnen:

- abzuschalten und Abstand zu gewinnen,
- zur Ruhe zu kommen,
- Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden,
- Ihre Konzentration auf eine Sache zu richten, zu fokussieren,
- Ihre Körperhaltung zu verbessern,
- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden,
- Ihre Gesundheit zu stärken,
- Ihre Energie, Lebensfreude und ihr Wohlbefinden zu steigern.

## Qigong und Entspannung

Das Programm besteht im ersten Teil aus ruhigen Übungen zur Atemregulierung und Körperwahrnehmung sowie Lockerung von Schultern und Rücken. 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.

### 241-18800 / Inga Zieglmeier

Kleingruppe

#### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Do. 15.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 75 €

## 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.

### 241-18802 / Brigitte Walter

Kassel

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

Mo. 12.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 16 Termine / 93 €

### 241-18804 / Brigitte Walter

Kassel

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

Mo. 12.2. / 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.

Der Kurs findet über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Der entsprechende Zugangs-Link sowie die Telefonnummer der Kursleitung wird Ihnen mit der Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt.

Was Sie dafür benötigen:

einen ruhigen Platz zum Üben, einen Stuhl oder Hocker zum Sitzen sowie eine Möglichkeit zum Liegen (Matte/Decke) sowie folgende technische Voraussetzungen: Ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern bzw. Kopfhörern.

Weitere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

### 241-18805 / Brigitte Walter

Online

Do. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 16 Termine / 62 €

## Das „Gesundheit schützende Qigong“

### Grund- und Aufbaukurs

Dieses Qigong kann auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) alle Funktionen des Organismus stärken. Typische Resultate können spürbare Entspannung, tiefer Atem, verbesserte Durchblutung und Verdauung und eine allgemeine Beruhigung sein. Das „Gesundheit schützende Qigong“ ist ein wirkungsvolles, vorbeugendes Qigong und für Menschen in jedem körperlichen Zustand geeignet.

### 241-18806 / Brigitte Walter

Kassel

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

Mi. 14.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 16 Termine / 93 €

## 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 Brokaten 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 Karlsau (Eine genaue Wegbeschreibung mit Lageplan erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung).

### 241-18811 / Vera Mennemeier

Kleingruppe

Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2

Mo. 15.4. / 17:30 - 19:00 Uhr / 8 Termine / 70 €  
Anmeldung bis: 5.4.

### 241-18813 / Vera Mennemeier

Kleingruppe

Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2

Mi. 17.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 8 Termine / 70 €  
Anmeldung bis: 8.4.

## Qigong nach den fünf Elementen

Die Lehre der fünf Elemente (Wandlungsphasen) zeigt, wie die Natur sich in unserem Körper widerspiegelt. Alle Elemente - entsprechend des Ansatzes der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) - Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - sind in uns vertreten und sollten sich idealerweise im Gleichgewicht befinden. Die Übungen können die Funktion der inneren Organe stärken und harmonisieren sowie unsere Konstitution und Grundvitalität kräftigen. Die sanften Bewegungen sind den Hauptorganen der chinesischen Medizin zugeordnet: Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Stunden ab.

**241-18814 / Barbara Evers**  
**Kassel**

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14  
Di. 20.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

**241-18816 / Barbara Evers**  
**Kassel**

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14  
Mi. 21.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 58 €

## Outdoor - Qigong im Park

*Qigong nach den fünf Elementen (TCM)*

### Ferienkurs

„Qigong im Park“ im Kasseler Stadthallengarten bietet Interessierten - ob neu einsteigend oder bereits erfahren - die Möglichkeit, diese alte an der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) orientierte Entspannungsmethode kennen zu lernen und zu üben. Die einfachen, fließenden Bewegungen können zugleich entspannen und energetisieren und beziehen Körper und Geist gleichermaßen ein.

In diesem vhs-Sommer-Kurs wird Qigong nach den fünf Elementen angeboten. Die Lehre der fünf Elemente (Wandlungsphasen) ist aufgrund von Naturbeobachtungen entstanden. Sie zeigt, wie die Natur sich in unserem Körper widerspiegelt. Alle Elemente - gemäß der TCM Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - sind immer in uns vertreten und sollten sich idealerweise im Gleichgewicht befinden. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Stunden ab. Bei gutem Wetter findet der Kurs im Stadthallengarten statt. Treffpunkt: Links neben dem Kongresspalais und Ramada Hotel, Baumbachstraße 2, 34119 Kassel, an der Treppe zum Park. Wetter-Info-Telefon: 0561-779646. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Hermann-Schafft-Haus, Raum H.22 statt.

**241-18817 / Barbara Evers**  
**Kleingruppe**

**Kassel**  
Stadthallengarten, Baumbachstr.  
Mo. 15.7. - Fr. 19.7. / 18:00 - 19:30 Uhr /  
5 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 3.7.



## Qigong um die Mitte zu stärken

*Magen-Milz-Form des Daoyin Yangsheng Gong*

online

Die Organe der Mitte - Magen, Milz, Lymphsystem - gelten in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als die „ausgleichende Kraft“. Ihre Stärkung unterstützt Genesungsprozesse, kann die Abwehrkräfte stärken und helfen, Verdauung wie Stoffwechsel zu regulieren. Eine Stärkung der Mitte unterstützt die Stabilität und Standfestigkeit auf körperlicher und mentaler Ebene. Die Akzeptanz der eigenen Grenzen und Bedürfnisse ermöglicht zudem eine klare soziale Orientierung im Miteinander. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung, um die „Mitte“ deutlich wahrzunehmen, zu entspannen.

Der Kurs findet über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Der entsprechende Link zur Veranstaltung sowie die Telefonnummer der Kursleitung wird Ihnen mit der Kursbestätigung per E-Mail geschickt.

Was Sie dafür benötigen:  
einen ruhigen Platz zum Üben, einen Stuhl oder Hocker zum Sitzen sowie eine Möglichkeit zum Liegen (Matte/Decke) sowie folgende technischen Voraussetzungen: ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher bzw. Kopfhörern.

Weitere Infos erhalten sie nach Ihrer Anmeldung.

**241-18823 / Brigitte Walter**  
**Online**

Do. 22.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 16 Termine / 62 €

## Die Sehnen-Knochen-Form des Daoyin Yangshen Gong

Diese Form kann den Rücken und die großen Gelenke stärken und harmonisieren. Sie fördert den Muskelstoffwechsel, die Regeneration, und ermöglicht überschießende Dynamik auszugleichen und den Energiefluss zu stabilisieren.

**241-18820 / Brigitte Walter**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mo. 12.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 16 Termine / 62 €

## 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.

**241-18818 / Brigitte Walter**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 12.2. / 10:45 - 12:15 Uhr / 16 Termine / 93 €



## Die Mitte stärken - Magen-Milz-Form des Daoyin Yangsheng Gong

### Wochenendseminar

Die Organe der Mitte - Magen, Milz, Lymphsystem - gelten in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als die „ausgleichende Kraft“. Ihre Stärkung unterstützt Genesungsprozesse, kann die Abwehrkräfte stärken und helfen, Verdauung sowie Stoffwechsel zu regulieren. Durch die Akzeptanz der eigenen Grenzen und Bedürfnisse ermöglicht es zudem eine klare soziale Orientierung im Miteinander. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung, und es gibt einiges aus der Theorie der chinesischen Medizin und Philosophie zum besseren Verständnis der Praxis.

### 241-18824 / Brigitte Walter Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Sa. 20.4. / 10:00 - 14:00 Uhr / 2 Termine / 43 €  
Anmeldung bis: 12.4.

## 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.

### 241-18828 / Norbert Frank Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Di. 13.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 58 €

## Qigong und TCM für Sommer und Spätsommer

### Tagesseminar

Die Basis der traditionellen chinesischen Medizin, die Orientierung an den fünf Wandlungsphasen, wird anhand von Qigong-Übungen, Ernährungs- und Lebenspflege-Empfehlungen und Massage der entsprechenden Meridiane und Energiepunkte für Sommer und Spätsommer erklärt und erfahren. Eine Meditation sorgt für innere Pflege.

Auch wenn das Frühjahr vorbei ist, wird ebenfalls auf die wichtigen Reinigungsorgane Leber und Gallenblase und deren Unterstützung eingegangen.

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Qigong und TCM-Kurses vom Herbst 2023, ist aber auch für Neu-Teilnehmende geeignet.

Bitte Sitzkissen, bequeme Kleidung und ggf. eine (dünne) Decke mitbringen. Bei geeignetem Wetter machen wir Übungen auch draußen, mit Natur.

### 241-18832 / Jutta Elisa Kägeler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Sa. 8.6. / 10:00 - 14:30 Uhr / 26,50 €  
Anmeldung bis: 25.5.

## Qigong und Zen-Meditation (Zazen)

### Tagesseminar

Qigong-Übungen sind hervorragend geeignet, um loszulassen, zu entspannen, in die eigene Mitte und innere Ruhe zu kommen und sich leichter in der am Atem ausgerichteten Meditation zu konzentrieren. Qigong und Zen-Meditation ergänzen sich in ihrer Ausrichtung auf Selbstwahrnehmung und Selbst-Bewusstsein und wirken positiv auf Psyche und Körper. Wissenswertes zu Qigong und Zen-Meditation, als auch Erdung, Atmung und Konzentration fördernde Qigong-Übungen und letztendlich eine einfache Form von Zazen sind Inhalt des Seminars. Bitte Sitzkissen und Decke mitbringen.

### 241-18833 / Jutta Elisa Kägeler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Sa. 20.4. / 10:00 - 14:30 Uhr / 26,50 €  
Anmeldung bis: 12.4.

## Qigong und traditionelle chinesische Medizin (TCM)

### Tagesseminar

Qigong sind ruhige fließende entspannende Bewegungen aus der TCM, die den Körper gleichzeitig kräftigen, vitalisieren und auch ausgleichend wirken.

Wir üben erdende Basis-Übungen als auch der Jahreszeit und den jeweiligen Organen entsprechende Bewegungen.

Zentrale Aspekte der TCM werden erläutert und durch die Übungen am eigenen Leib erfahrbar.

Da die traditionelle chinesische Medizin als Lebenspflege ausgerichtet ist, werden auch Empfehlungen zu Ernährung, Heilpflanzen/Hausmitteln und Selbsthilfe-Energiepunkten und Massagen gegeben.

Am Ende kann eine Meditation das Erfahrene sacken und wirken lassen.

Erfahrene und unerfahrene Interessierte sind gleichermaßen willkommen.

Bitte ein Sitzkissen, Isomatte, Decke und bequeme wärmende Kleidung mitbringen.

### 241-18834 / Jutta Elisa Kägeler Liebenau-Haueda

Dorfgemeinschaftshaus, Alte Lange Str.  
Sa. 16.3. / 10:00 - 14:30 Uhr / 26,50 €  
Anmeldung bis: 8.3.

## Qigong und Lebenspflege

### Tagesseminar

In diesem Kurs wird durch Qigong-Übungen in Verbindung mit Lockerungs-, Klopf- und Dehn-Bewegungen achtsam die Körper und Selbstwahrnehmung gefördert. Zudem werden basierend auf der traditionellen chinesischen Medizin Ernährungsempfehlungen gegeben sowie Selbstmassage und Akupressurpunkte gezeigt. Die Qigong-Übungen, Ernährungs-, Heilmittel- und Lebenspflege Empfehlungen sind an der Jahreszeit Sommer und Spätsommer und den entsprechenden Organen und Meridianen orientiert.

Der Kurs ist auch für Neubeginnende geeignet.

### 241-18835 / Jutta Elisa Kägeler Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Sa. 22.6. / 10:00 - 14:30 Uhr / 26,50 €  
Anmeldung bis: 8.6.



## 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.



## Duft-Qigong Einführung

### Tagesseminar

Duft-Qigong, chinesisch Xiang Gong, bedeutet „Übung der Leerheit“ und hat nichts mit Düften in unserem Sinn zu tun. Duft-Qigong ist eine buddhistische Übungseinheit und umfasst 15 sehr einfache dynamische Bewegungen, die leicht zu erlernen und jederzeit anwendbar sind. Der ganze Organismus wird in Schwingungen versetzt, während gleichzeitig Körper und Geist zur Ruhe kommen. Diese Übungen lockern besonders gut Schultern, Nacken und Rücken und benötigen so gut wie keinen Platz und keinerlei Gerät. Sie sind daher besonders gut geeignet für den Einsatz im Büro, zumal sie nur ungefähr 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.

**241-18837 / Marion Hennemann**

### Kassel

Seminarhaus Druselgärtchen, Bremelbachstr. 18  
Fr. 15.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 17,50 €  
Anmeldung bis: 8.3.

## Duft-Qigong 2

### Fortführung

### Tagesseminar

Duft-Qigong, chinesisch Xiang Gong, bedeutet „Übung der Leerheit“ und hat nichts mit Düften in unserem Sinn zu tun. 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.

**241-18838 / Marion Hennemann**

### Kassel

Seminarhaus Druselgärtchen, Bremelbachstr. 18  
Fr. 26.4. / 18:00 - 21:00 Uhr / 17,50 €  
Anmeldung bis: 19.4.

## Taijiquan

### Grund- und Aufbaukurs

Einführung in die Basisübungen und Soloform 1. Teil Yang-Stil. Dieses Angebot richtet sich an alle, die einen Neu- oder Wiedereinstieg suchen oder an diejenigen, die ihre Taiji-Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Schwerpunkt sind die Grundprinzipien des Yang-Stil und 1. bis 2. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.. Schwerpunkte: Grundprinzipien und 1. Teil der Form. Geeignet für Taiji-Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen

**241-18850 / Norbert Frank**

### Kassel

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 3. Stock  
Mo. 19.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 39 €  
+ Raumgebühr 10€

## Taijiquan Grundkurs

Basisübungen bilden die Grundlagen für ein erstes Kennenlernen der Soloform des Taiji-Yang-Stil, 1. Teil. Qijong-Übungen aus den „Acht Brokaten“ und einfache Bewegungssequenzen auf der Matte, ergänzen diesen Einstieg in die Welt des Taiji. Das Angebote richtet sich an Interessierte, die einen Neu- oder Wiedereinstieg suchen, Schwerpunkt: Grundprinzipien des Taijiquan. Voraussetzungen: Keine.

**241-18854 / Achim Rache**

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mi. 6.3. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 75 €

## Taijiquan Aufbaukurs IV

Basisübungen und Soloform. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Taiji-Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Schwerpunkt: 2. Teil der Form, Yang-Stil. Voraussetzung: Übungspraxis des 1. und Grundlagen des 2. Teils der Form. Ein Quereinstieg ist nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

**241-18856 / Achim Rache**

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mi. 6.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 58 €

# Entspannung und Körpererfahrung

## Taijiquan

### Aufbaukurs

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.

**241-18860 / Inge Formann**

### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mo. 12.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

## Taijiquan Aufbaukurs IX

Basisübungen und Soloform. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Schwerpunkt: 3. Teil der Form, Yang-Stil. Voraussetzungen: Grundlagen des 1. und 2. Teil der Form sowie gute Übungspraxis.

Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

**241-18865 / Achim Rache**

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.26  
Do. 7.3. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 58 €

## 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 Yang-Stil, Einstieg in die interaktive Partnerarbeit sowie Push-Hands. Voraussetzungen: Gute Kenntnisse und Übungspraxis der ganzen Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

**241-18870 / Achim Rache**

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.26  
Do. 7.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 75 €



## Meditation

### Entspannung und Lebensfreude in schwierigen Zeiten

#### Wochenendseminar

Wir leben gerade in einer herausfordernden und manchmal beängstigenden Zeit. Von allen Seiten werden wir geflutet mit Bildern von Krieg, Katastrophen und furchteinflößenden Zukunftsvisionen. Wie kann es angesichts all dessen gelingen, unsere Zuversicht und unseren Lebensmut nicht zu verlieren, und in innerem Frieden zu bleiben? Wie bleiben wir handlungsfähig und in Kontakt mit uns selbst, der Welt und unseren Mitmenschen. In diesem Wochenendseminar werden wir uns damit beschäftigen, was wir für unser seelisches Wohlergehen tun können. Wir arbeiten mit Achtsamkeit, Wahrnehmungsübungen, Meditationen und lernen Methoden und Haltungen, die wir im Alltag anwenden können, um uns zu stabilisieren und Lebensfreude (wieder) zu finden.

Bequeme Kleidung, warme Socken Decke und ein kleines Kopfkissen mitbringen

**241-18913 / Angela Osius**

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.24  
Sa. 25.5. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 26.5. / 10:00 - 14:00 Uhr / 70 €  
Anmeldung bis: 17.5.

### Geh-Meditation: Achtsamkeit üben.

Entspannt den Körper und Geist in Einklang bringen, um im Hier und Jetzt anzukommen. Durch die geführte Geh-Meditation bringen wir den Geist zur Ruhe und der Alltag wird entschleunigt.

Voraussetzung: wetterbedingt entsprechende Kleidung, bitte keine Nordic-Walking-Stöcke. Treffpunkt: Eingang zum Sportplatz am Park Schönfeld

**241-18916 / Violetta Winter**

### Kassel

Park Schönfeld, am Schloßchen  
Mi. 17.4. / 9:00 - 10:30 Uhr / 8 Termine / 53 €

### Der Weg zur eigenen Mitte - Meditation



Atem ist Leben. Die Atmung ist eine Gefährtin, die uns auf eine wunderbare Reise mitnimmt zu den feinen Strömungen unserer Lebendigkeit. Wenn es uns gelingt hinter die Leinwand aufgewühlter Gedanken zu blicken, entdecken wir einen Zustand inneren Friedens. Wie ein Vogel sich auf einem Ast niederlässt, um sich vom stürmischen Winden zu erholen, finden wir durch Meditation einen Ort der Stille. Wir finden zu uns Selbst.

Einfache Körperübungen bringen uns in Kontakt mit der Lebendigkeit in uns. Indem wir achtsam dem Fluss der Atmung in die Tiefe des Seins folgen, gelangen wir zur Meditation. In der Meditation bekommt unser Gewahrsein eine stille, fließende Stetigkeit. Allmählich entfaltet sich eine klare, freudvolle Präsenz.

Bitte warme Kleidung, Socken und eine leichte Decke mitbringen.

**241-18920 / Osman Yoncaova**

### Kassel

Stadtteilzentrum Wesertor, Weserstr. 26  
Mi. 14.2. / 18:30 - 19:45 Uhr / 8 Termine / 44 €

## vhs meets Marathon

Kassel ohne seinen Marathon? Undenkbar!

In Kooperation mit der Kassel Marathon GmbH bieten wir daher ein buntes Kurs-Programm rund um den Lauf. Ob Sie planen selbst am Marathon teilnehmen oder sich vom Geschehen kreativ inspirieren lassen wollen: Hier ist für alle etwas dabei!

Informieren Sie sich auch nach Veröffentlichung des Heftes über unsere Internetseite über das stetig wachsende Kursprogramm.

### **Kickoff to Kassel Marathon**

#### *Tagesseminar*

Um einen guten Start in diese Vorbereitungszeit zu finden, werden im ersten Workshop zunächst theoretische Grundlagen zum Thema Zielsetzung und Trainingsplanung vermittelt. Dabei besteht die Möglichkeit Fragen aus dem eigenen Trainingsalltag an einen Lauftrainer und Leistungssportler zu stellen, um individuelle Tipps zu erhalten. Anschließend wird ein gemeinsamer Lauf, samt kleinen Techniktrainings absolviert, bei welchem ein ökonomischer Laufstil im Vordergrund stehen soll. Zum Schluss gibt es die Möglichkeit sich bei einem kühlen Getränk mit den anderen Laufenden auszutauschen.

**241-19750 / Leonardo Ortolano  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Sa. 22.6. / 11:00 - 15:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 14.6.

### **Marathon-Vorbereitung Crashkurs**

Sie wollten schon immer mal bei einem Marathon mitlaufen? Dann sind Sie in diesem Vorbereitungs-Crashkurs richtig. Vom 13. bis zum 15. September findet dieses Jahr der Kassel Marathon statt. Mit 8 Terminen, jeweils Dienstags und Donnerstags, bietet dieser Kurs eine Vorbereitung für 10km Staffelteilnehmerinnen und -teilnehmer mit einer Zielzeit von 65-70 Minuten. An den Dienstagen gibt es ein Dauerlauftraining mit dem Ziel, sich von 8km auf 11km zu steigern. Dies wird ergänzt durch ein Intervalltraining an den Donnerstagen mit schnellen 400, 800, 1000 Metern und langsamen 200, 400 Metern im Wechsel. Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs: 8 km laufen können in einem 6:45er Schnitt.

**241-19760 / Claudia Kisling  
Kassel**

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.  
Di. 20.8. / 8 Termine / 31 €  
jeden Di. und Do / 18:00 - 19:00 Uhr  
Anmeldung bis: 14.8.

### **Halfway to Kassel Marathon**

#### *Tagesseminar*

Die ersten Wochen Training sind geschafft! Nun gilt es eine Zwischenbilanz zu ziehen und Trainingserfahrungen zu bewerten. Dies kann im 2. Workshop gemeinsam getan werden. Nach einem kurzen Austausch werden die am häufigsten genannten Themen besprochen. Anschließend wird über eine richtige Vorbereitung der letzten Wochen vor einem Wettkampf gesprochen und welche Herausforderungen sich ergeben. Hier besprechen wir auch Themen wie „Tapern“, „Race-Prep“ und „Wettkampfpflege“. Um unsere Lauf-Technikübungen aufzufrischen gehen wir danach erneut gemeinsam Laufen und im Anschluss wird es wieder die Möglichkeit geben, sich bei einem Getränk untereinander auszutauschen.

**241-19752 / Leonardo Ortolano  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Sa. 24.8. / 11:00 - 15:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 16.8.

### **Fotoclub zum Marathon**

Der Kassel Marathon ist ein Spartevent der Superlative geworden und die größte nordhessische Sportveranstaltung. Für die Läuferinnen und Läufer ist es jedes Jahr ein unvergessliches Erlebnis durch die großartige Stimmung und die vielen Fans auf der Strecke. In diesem Fotoclub wollen wir beeindruckende Fotos von diesem Event machen. Der Schwerpunkt liegt auf der Fotografie der Teilnehmenden und der Fans. Der Kurs beinhaltet zwei Tage Theorie und drei Tage Praxis. Am ersten Termin werden die fotografischen Details besprochen. Thematisch werden folgende Inhalte besprochen: Kamera, Objektivwahl, Blende – Belichtungszeit – Iso und Motive und Gestaltungsmöglichkeiten. Am letzten Tag werden die Fotos besprochen und Bilder für eine Ausstellung zusammengestellt. Mitzubringen: Kamera und Stativ.

**242-10406 / Reinhard Steudel  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 12.9. / 18:00 - 21:30 Uhr  
Fr. 13.9. / 15:00 - 18:00 Uhr  
Sa. 14.9. / 14:00 - 17:00 Uhr  
So. 15.9. / 10:00 - 13:00 Uhr  
Mo. 16.9. / 18:00 - 21:30 Uhr  
5 Termine / 62 €  
Anmeldung bis: 1.9.

### **Kassel Marathon Social Night**

#### *Podiumdiskussion*

#### *Vortrag*

Du bist Neuling im Laufsport und warst vielleicht noch nie bei einer Marathon-Veranstaltung?

Du möchtest wissen wie man sich auf einen Renntag am besten einstimmen und vorbereiten kann?

Oder spielst du schon in der Pro-League der Volkslauf-Routiniers mit, aber bist gespannt auf einen Blick hinter die Kulissen?

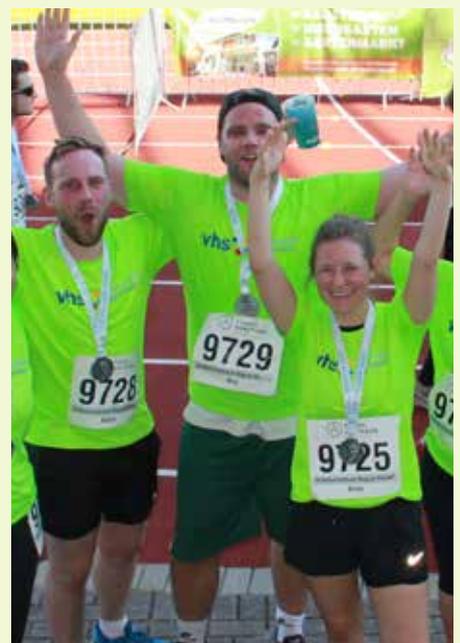
Am 12.09. wollen wir all diese Fragen beantworten und haben dafür viele spannende Gäste eingeladen, an die natürlich auch eigene Fragen gerichtet werden können.

Nach einer Vorstellungsrunde der Gäste und ihrem Bezug zum Laufsport, diskutieren wir gemeinsam die Umstände bei einer Marathonveranstaltung. Jeweils aus unterschiedlichen Blickwinkeln.

Zum Abschluss werden Fragen aus dem Publikum beantwortet.

**Leonardo Ortolano  
Kassel**

Joe's Garage, Friedrich-Ebert-Str. 60  
Do. 12.9. / 19:30 - 22:00 Uhr / 5 €



# 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 Stoffwechsellisiken. Zudem hat Bewegung positive Auswirkungen auf unsere kognitiven Fähigkeiten und kann Wohlbefinden fördern.

Wir bieten Ihnen eine Vielfalt an Bewegungsangeboten - indoor und outdoor.

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 Fahrradfahren 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.

#### 241-19100 / Ute Fröhlich

Bitte ein Handtuch und eine Isomatte mitbringen.  
**Habichtswald-Ehlen**  
Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Mo. 12.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

#### 241-19102 / Louisa Schäfer

Für Frauen  
Bitte ein Handtuch und eine Isomatte mitbringen.  
**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Di. 13.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 44 €

#### 241-19110 / Birgit Ewald

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mo. 12.2. / 10:15 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 58 €

#### 241-19111 / Birgit Ewald

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 14.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

#### 241-19115 / Birgit Ewald

Der Kurs findet live über das Videokonferenzsystem Zoom statt.  
Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.  
Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.  
**Online**  
Di. 13.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

online

#### 241-19119 / Marianne Helbich Vellmar-West

Kath. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12b,  
Kirchensaal  
Di. 13.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 16 Termine / 80 €

#### 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.

#### 241-19122 / Anastasia Schöbel Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 16.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

#### Ausgleichsgymnastik 60 Plus

Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Mit Musik und Handgeräten im Sitzen, Stehen und in der Fortbewegung. Prävention: Osteoporose, Arthrose, Parkinson. Geeignet für gehfähige Teilnehmende mit leichten Bewegungseinschränkungen.

#### 241-19131 / Stephanie Josten Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1  
Mi. 14.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung Tel: 01788909114

#### 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.

#### 241-19141 / Sandra Gretz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 20.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 18 Termine / 70 €  
Anmeldung bis: 9.2.

#### 241-19142 / Sandra Gretz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 20.2. / 11:15 - 12:15 Uhr / 18 Termine / 70 €  
Anmeldung bis: 9.2.

#### 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.

#### 241-19176 / Petra Kreuter Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Di. 13.2. / 11:00 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

## 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.

**241-19149 / Jasmin Seehafer**  
Kleingruppe

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 13.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 17 Termine / 85,50 €

**241-19150 / Jasmin Seehafer**  
Kleingruppe

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 13.2. / 18:55 - 19:55 Uhr / 17 Termine / 85,50 €

## Fit bis ins hohe Alter auf dem Stuhl

Im Alter fit bleiben, wer wünscht sich das nicht? Das noch hochaltrige Personen von einem körperlichen Training profitieren, ist erwiesen. Regelmäßige Bewegung ist gesundheitsfördernd, bietet eine sinnvolle Verletzungsprophylaxe und aktiviert das Gehirn.

**241-19160 / Sigrid Wellershaus**  
**Fuldabrück-Dörnhausen**

Dorfgemeinschaftshaus, Dennhäuser Str. 26  
Di. 16.1. / 10:30 - 11:30 Uhr / 18 Termine / 90 €  
Anmeldung bis: 5.1.

## Fit und gesund mit funktioneller Gymnastik

*Für Frauen*

In den abwechslungsreich gestalteten Trainingsstunden werden mit effektiven und gelenkschonenden Übungen 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.  
Bitte eine Matte mitbringen!

**241-19170 / Marianne Helbich**  
**Vellmar-Obervellmar**

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54  
Mo. 12.2. / 14:45 - 15:45 Uhr / 17 Termine / 66 €

**241-19171 / Marianne Helbich**  
**Vellmar-Obervellmar**

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54  
Mo. 12.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 17 Termine / 66 €

## 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.

**241-19182 / Nicole Anedda-Kempf**  
**Breuna**

Braunsbergshule, Schulstr. 10  
Di. 20.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €  
Anmeldung bis: 8.2.

## 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 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.  
Der Kurs wird auch in den Ferien stattfinden.

**241-19196 / Bettina Ringleb**  
**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mo. 4.3. / 16:30 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 21.2.

**241-19197 / Bettina Ringleb**  
**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mo. 4.3. / 15:20 - 16:20 Uhr / 10 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 21.2.

**241-19202 / Bettina Ringleb**  
**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mo. 27.5. / 15:20 - 16:20 Uhr / 8 Termine / 31 €  
Anmeldung bis: 15.5.

**241-19203 / Bettina Ringleb**  
**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mo. 27.5. / 16:30 - 17:30 Uhr / 8 Termine / 31 €  
Anmeldung bis: 15.5.



## Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- und Muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt, die von Menschen jeden Alters erlernt und ausgeübt werden können.

## Pilates

*Grundkurse*

**241-19210 / Alina Hefle**

Bitte eine Gymnastikmatte und rutschfeste Socken mitbringen.

**Naumburg-Elbenberg**

Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger Str. 4  
Mo. 19.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 11 Termine / 43 €  
Anmeldung bis: 7.2.

**241-19212 / Bettina Ringleb**  
**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2  
Do. 7.3. / 9:00 - 10:00 Uhr / 10 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 24.2.

**241-19219 / Szahel Buchmann**  
**Kassel**

LET Studio of wellbeing, Querallee 36  
Do. 15.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 16 Termine / 58 €

**241-19221 / Szahel Buchmann**  
**Kassel**

LET Studio of wellbeing, Querallee 36  
Fr. 16.2. / 8:30 - 9:30 Uhr / 16 Termine / 58 €

**241-19225 / Alina Hefle**  
**Naumburg-Elbenberg**

Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger Str. 4  
Mo. 19.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 11 Termine / 43 €  
Anmeldung bis: 7.2.

**241-19230 / Irina Heinrich**  
**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Saal  
Mi. 14.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

## Pilates

### Aufbaukurse

#### 241-19243 / Christina Schweiger Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastik-  
raum  
Mi. 13.3. / 12:45 - 13:45 Uhr / 10 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 1.3.

#### 241-19249 / Christina Schweiger Vellmar-Niedervellmar

Ev. Adventskirche, Kirchweg 24  
Di. 12.3. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 1.3.

#### 241-19245 / Silvia Krug

Das Training wird live über Zoom  
angeboten. Den Zugangslink erhalten  
Sie zwei Tage vor dem Kursstart.

#### Online

Mo. 5.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 24.1.

online



## Pilates Workout

### Aufbaukurs

Der Kurs bietet eine Trainingsmöglichkeit für  
Pilates-Erfahrene. Mithilfe eines dynamischen  
Bewegungsflusses mit Übungen aus Pilates und  
Yoga wird Kraft aufgebaut und eine Verbesse-  
rung der Flexibilität, Mobilität und des Gleichge-  
wichtssinnes angestrebt.

#### 241-19231 / Angela Reimuth Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastik-  
raum  
Di. 13.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 14 Termine /  
54,50 €

## Pilates kompakt

### 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 kön-  
nen Sie lernen, die kräftigenden und fließenden  
Übungen mit in Ihren Alltag zu nehmen. Dazu  
gehört auch das Dehnen und Entspannen!  
Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

#### 241-19234 / Ute Fischenich Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mo. 12.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine /  
46,50 €

## Pilates kompakt

### Aufbaukurs

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

#### 241-19250 / Ute Fischenich Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12  
Mo. 12.2. / 19:05 - 20:05 Uhr / 12 Termine /  
46,50 €

## Pilates und Entspannung

Pilates ist ein Gesamtkörpertraining. Der Fokus  
liegt auf der Kräftigung der inneren, tiefer-  
liegenden Muskulatur. Um die tieferliegende  
Muskulatur bewusst anzusteuern, werden wir  
die Pilates-Prinzipien achtsam und kontrolliert  
anwenden. Die Kräftigung unseres Zentrums  
wird mit Entspannungselementen kombiniert.

#### 241-19259 / Alina Riepe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastik-  
raum  
Mo. 19.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 16 Termine / 62 €

#### 241-19260 / Angela Reimuth Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastik-  
raum  
Di. 13.2. / 19:45 - 20:45 Uhr / 14 Termine /  
54,50 €

#### 241-19263 / Alina Hefle

Der Kurs findet über das  
Videokonferenzsystem BigBlueButton  
oder Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung  
erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

#### Online

Do. 15.2. / 20:30 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

online

## Yoga Pilates Fusion

Eine Fusion aus Yoga und Pilates. Hier werden  
kräftigende Teile aus dem Pilates mit Entspan-  
nungs- und Dehnungsübungen aus dem Yoga  
verbunden.

#### 241-19214 / Christina Dilcher Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 13.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 39 €

#### 241-19264 / Stephanie Schatka Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Di. 13.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 16 Termine / 62 €

## Gesundheits-Pilates

Grundlegend sind sechs gleichwertige Prinzipien,  
die festlegen, wie die einzelnen Übungen durch-  
zuführen 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.

#### 241-19268 / Irina Heinrich Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Saal  
Mi. 14.2. / 17:35 - 18:35 Uhr / 12 Termine /  
46,50 €



## 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.

#### 241-19310 / Ursula Homburg Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1  
Mo. 12.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

#### 241-19311 / Ursula Homburg

Immenhausen, Lilly-Jahn-Schule, Sporthalle  
Di. 13.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

#### 241-19326 / Lubov Zufall-Korsakowa

Gruppengröße: 7 - 8  
**Lohfelden**  
Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Di. 13.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

#### 241-19330 / Petra Kreuter

Ab 50 Jahre  
**Naumburg**  
Elbetalschule, Am Kuhberg 13  
Mo. 19.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €  
Anmeldung bis: 8.2.

#### 241-19332 / Brigitte Walter

Der Kurs findet live über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.  
**Online**  
Di. 13.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 16 Termine / 62 €

#### 241-19338 / Ramona Roch Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Do. 15.2. / 15:00 - 16:00 Uhr / 14 Termine / 54,50 €

#### 241-19340 / Alina Hefle

**Wolfhagen-Niederelsungen**  
Haus des Gastes, Johann-Wachenfeld-Str. 2  
Di. 13.2. / 9:00 - 10:00 Uhr / 16 Termine / 62 €

### 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.

#### 241-19342 / Petra Bublak Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Di. 6.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 46,50 €  
Anmeldung bis: 25.1.

#### 241-19344 / Silvia Walter Calden-Meimbressen

Turnhalle  
Mo. 12.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €

### Rückengymnastik und Qigong

online

Zum klassischen Rückenprogramm 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 live über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

#### 241-19346 / Brigitte Walter

**Online**  
Do. 15.2. / 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.

#### 241-19348 / Birgit Wald

**Helsa**  
Gemeindezentrum, Berliner Str. 20  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 70 €

### Mobility fürs Wohlbefinden - Fitness für die Faszien

NEU

Der Hype um das Thema Faszien und deren Wirksamkeit für die Beweglichkeit ist ungebrochen! Faszien halten uns wie ein Netz zusammen, sie befähigen uns, unseren Körper wahrzunehmen und alle Bewegungen zu choreographieren. Eine gute Mobilität kann die Beweglichkeit optimieren, Verspannungen lösen und das Bindegewebe mit Dehnungen, Massagen oder Pilates weiterhin verändern. Genieße und entdecke die Freude an der Bewegung. Bewege dich leichter und geschmeidiger, um deinen Körper in Einklang und Balance zu bringen.

#### 241-19285 / Sigrid Wellershaus Lohfelden

ASB-Kindergarten, Bewegungsraum, Sandweg 1  
Di. 16.7. / 18:30 - 20:00 Uhr / 4 Termine / 23,50 €  
Anmeldung bis: 4.7.

### Stretching meets Faszie - erfrischt ins Wochenende

online

Dehnungen/Stretching hält Gewebe, Muskeln, Geist beweglich, jung und gesund. Faszien-Training hilft Alltags-Muster ablegen – so vermittelt die Stunde Frische, Regeneration, verbesserte Durchblutung, und schafft Abstand zu den Alltags-Themen.

Gedehnt wird mit unterschiedlichen Konzepten. Den Abschluss macht eine kleine meditative Ruhephase.

Sie brauchen einen ruhigen Platz zum Üben mit Matte oder Teppich, bequeme Kleidung – eine Decke, einige Kissen, einen Igel- oder Faszi- enball für kleine Massagen. Der Kurs findet live über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

#### 241-19349 / Brigitte Walter Online

Do. 15.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 16 Termine / 62 €

### Faszientraining und Rückenkräftigung

online

Faszien durchziehen den ganzen Körper, umhüllen Muskeln, Gelenke, Organe, sind ein Sinnesorgan für innere Spannungen und strukturieren Bewegungs- und Stoffwechsellmuster. Dieses Bindegewebnetz gezielt zu trainieren, verbessert nachhaltig die Beweglichkeit, Regeneration, Entspannung und das Körpergefühl. Schwerpunkte sind Rücken, Schulter/Nacken, Hüfte/Becken. Schwingen, Schütteln, Dehnen, Massage werden ergänzt mit gezielter Kräftigung.

Bitte Faszienrolle und –ball bereithalten, ebenso Theraband und kleine Gewichte, eventuell eine Matte für Übungen am Boden.

Das Training findet live über die Plattform Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie zwei Tage vor dem Start per E-Mail.

#### 241-19430 / Brigitte Walter Online

Di. 13.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 16 Termine / 62 €



## Fitness für die Faszien

online

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 den Einsatz von nachgebenden Materialien (Bälle) wirkt zudem lösend auf Verspannungen; das macht Releasing zu einer effektiven Intervention mit Wellnessfaktor. Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

### 241-19287 / Sigrid Wellershaus

Online

Do. 18.1. / 19:45 - 20:45 Uhr / 11 Termine / 43 €  
Anmeldung bis: 8.1.

## 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.

### 241-19351 / Anastasia Schöbel

Ahnatal

Sporthalle an der Stahlbergkampfbahn (Freigelände)

So. 25.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 58 €  
Anmeldung bis: 15.2.

## 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.

### 241-19352 / Anastasia Schöbel

Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2

Di. 13.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 58 €

### 241-19354 / Martina Hesse

Viel Musik und Rhythmus begleiten uns vom leichten Ausdauer- und Koordinationstraining zu Beginn über Dehnung und Mobilisation bis zum Workout auf der Matte.

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

Grebenstein

Hospitalsaal, Bahnhofstr. 19

Mi. 21.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

Anmeldung nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin, Tel: 05671-6096537

Anmeldung bis: 9.2.

## 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.

### 241-19360 / Heidi Hopf

Für Frauen

Grebenstein-Udenhausen

Dorfgemeinschaftshaus, Bornweg 5

Mo. 12.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine /

46,50 €

## RückenFit

Aufwärm- und Koordinationstraining mit Musik, funktionelles Training, Haltungs- und Bewegungsschulung, Lockerungs- und Entspannungsübungen führen zu Wohlbefinden, mehr Kraft und mehr Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Training für die Kräftigung des Rückens und die Verbesserung der Haltung.

### 241-19363 / Sandra Gretz

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 14.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 18 Termine / 70 €

### 241-19364 / Katrin Vettermann

Kassel

Elisabeth-Knippling-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle

Mi. 14.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

### 241-19366 / Eva Maria Balkenhol

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 15.2. / 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

### 241-19368 / Nicole Schäfer

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zechenweg 1

Mo. 12.2. / 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.

### 241-19374 / Nicole Schäfer

60 Plus

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zechenweg 1

Mi. 14.2. / 17:10 - 18:10 Uhr / 15 Termine / 58 €

### 241-19375 / Nicole Schäfer

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zechenweg 1

Mi. 14.2. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 58 €

## 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.

### 241-19380 / Heidrun Richter-Peter

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Di. 13.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

## Pilates - Core - Faszien

Im Sinne der ursprünglichen Pilates-Idee entsteht ein abwechslungsreiches Training. Dynamische Bewegungsflows, Übungen für eine starke Mitte und Pilatesbewegungen, die das fasziale Netzwerk stimulieren und zur Neuordnung anregen, sind Inhalte des Kurses. Entspannende Selbstmassagen über ein individualisiertes Ausrollen mit Bällen und achtsame Wahrnehmungsübungen runden die Stunde ab. Bitte eine Matte mitbringen.

### 241-19283 / Sigrid Wellershaus Lohfelden

ASB-Kindergarten, Bewegungsraum, Sandweg 1  
Di. 16.1. / 18:30 - 19:30 Uhr / 16 Termine / 62 €  
Anmeldung bis: 5.1.

### 241-19284 / Sigrid Wellershaus Kassel

Sporthalle Heinrich-Steul-Schule,  
Fortsbachweg 16  
Di. 16.1. / 17:00 - 18:00 Uhr / 16 Termine / 62 €  
Anmeldung bis: 5.1.

## 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.

### 241-19400 / Heidrun Richter-Peter Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1  
Mo. 12.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 66 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780 326

### 241-19401 / Heidrun Richter-Peter Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1  
Mo. 26.2. / 10:40 - 11:40 Uhr / 15 Termine / 66 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780326  
Anmeldung bis: 14.2.

### 241-19402 / Heidrun Richter-Peter Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 13.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 58 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780326



## Fitness

### Circl Mobility®

CIRCL Mobility® ist ein neues Mobilitäts- und Flexibilitätsprogramm mit dem Ziel, Stress abzubauen, den natürlichen Bewegungsumfang wieder herzustellen und die Beweglichkeit zu erhöhen.

### 241-19441 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 14.2. / 15:45 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

### 241-19442 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 23.2. / 12:50 - 13:50 Uhr / 10 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 12.2.

## 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!

### 241-19444 / Stephanie Schatka Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Di. 13.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 16 Termine / 62 €

## 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.

### 241-19453 / Birgit Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Do. 15.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

### 241-19456 / Annette Baumann Für Frauen

**Kaufungen-Niederkaufungen**  
Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10  
Mi. 14.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

### 241-19457 / Annette Baumann Für Frauen

**Kaufungen-Niederkaufungen**  
Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10  
Mi. 14.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

## 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.

### 241-19463 / Stefan Schöbel Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 13.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 58 €

## Zonen-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!

**241-19465 / Stephanie Schatka  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Do. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 16 Termine / 62 €

## Körperbalance und Krafttraining



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.

**241-19467 / Marina Tabares Bodhert  
Kassel**

Stadtteilzentrum Wesertor, Weserstr. 26  
Mi. 14.2. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 35 €

**241-19468 / Marina Tabares Bodhert  
Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mo. 12.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

**241-19469 / Marina Tabares Bodhert  
Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mo. 12.2. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 58 €

## 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 Erfahrungen.

**241-19471 / Heike Schutta  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Do. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

**241-19472 / Birgit Heinemann  
Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 12.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 16 Termine / 62 €

**241-19475 / Esra Özkartal  
Vellmar-Obervellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Di. 20.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 46,50 €  
Anmeldung bis: 8.2.



## Fit und gesund 50 Plus

Ein gelenkschonendes Trainingsprogramm für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

**241-19483 / Alexander Hofmann  
Wolfhagen**

Schule am Rosengarten, Bewegungsraum,  
Kurfürstenstr. 20  
Do. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 87 €

## Fitness - Mix

In diesem Kurs gehen Musik und Freude ineinander über. 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 ein Getränk mitbringen.

**241-19490 / Elke Ries  
Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 3  
Do. 18.4. / 18:30 - 19:30 Uhr / 11 Termine / 43 €  
Anmeldung bis: 6.4.

## Aroha

### Grund- und Aufbaukurs

Aroha ist ein effektiver Gesundheitskurs im Dreiviertel-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.  
Vorkenntnisse: keine

**241-19492 / Nicole Andernach  
Vellmar-Obervellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Di. 5.3. / 16:45 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 46,50 €  
Anmeldung bis: 23.2.

## Tanz Fitness

### Fitness & Tanz

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.

**241-19500 / Jeannine-Desiree Kornfeld  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mo. 12.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 11 Termine / 43 €

### 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.

**241-19504 / Osmel Yamil Rodriguez  
Bernal  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mo. 19.2. / 17:45 - 18:45 Uhr / 17 Termine / 62 €  
Anmeldung bis: 7.2.

### 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.

**241-19509 / Osmel Yamil Rodriguez  
Bernal  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 23.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 17 Termine / 66 €  
Anmeldung bis: 14.2.



## 241-19510 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 21.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 17 Termine / 66 €  
Anmeldung bis: 12.2.

## 241-19511 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 23.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 17 Termine / 66 €  
Anmeldung bis: 14.2.

## 241-19513 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 19.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 17 Termine / 66 €  
Anmeldung bis: 8.2.

## 241-19514 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mi. 21.2. / 11:15 - 12:15 Uhr / 17 Termine / 66 €  
Anmeldung bis: 12.2.

## 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 - querbeet durch alle Pop-Rock-Latin-Jazz-Genres. Achtung: Es geht richtig zur Sache!

## 241-19516 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 21.2. / 16:45 - 17:45 Uhr / 17 Termine / 66 €  
Anmeldung bis: 12.2.

## 241-19518 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mi. 21.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 17 Termine / 66 €  
Anmeldung bis: 12.2.

## Fit Dance

Fit bleiben ohne sich zu quälen und mit jeder Menge Spaß. Mit rhythmischen Tanzschritten zu moderner Musik, wie Radio-Highlights, Latino Songs und andere, erlernen Sie die Grundschritte aus Cha-Cha-Cha, Salsa, Hip-Hop, Samba und vielem mehr.

Fit Dance - harmonisch zwischen Tanz und Fitness - bietet die Gelegenheit „den eigenen Schweinehund“ zu überwinden. Ohne Vorerfahrungen im Tanz können Sie gleich durchstarten.

## 241-19522 / Jasmin Seehafer Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Do. 15.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

## Zumba®

Sehr wirksames Fitnessstraining mit Choreografien zu lateinamerikanischer Musik. Von 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!

## 241-19530 / Esra Özkartal Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Di. 20.2. / 19:10 - 20:10 Uhr / 12 Termine / 46,50 €  
Anmeldung bis: 8.2.

## 241-19535 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 14.2. / 16:50 - 17:50 Uhr / 15 Termine / 58 €

## 241-19536 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 23.2. / 17:15 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 12.2.

## 241-19537 / Tatiana Schomberg Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Mo. 12.2. / 18:35 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 43 €

## Zumba®Gold

Sie zählen sich zu den „länger aktiv Junggebliebenen“, lieben lateinamerikanische Rhythmen, Bewegung und Tanz? Hier wird Ihnen ein Ganzkörpertraining geboten, das Ihren Fitnessstand behutsam und bedächtig aufbaut, Ihre Koordination und Kondition nachhaltig verbessert und Ihr Bewegungsspektrum erweitert. Auch nach Verletzungen, bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Übergewicht ist dieses einfühlbare Training für Sie geeignet. Lassen Sie sich entführen in eine wohlthuende Mischung mitreißender tänzerischer Lebensfreude und systematischen Fitnessstrainings!

## 241-19542 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 14.2. / 11:30 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

## 241-19543 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 23.2. / 11:45 - 12:45 Uhr / 10 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 13.2.

## 241-19544 / Tatiana Schomberg Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Do. 15.2. / 19:15 - 20:15 Uhr / 8 Termine / 31 €

## 241-19550 / Tatiana Schomberg Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Mo. 12.2. / 17:30 - 18:25 Uhr / 12 Termine / 43 €

## Latin Dance Fitness



### Grundkurs

Party statt Fitnessstraining: Einfache Solo-Choreografien zu mitreißender Musik kombiniert mit leichten Fitnessselementen und guter Laune erwarten Sie in diesem Kurs.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die noch wenig Vorerfahrung im Fitnessstanz haben, nach längerer Zeit wieder ins Fitnessstraining einsteigen wollen oder leichte gesundheitliche Einschränkungen haben. Und ganz nebenbei sorgt die regelmäßige Teilnahme für eine bessere allgemeine Fitness, Mobilität, Koordination und Kondition.

## 241-19539 / Andrea Leick Kassel

Stadtteilzentrum Wesertor, Weserstr. 26  
Di. 12.3. / 17:30 - 18:30 Uhr / 14 Termine / 54,50 €  
Anmeldung bis: 29.2.

## Workshop Kompakt: 3x Latin Dance Fitness



In diesem dreiteiligen Workshop werden die Grundschriffe sowie einige leicht zu erlernende Solo-Choreografien zu den mitreißenden Latino-Rhythmen Bachata, Salsa und Reggaeton erarbeitet. Das Besondere: Hier wird nicht nur getanzt, sondern die Teilnehmenden erhalten nebenbei einige Hintergrundinformationen zur Entstehung des Rhythmus und der verschiedenen Tanzstile eines Genres. Dieser Kurs eignet sich für alle ab 18 Jahren, die wenig bis keine Vorerfahrung in den genannten Tanzrichtungen haben oder die Lust haben, sich intensiver mit der Musik und den Grundschriffen auseinanderzusetzen.

Teil 1: Bachata, Teil 2: Salsa, Teil 3: Reggaeton.

**241-19540 / Andrea Leick**

**Kassel**

Stadtteilzentrum Wesertor, Weserstr. 26

Di. 16.7. / 18:00 - 19:00 Uhr

Do. 18.7. / 18:00 - 19:00 Uhr

Sa. 20.7. / 10:30 - 11:30 Uhr

3 Termine / 12 €

Anmeldung bis: 4.7.

## Dance im Flow



*Gesundheitssport durch Bewegungs- und Beweglichkeitstraining*

Dance im Flow bewirkt die Stärkung von Ausdauer, Kraft, Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit, und Entspannungsfähigkeit. Auch Ihre Stimmung wird positiv beeinflusst. Abschließend erwartet Sie auf der Matte ein Training zur Dehnung und zum Aufbau der Muskulatur. Der Online-Kurs findet über das Portal vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail.

**241-19558 / Doris Bouhaka**

**Online**

Di. 20.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 70 €

Anmeldung bis: 8.2.

## Energy Dance®

*Durchbewegung und Flow total*

Nach intensivem Flow-Erlebnis in der Energy Dance®-Stunde fühlen Sie sich belebt und leicht, in Balance gebracht, entspannt und sind in guter Stimmung. Sie lassen den Alltag hinter sich. Spannungen können „weggetanzt“ werden und der ganze Körper wird durchtrainiert.

**241-19560 / Patricia Kranz  
Breuna**

Braunsbergsschule, Schulstr. 10

Do. 15.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 Termine /

81,50 €

**241-19561 / Patricia Kranz  
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Mo. 19.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 Termine /

81,50 €

Anmeldung bis: 7.2.



**241-19562 / Osmel Yamil Rodriguez  
Bernal**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Fr. 23.2. / 8:00 - 9:00 Uhr / 17 Termine / 66 €

Anmeldung bis: 13.2.

## Bodyforming

### 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.

**241-19571 / Anastasia Schöbel**

**Ahnatal-Heckershausen**

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2

Di. 13.2. / 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!

**241-19572 / Sandra Gretz**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 14.2. / 18:15 - 19:30 Uhr / 18 Termine / 87 €

### Bodyshaping

Figurformung mit Pfiff: Straffung der Zonen. 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.

**241-19579 / Birgit Heinemann**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mi. 14.2. / 11:00 - 12:00 Uhr / 16 Termine / 62 €

### 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.

**241-19573 / Nadine Knappe**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Fr. 16.2. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

### Pump and Shape

Ein 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.

**241-19582 / Martina - Beate Seidel**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 14.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 16 Termine / 62 €

## Salsa Aerobic

Motivierendes Ganzkörpertraining zu latein-amerikanischen Rhythmen. Nach kurzem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus Salsa und Latin Dance mit Aerobic-Elementen vielfältig kombiniert. Ein entspannendes Cool-Down beendet die Stunde.

**241-19584 / Stephanie Schatka**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 15.2. / 19:00 - 20:00 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 zu Trinken mitbringen.

**241-19588 / Dorothee Nitsche**

**Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Do. 15.2. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 39 €

**241-19590 / Petra Bublak**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Do. 8.2. / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine /

46,50 €

Anmeldung bis: 29.1.

## 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 zu Trinken mitbringen.

**241-19592 / Petra Bublak**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Do. 8.2. / 18:35 - 19:35 Uhr / 12 Termine /

46,50 €

Anmeldung bis: 29.1.



© Louisa Schäfer

## Hula-Hoop Grundkurs - Let's hoop up



Dieser Kurs richtet sich an Alle, die Lust auf ein dynamisches Ganzkörper-Training mit dem Hula-Hoop-Reifen haben. Neben dem beliebten „Hüftkreisen“ werden zahlreiche Workout-Übungen eingebunden, die alle wichtigen Muskelgruppen effektiv trainieren. Let's hoop up! Ein Premium-Reifen steht Ihnen gerne zur Verfügung.

**241-19595 / Louisa Schäfer**

Kleingruppe

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Mi. 14.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 70 €

## Kreise dich frei



### Wochenendseminar

Intensiver 2-Tages-Workshop

Es wird eine bunte Vielfalt an Workouts mit dem Reifen geboten: Koordination, Cardio, Kraft-Ausdauer und Choreografie, sowie Entspannungsübungen, um die Körpermitte vollständig zu spüren.

Während einer Snackzeit wird die Kursleitung etwas zum Thema Ernährung, Fitness und Hula-Hoop erzählen.

Dies werden zwei abwechslungsreiche Tage, um in die Welt des Hula-Hoops einzutauchen.

**241-19596 / Louisa Schäfer**

Kleingruppe

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Fr. 19.7. / 14:30 - 19:00 Uhr

Sa. 20.7. / 10:00 - 14:30 Uhr

2 Termine / 52,50 €

Anmeldung bis: 8.7.

+ 3 Euro für gesunde Snacks bitte mitbringen

## Selbstverteidigung

### Krav Maga/Kapap - Selbstverteidigung



#### Grundkurs

Krav Maga ist ein hoch modernes und äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem. Es ist entwickelt worden, um Menschen möglichst schnell in die Lage zu versetzen, Aggressionen jeder Art zu bewältigen. Krav Maga verzichtet auf artistische Elemente und schöne Techniken. Was genau ist Krav Maga? Krav Maga (Kontaktkampf) ist ein israelisches modernes Selbstverteidigungssystem, das bevorzugt Schlag- und Tritttechniken nutzt, aber auch Grifftechniken, Hebel und Bodenkampf beinhaltet.

**241-19635 / Jürgen Wicke**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal

Di. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 35 €



### WingTsun Grundkurs



In diesem Kurs wird Ihnen ein Einblick in die Kampfkunst WingTsun als ganzheitlicher Stil vermittelt. Körper und Geist machen eine neue Erfahrung, das Körpergefühl steigert sich und man findet zu sich und den Möglichkeiten effektiver Selbstverteidigung. WingTsun ist Schulung von Körper und Geist, überlegene Technik und Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie die dem Stil zugrundeliegenden Philosophien.

**241-19658 / Marco Berger**

**Kassel**

Stadtteilzentrum Wesertor, Weserstr. 26

Fr. 16.2. / 17:30 - 18:15 Uhr / 15 Termine /

43,50 €

**241-19659 / Marco Berger**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Di. 13.2. / 18:30 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 35 €

## 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.

#### 241-19702 / Veronika Humburg

Schwimmlernkurs für Erwachsene

#### Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Di. 6.2. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 58 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die

Kursleitung: Tel.: 05671-50 00 79

Anmeldung bis: 25.1.

+ 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.

#### 241-19711 / Anna Gesine Neuber

#### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Mo. 12.2. / 18:10 - 18:55 Uhr / 12 Termine /

47,50 €

+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

#### 241-19714 / Ute Fischenich

#### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Di. 13.2. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine /

47,50 €

+ Eintritt (vor Ort zu zahlen) /

#### 241-19715 / Ute Fischenich

#### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5

Di. 13.2. / 18:05 - 18:50 Uhr / 12 Termine /

47,50 €

+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

## Indoor- | Outdoorsport

Betreten Sie die Welt der aktiven Lebensfreude im Indoor- und Outdoorsport!

Indoor können Sie mit verschiedenen Geräten Ihre Koordination und Kraft fördern und zum Teil sich im Rahmen von „Trockenübungen“ gut vorbereiten, um dann im Outdoorbereich durchzustarten. In unserer hektischen Welt ist es wichtiger denn je, sich Zeit für körperliche Aktivität zu nehmen und die belebende Frische der Natur zu spüren. Unsere vielfältigen Sportangebote laden dazu ein, sich an der frischen Luft zu bewegen und die eigene Gesundheit zu fördern. Ob auf dem Wasser, im Wald oder unter blauem Himmel, es ist nicht nur ein intensives Ganzkörpertraining, sondern auch eine Gelegenheit, die Schönheit der Natur zu erleben.

### Indoor-Cycling

#### Grund- und Aufbaukurs

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Kondition.

#### 241-19774 / Rolf Blauert

#### Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Fr. 16.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 58 €

+ Gerätenutzung 25 Euro (vor Ort zu zahlen)

### 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 9:00 Uhr oder um 10:00 Uhr kommen, um eine Stunde zu trainieren.

#### 241-19486 / Rolf Blauert

#### Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Di. 13.2. / 9:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 66 €

+ Gerätenutzung 25 Euro

#### 241-19487 / Rolf Blauert

#### Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Do. 15.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 66 €

+ Gerätenutzung 25 Euro



## Fit durch Rudern auf dem Rudergerät

### Grundkurs: Indoor-Rowing

Sie lernen die Grundlagen der Rudertechnik auf dem Rudergerät kennen - ein gesundes, effektives Ganzkörpertraining erwartet Sie. Sie erfahren, wie sich der Körper durch das Training verändern kann. Rückenbeschwerden können gelindert oder überhaupt vermieden werden, das Herzkreislaufsystem wird gestärkt und die Ausdauerleistungsfähigkeit, sowie der Muskelaufbau kann verbessert werden. Darüber hinaus bietet der Kurs ein gruppendynamisches Erlebnis mit dem gemeinsamen Zusammenspiel bei den rudertechnischen Bewegungsabläufen. Für Interessierte besteht die Möglichkeit, erste Erfahrungen in einem Ruderboot auf dem Wasser zu machen.

### 241-19763 / Anna Rebelein Kassel

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V., Auedamm 27  
Di. 6.2. / 19:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 23.1.

### 241-19762 / Anna Rebelein Kassel

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V., Auedamm 27  
Di. 16.4. / 19:00 - 20:00 Uhr / 7 Termine / 41 €  
Anmeldung bis: 4.4.

## Vom Federball zum Badminton

### Grund- und Aufbaukurs

### Spaß an der Bewegung

Sie erlernen die Grundschrifttechniken und werden hingeführt zum Sportspiel (Einzel/ Doppel/ Mixed). Badmintonschläger und -bälle werden zur Verfügung gestellt.

### 241-19777 / Torsten Brand Lohfelden

Söhreschule, Lange Str. 51  
Mo. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 14 Termine / 81,50 €

## Tennis Highlight

Haben Sie lange nicht mehr Tennis gespielt? Oder keine Spielpartnerin oder keinen Spielpartner? Oder Lust auf Wintertennis? Hier können Sie in einer offenen Gruppe trainieren, Spaß haben und Punkte ausspielen. Mit nützlichen Trainertipps und hohem Spielanteil.

### 241-19800 / Norbert Dockhorn Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62  
So. 11.2. / 13:30 - 15:00 Uhr / 10 Termine / 140 €  
Anmeldung bis: 5.2.  
inkl. Platzgebühr



## Zirkeltraining für Tennisspieler und Tennisspielerinnen

Intensives Intervalltraining (HIIT) an verschiedenen Stationen für Muskelaufbau und Kondition mit Tennisanteilen.

Auch für ungeübte Spieler und Spielerinnen geeignet.

### 241-19801 / Manfred Dockhorn Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62  
Sa. 10.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 8 Termine / 80 €  
Anmeldung bis: 5.2.  
inkl. Platzgebühr

## Tennis-Fitness

### Tennisplatz statt Fitness-Studio!

Spezielle Übungen für Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbunden mit viel Tennispiel. Schläger, Schuhe und Bälle können vor Ort ausgeliehen werden.

Auch für Tennisanfänger und Tennisanfängerinnen geeignet.

### 241-19802 / Manfred Dockhorn Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62  
Sa. 10.2. / 13:00 - 14:30 Uhr / 10 Termine / 140 €  
Anmeldung bis: 5.2.  
inkl. Platzgebühr

### 241-19803 / Norbert Dockhorn Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62  
Sa. 10.2. / 12:30 - 14:00 Uhr / 10 Termine / 140 €  
Anmeldung bis: 5.2.  
inkl. Platzgebühr

### 241-19804 / Manfred Dockhorn Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62  
Sa. 10.2. / 14:30 - 16:00 Uhr / 10 Termine / 140 €  
Anmeldung bis: 5.2.  
inkl. Platzgebühr

### 241-19805 / Norbert Dockhorn Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62  
Sa. 10.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 140 €  
Anmeldung bis: 5.2.  
inkl. Platzgebühr

### 241-19806 / Norbert Dockhorn Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62  
Sa. 10.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 140 €  
Anmeldung bis: 5.2.  
inkl. Platzgebühr

## Rolli-Tennis! Einfach mal ausprobieren!



In Kooperation mit ARGO e. V.

In der Tennishalle Dockhorn gibt es die Möglichkeit, Rollstuhltennis auszuprobieren! Die Regeln im Rollstuhltennis entsprechen denen des Fußgänger-Tennis. Der einzige Unterschied besteht darin, dass der Tennisball ein zweites Mal aufspringen darf, bevor er geschlagen und über das Netz befördert wird. Bitte mitbringen falls vorhanden: Sportrollstuhl (z.B. für Basketball/Tennis mit zusätzlichen Stützrädern vorne und hinten) Zu Beginn ist aber auch ein regulärer Rollstuhl möglich. Tennisschläger und Bälle sind vorhanden. Keine Altersbegrenzung! Keine Vorkenntnisse notwendig!

### 241-19810 / Manfred Dockhorn Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62  
Sa. 24.2. / 12:00 - 13:00 Uhr / 5 Termine / 70 €  
Anmeldung bis: 5.2.  
inkl. Platzgebühr

## Kajak-Schule im Hallenbad - Grundkurs/ Kentertraining

Spielerisch lernen Sie in der Kleingruppe den Umgang mit dem Einerkajak. Vom richtigen Einsteigen, über verschiedene Lenk- und Stützpad-delschläge, 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. Bitte vorab die Kursleitung für die Verteilung der Boote wegen Gewicht und Größe kontaktieren: Tel. 0175 - 7925040.

### 241-19791 / Kristian Marx

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

#### Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Mi. 7.2. / 18:30 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 140 €  
Anmeldung bis: 25.1.

+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

## Kajak-Schule - Flusspaddeln

### Grundkurs

#### Wochenendseminar

Auf den Flüssen der Umgebung die Natur pur erleben, ausspannen, vom Alltag entschleunigen und dabei den richtigen Umgang mit dem Einerkajak 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 oder Werra. Am Sonntag geht es auf einen kleinen Wiesenfluss 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. Dieser Kurs ist für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren (in Begleitung eines Erwachsenen).

Treffen, Einweisung und Vorbesprechung finden am Samstag ab 9.00 Uhr, in Hann. Münden, Iserberg 3, bei Wilhelmshausen statt. Anschließend geht's gemeinsam los. Bitte vorab die Kursleitung für die Verteilung der Boote wegen Gewicht und Größe kontaktieren: Tel. 0175 - 7925040.

### 241-19796 / Kristian Marx

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

#### Hann. Münden

Iserberg 3

Sa. 6.7. und So. 7.7. / 9:00 - 18:00 Uhr / 145 €  
Anmeldung bis: 24.6.

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

## Unterwegs mit der Kraft des Windes - Segeln auf dem Edersee

**Tipp**

### Wochenendseminar

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 Grundschein-Heft. Bitte bringen Sie zum ersten Wochenende Schreibunterlagen mit.

### 241-19798 / Arthur Elert

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“

Sa. 20.4., So. 21.4., Sa. 27.4., So. 28.4. /  
10:00 - 16:00 Uhr / 4 Termine / 298 €

Anmeldung bis: 8.4.

+ Materialkosten 15 Euro

### 241-19799 / Arthur Elert

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“

Sa. 3.2., So. 4.2., Sa. 10.2., So. 11.2. /  
10:00 - 16:00 Uhr / 4 Termine / 298 €

Anmeldung bis: 20.1.

+ Materialkosten 15 Euro

## Rudern auf der Fulda

### Einführung

#### Wochenendseminar

Rudern ist eine aus gesundheitlicher Sicht empfehlenswerte Sportart. Neben dem Naturerlebnis und dem Spaß in der Gruppe ist es eine Ausdauersportart, die Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel positiv beeinflusst. In Großbooten werden die Grundlagen des Ruderns für Jung und Alt vermittelt. Für den Ausstieg aus dem Boot ist eine gewisse Beinkraft erforderlich. Bitte tragen Sie Sport- bzw. eine enganliegende Bekleidung.

### 241-19784 / Rahel Krause

#### Kassel

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V.,  
Auedamm 27

Fr. 26.4. und Sa. 27.4. / 15:15 - 19:15 Uhr  
2 Termine / 55,50 €

Anmeldung bis: 16.4.

### 241-19786 / Rahel Krause

#### Kassel

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V.,  
Auedamm 27

Fr. 3.5. und Sa. 4.5. / 15:15 - 19:15 Uhr  
2 Termine / 55,50 €

Anmeldung bis: 23.4.



### 241-19789 / Rahel Krause Kassel

Ruderverein Kurhessen-Cassel 1890/1911 e.V.,  
Auedamm 27

Fr. 24.5. und Sa. 25.5. / 15:15 - 19:15 Uhr  
2 Termine / 55,50 €

Anmeldung bis: 14.5.

## Let's roll: Rollschuhlaufen **NEU** Grundkurs

### Wochenendseminar

Ein Paar Rollschuhe ist vorhanden, aber es fehlen die Basics für die Praxis? Hier lernen Sie die Grundlagen: Rollen, Lenken, Bremsen, sicheres Fallen und erste Moves aus dem Rollerdance, wie Shuffle und Zero. Die Übungen fördern Ihre Fitness, Mobilität, Koordination und Kondition. Der Kurs ist für Erwachsene. Bitte bringen Sie Ihre eigene Ausrüstung mit: Rollschuhe (keine Inlineskates) und Schutzausrüstung

### 241-19756 / Choni Flöther

#### Baunatal-Altenbauna

Stadtspark, Skateanlage

Sa. 6.7., So. 7.7., Sa. 13.7., So. 14.7. /  
10:00 - 12:00 Uhr / 4 Termine / 31 €

Anmeldung bis: 2.7.

## Outdoor Fitness Training **NEU**

Sie laufen und trainieren gerne in der Natur? Hier erleben Sie über einen Kilometer im Wald verschiedene Stationen für Kraft- und Ausdauertraining. Sie laufen Hänge hoch und runter, hangeln sich an Stangen und Ringen entlang und trainieren so alle motorischen Basisfähigkeiten für den gesamten Körper. In Kooperation mit OCR Trailwoodrunners.

### 241-19448 / Mark Bornhage

#### Trendelburg

Raiffeisenbank eG, Zur Abgunst 1

Do. 15.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 39 €

## Outdoor Workout Aufbaukurs

Ausdauer und Kraft werden gemeinsam trainiert. Nach einem kurzen Warm-Up wechseln sich Laufeinheiten und dynamische Kraft- und Athletikübungen miteinander ab. Ein kurzes Cool-Down beendet die Outdoorstunde.

Körperliche Voraussetzungen: Die Fähigkeit, mehrfach 10-12 Minuten am Stück zügig zu laufen.

**241-19758 / Claudia Kisling  
Kassel**

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

Mo. 22.4. / 18:00 - 19:00 Uhr / 8 Termine / 31 €  
Anmeldung bis: 11.4.

**241-19759 / Claudia Kisling  
Kassel**

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

Mo. 12.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 6 Termine / 23,50 €

## Nordic Walking

Ihre Nordic Walking Stöcke stehen im Keller und Sie wissen nichts damit anzufangen? Dabei können die Zwei mehr als Sie denken! Nordic Walking ist eine effektive Sportart, die Körper und Geist gleichermaßen stärkt. Zudem werden unsere Gelenke und unser gesamter Bewegungsapparat entlastet. Also lassen Sie uns gemeinsam raus in die Natur gehen und ran an die Stöcke! Das effektive Ganzkörpertraining ist für Alle, die Bewegung an der frischen Luft, in der Natur und in netter Gesellschaft schätzen.

## Nordic Walking in schöner Natur



### Kompaktkurs

Die Strecke führt uns ca. 7 km durch den erholsamen Habichtswald. Zu Beginn und auch zwischendurch erfahren Sie immer wieder Einheiten zur Vermittlung der Techniken. Stöcke und bequeme Kleidung bitte mitbringen. Zur Stärkung werden wir in einer Waldgaststätte einkehren.

**241-19748 / Alina Riepe  
Habichtswald**

Bushaltestelle „Essigberg“

So. 28.7. / 10:00 - 14:00 Uhr / 15,50 €

Anmeldung bis: 17.7.

+ Einkehr



## Nordic Walking entlang des Alpenpfads am Dörnberg



### Kompaktkurs

Der Alpenpfad ist 5,5 km lang und erstreckt sich sowohl durch Waldbestand als auch über offene Flächen mit traumhafter Aussicht. Zur Stärkung werden wir im Bergcafé einkehren. Zu Beginn und auch zwischendurch erfahren Sie immer wieder Einheiten zur Vermittlung der Techniken. Stöcke und bequeme Kleidung bitte mitbringen.

**241-19749 / Alina Riepe  
Zierenberg**

Wanderparkplatz Dörnberg (Alpenpfad)

Sa. 27.7. / 10:00 - 14:00 Uhr / 15,50 €

Anmeldung bis: 17.7.

+ Einkehr

## Pedelectour mit Fahrsicherheitstraining: Auf den Spuren der Dorothea Viehmann



### Tagesseminar

Die Radtour startet mit einer Einweisung in die Technik eines Pedelects, einem kurzen Fahrsicherheitstraining mit dem eigenen Pedelect und im Anschluss können Sie das sichere Radfahren im Straßenverkehr praktisch erfahren. Die Radtour fördert Ihre Fitness, Mobilität, Koordination und Kondition.

Die Route führt über den Dorothea Viehmann-Park über die Knallhütte zum Langen Feld und in das Märchenviertel.

Start, Ende und Trainingsort ist der Verkehrsschulgarten auf der Marbachshöhe.

Die Tourlänge beträgt ca. 30 km und der Zeitrahmen liegt ca. bei 5 ½ Stunden.

An interessanten Orten wird gehalten und es gibt viele Informationen.

Die Tour wird durch ausgebildete Tourenleiter geführt.

Bringen Sie sich ausreichend Verpflegung mit.

**241-19781 / Achim Gerland  
Kassel**

Verkehrsschulgarten Marbachshöhe, Hildegard-von-Bingen-Str. 11

Mi. 17.7. / 10:00 - 15:30 Uhr / 21,50 €

Anmeldung bis: 5.7.

## Fahrradtour Zum Hugenottenturm im Dreiländereck



### Tagesseminar

Vom Bahnhof Hofgeismar radeln wir durch das Esse- und Diemeltal bis Deisel und über einen ansteigenden Wirtschaftsweg geht es zum historischen Dreiländereck. Von hier führt ein kurzer Waldweg zum Hugenottenturm. Zur Rast fahren wir zum Erlenhof Café. Der Rückweg führt über die Weserfähre Herstelle nach Bad Karlshafen. Über die Karlsbahntrasse und durch den Eisenbahntunnel fahren wir nach Hofgeismar. Dies ist eine mittelschwere Tour mit 61 km und einem Gesamtanstieg von ca. 304 m.

Die Tour wird durch einen ausgebildeten Tourenleiter geführt. Bringen Sie sich ausreichend Verpflegung mit.

**241-19782 / Berno Lindenthal  
Hofgeismar**

Bahnhof, Ladestr. 1

Do. 18.7. / 10:25 - 16:25 Uhr / 23,50 €

+ Fähre und Einkehr

## Fahrradtour übers Wolfhager Land



### Tagesseminar

Vom Bahnhof Wolfhagen radeln wir durch das Erpetal nach Volkmarsen. Weiter geht es auf einer Bahntrasse, an der Twiste nach Warburg. Hier gibt es die Möglichkeit zur Einkehr. Anschließend fahren wir den Diemelradweg nach Liebenau und an Warne und Nebelbeke zum Bahnhof Fürstenwald. Wer mit dem Auto anreist, kann nach der Radtour mit der Regiotram von Fürstenwald nach Wolfhagen fahren. Dies ist eine mittelschwere Tour von 55 km und einem Gesamtanstieg von 298 m. Die Tour wird durch einen ausgebildeten Tourenleiter geführt. Bringen Sie sich ausreichend Verpflegung mit.

**241-19783 / Berno Lindenthal  
Wolfhagen**

Bahnhof

Fr. 26.7. / 10:15 - 16:15 Uhr / 23,50 €

Anmeldung bis: 15.7.

+ Bahnfahrt und Einkehr

# 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 und Erzeugerinnen können Anregungen und Schwung in Ihre Küche und auf den 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.

## Pasta-Party

### Tagesseminar

Ein Lob auf die Pasta, selbst gemacht und in verschiedenen Varianten. Das geht auch ohne Nudelmachine! Kochkenntnisse sind wünschenswert, jedoch keinesfalls Bedingung.

**241-20050 / Esther Eck**

#### Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Küche, Kampweg 24

Mo. 15.4. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €

+ Lebensmittelzulage (vor Ort zu zahlen)

Anmeldung bis: 1.4.

## Huhn und Ei

### Tagesseminar

Wer zuerst da war, wird auch hier im Kurs nicht entschieden, aber feine Frühlingsspeisen mit beidem füllen die Teller. Kochkenntnisse sind wünschenswert, jedoch keineswegs Bedingung.

**241-20103 / Esther Eck**

#### Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Küche, Kampweg 24

Mo. 4.3. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €

+ Lebensmittelzulage (vor Ort zu zahlen)

Anmeldung bis: 19.2.

## Männer an den Herd!

Gemeinsam kochen, neue Rezepte entwickeln, gemeinsam genießen. Einfach, deftig und mit Pfiff. Suppen, Salate, Eintöpfe, raffinierte Gemüsezubereitungen... und natürlich Fisch und Fleisch.

**241-20104 / Thomas Gerecke**

#### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 15.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 46,50 €

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)



## Sommerfest

### Tagesseminar

Hier sammeln Sie Ideen für ein sommerliches Picknick oder das beliebte Gartenfest mit Freunden. Kochkenntnisse sind wünschenswert, jedoch keineswegs Bedingung.

**241-20105 / Esther Eck**

#### Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Küche, Kampweg 24

Mo. 10.6. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 2.6.

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

## Persisch Kochen

### Tagesseminar

Die persische Küche gilt als die französische Küche des Orients. Sie ist weniger knoblauchorientiert als die Türkische, nicht so scharf wie die Indische und richtet sich bis heute nach den Lehren Zarathustras, der Speisen in „Warme“ und „Kalte“ einteilte. Ein Prinzip, das auch in asiatischen Kulturen zu finden ist.

**241-20205 / Ali Moshiri**

#### Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasemengelände)

Sa. 27.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30 €

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Anmeldung bis: 13.4.

**241-20206 / Ali Moshiri**

#### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 20.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30 €

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Anmeldung bis: 6.4.

## 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.

**241-20209 / Arjan Pal Singh**

#### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 2.3. / 10:30 - 16:15 Uhr / 25,50 €

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Anmeldung bis: 17.2.

## 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, Frühlingssrollen 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, wie man die benötigten typisch chinesischen Lebensmittel zielsicher auswählt.

**241-20210 / Wei Wu**

#### Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20

Di. 30.4. / 18:00 - 21:00 Uhr / 3 Termine / 40 €

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Anmeldung bis: 16.4.

## Internationale Küche

### So is(s)t die Welt

Reisen Sie kulinarisch rund um unseren Globus! Machen Sie kulinarische Station und entdecken Sie die landestypischen Besonderheiten. Den Reiseweg bestimmen Sie mit.

#### 241-20213 / Thomas Gerecke

##### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 16.5. / 18:00 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 46,50 €

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Anmeldung bis: 2.5.

### Kulinarische Reise durch's Mittelmeer

Ob Tapas oder Antipasti, kräuterbetonte Gerichte, klassische saisonale Gemüsezubereitungen, bäuerliche Küche oder landestypische Exportschlager: Gönnen Sie sich den mediterranen, wohligen Vorgeschmack auf einen sonnigen Urlaub.

#### 241-20214 / Thomas Gerecke

##### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 20.6. / 18:00 - 21:00 Uhr / 4 Termine / 46,50 €

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Anmeldung bis: 6.6.

### Ayurvedische Sommerküche

#### Tagesseminar

Im Sommer steigt mit der äußeren Wärme auch das innere Pitta (Hitze u.a.) an, und die natürlichen Kaloriendepots des Körpers werden automatisch verbrannt. Dadurch entsteht im Körper viel Hitze, und Schlackenstoffe werden freigesetzt, wodurch der Organismus träge und das Agni (Verdauungskraft) schwach wird. Die körperliche Leistung und die geistige Konzentration lassen nach. Wir bereiten daher einen bunten Sommer-Teller für kühle Köpfe mit genussvollem Essen zu.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

#### 241-20223 / Arjan Pal Singh

##### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 15.6. / 10:30 - 16:15 Uhr / 25,50 €

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Anmeldung bis: 1.6.

### Wilde Lagerfeuerküche: Eine Kräuterwanderung mit Erlebnis-kochen am Lagerfeuer

#### Tagesseminar

Es ist ein besonderes Erlebnis, die Zutaten für eine Mahlzeit draußen selbst zu sammeln, am Lagerfeuer zuzubereiten und anschließend unter freiem Himmel zu genießen! Wer der Natur wieder näher kommen möchte und Wildkräuter mit allen Sinnen erfahren möchte, ist bei dieser Veranstaltung daher genau richtig. Bei einer Wanderung werden verschiedene essbare und heilkräftige Wildpflanzen an ihren typischen Standorten vorgestellt und in Körben gesammelt. Anschließend verarbeiten wir sie am Lagerfeuer zu einem leckeren Menü.

Bitte tragen Sie wettergerechte Kleidung und bringen Sie folgendes mit: ggf. Sonnen-/Insektenschutz, ein Snack und Getränk für unterwegs, Gartenhandschuhe und Schere, tiefen Teller, Gabel, Löffel, Tasse, Dosen zum Mitnehmen von eventuellen Resten.

#### 241-20298 / Tanja Tempel

##### Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13

Sa. 15.6. / 14:00 - 20:00 Uhr / 26,50 €

Anmeldung bis: 1.6.

+ Material 18 Euro

#### 241-20299 / Tanja Tempel

##### Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13

So. 7.7. / 14:00 - 20:00 Uhr / 26,50 €

Anmeldung bis: 23.6.

+ Material 18 Euro

#### 241-20300 / Tanja Tempel

##### Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13

So. 21.7. / 14:00 - 20:00 Uhr / 26,50 €

Anmeldung bis: 7.7.

+Material 18 Euro

## Vegane und vegetarische Küche

### Schwein gehabt

#### Tagesseminar

Hier soll niemand bekehrt, aber gern davon überzeugt werden, dass fleischlos richtig lecker sein kann. Ist das nicht ohnehin das beste Argument für Feines vom Feld? Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung. Dies ist ein vegetarischer Kochkurs.

#### 241-20303 / Esther Eck

##### Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24

Mo. 12.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €

+ 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.

#### 241-20301 / Tanja Tempel

##### Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Küche, Zum Steinborn 1

Sa. 20.4. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25,50 €

+ Lebensmittelumlage und Skript 7 Euro (vor Ort zu zahlen)

Anmeldung bis: 6.4.

#### 241-20302 / Tanja Tempel

##### Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Küche, Zum Steinborn 1

Sa. 25.5. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25,50 €

+ Lebensmittelumlage und Skript 7 Euro (vor Ort zu zahlen)

Anmeldung bis: 11.5.

### Vegane Brotaufstriche

#### Tagesseminar

Das Gemüse muss aus dem Winterlager? Die ersten Kräuter sprießen im Garten und Wald? In diesem Workshop lernen Sie drei Rezepte für vegane Brotaufstriche kennen, mit denen Sie das saisonale Gemüse verarbeiten und ggf. auch haltbar machen können. Dabei erfahren Sie Tipps und Tricks aus der Einkochküche. Die Lebensmittel richten sich nach der Jahreszeit. Bitte jeweils fünf kleine Gläser mit Deckel, sowie eine Schürze und ggf. Kopfbedeckung mitbringen

#### 241-20350 / Antonia Heyn

##### Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28, Küche

Sa. 16.3. / 16:00 - 19:30 Uhr / 20,50 €

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Anmeldung bis: 2.3.

#### 241-20351 / Antonia Heyn

##### Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28, Küche

Sa. 20.4. / 16:00 - 19:30 Uhr / 20,50 €

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Anmeldung bis: 6.4.

## Veganer Aufstrich und Dip

### Tagesseminar

Wir widmen uns veganen Dips und Pasten. Es stehen insbesondere Obst und Gemüse als Grundlagen im Vordergrund, wie wir sie auch in unseren Gärten anbauen können.

Wir machen zum Beispiel Summerrolles mit einem Erdnussdip, sowie Chutney und Gemüsestreich. Diese können zum Beispiel aus Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten, Obst, Gemüse, sowie frischen Kräutern bestehen. Sie sind rohköstlich, gegart oder auch haltbar gemacht.

Wenn vorhanden, bringen Sie bitte einen Pürierstab sowie ausreichend Behälter mit.

### 241-20305 / Ester Ava Höhle

#### Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkeforte 4, Küche

Fr. 19.4. / 16:00 - 19:45 Uhr / 30 €

Gebühr inkl. 8 Euro Lebensmittelumlage

Anmeldung bis: 5.4.

### 241-20306 / Ester Ava Höhle

#### Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkeforte 4, Küche

Fr. 17.5. / 16:00 - 19:45 Uhr / 30 €

Gebühr inkl. 8 Euro Lebensmittelumlage

Anmeldung bis: 3.5.

### 241-20307 / Ester Ava Höhle

#### Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkeforte 4, Küche

Fr. 14.6. / 17:00 - 20:45 Uhr / 30 €

Anmeldung bis: 28.5.

Gebühr inkl. 8 Euro Lebensmittelumlage

Anmeldung bis: 28.6.

## Sushi vegan - Maki, Nigiri und Co.



### Tagesseminar

Sushi lässt sich super vegan und in spannenden Kreationen herstellen. Mit buntem Gemüse, Kräutern, Tofu, Avocado, Sprossen und vielem mehr lassen sich Maki oder Onigiri hervorragend befüllen oder auch Nigiri belegen. Da kein roher Fisch verwendet wird, kann man Reste auch am nächsten Tag noch in Ruhe genussvoll verzehren. Wie wäre es zum Beispiel mit Sushi als Mittagsimbiss bei der Arbeit?

Im Kurs kochen wir zunächst den Reis, stellen die Füllung her und trainieren die verschiedenen Techniken zum Bau der Sushi-Spezialitäten. Anschließend üben wir das Essen mit Stäbchen und genießen unsere bunten Platten mit Sushi-Köstlichkeiten.

### 241-20314 / Christina Tocha

#### Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkeforte 4, Küche

So. 17.3. / 12:00 - 18:00 Uhr / 25,50 €

Anmeldung bis: 3.3.

## Drunter und Drüber

### Tagesseminar

Keine Angst, Küche aufräumen ist nicht gemeint. Sondern die feinen Brotaufstriche, die es drauf haben und Aufläufe mit Leckerem darunter.

Kochkenntnisse sind wünschenswert, jedoch keineswegs Bedingung.

### 241-20304 / Esther Eck

#### Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Küche, Kampweg 24 Mo. 6.5. / 18:00 - 21:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 22.4.

## 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.

### 241-20315 / Arjan Pal Singh

#### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 25.5. / 10:30 - 16:15 Uhr / 25,50 €

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Anmeldung bis: 11.5.

## Vegan gesund und alltagstauglich - leckere Rezeptideen für jederzeit



### Tagesseminar

Lecker, ausgewogen, rein pflanzlich und alltagstauglich - dieser Kochworkshop zeigt, wie es geht. Nach einem kurzen Theorieteil bereiten wir zusammen verschiedene Gerichte für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Snacks für Zwischenmahlzeiten zu. Anspruch an alle Rezepte ist neben gutem Geschmack und Gesundheitswert die schnelle und einfache Umsetzung. Dabei besprechen wir auch Techniken wie Meal-Prep und Batch-Cooking und Erleichterungen im Kochalltag.

### 241-20316 / Christina Tocha

#### Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkeforte 4, Küche

So. 3.3. / 12:00 - 18:00 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 13.5.

## 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.

### 241-20410 / Arjan Pal Singh

#### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 27.4. / 10:30 - 16:15 Uhr / 25,50 €

+ Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Anmeldung bis: 13.4.

## Yoga und vegetarische indische Küche

### Tagesseminar

Yoga bereichert unseren Alltag. Es hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen und ausgeglichener, 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)



# Sprachen



## Kontakt

---

Mail: [vhs-sprachen@landkreiskassel.de](mailto:vhs-sprachen@landkreiskassel.de)

## Team

---

<b>Jörg Bollerhey</b>	Telefon: 0561 1003-2231
<b>Kerstin Wetzel</b>	Telefon: 0561 1003-2224
<b>Bernhard Wolff</b>	Telefon: 0561 1003-2223

**Das letzte Wort ist noch  
nicht ~~gesprochen!~~**

*gedruckt!*

Sie haben nichts  
Passendes gefunden?  
Auf unserer Website veröffentlichen  
wir immer wieder neue Seminare.

Schauen Sie vorbei!



## 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 Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger 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.

## 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:



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) - zur Selbsteinschätzung

	A1	A2	B1	B2	C1	C2	
<b>VERSTEHEN</b>	 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, Einkäufen, Arbeit, nähere Umgebung). Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.	Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann vielen Radio- oder Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse und über Themen aus meinem Berufs- oder Interessengebiet die Hauptinformation entnehmen, wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird.	Ich kann längere Redebeiträge und Vorträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn mir das Thema einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und aktuellen Reportagen verstehen. Ich kann die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird.	Ich kann längere Redebeiträge 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 kann längere Redebeiträge 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.
<b>SPRECHEN</b>	 An Gesprächen teilnehmen Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn mein Gesprächspartner bereit ist, etwas langsamer zu wiederholen oder anders zu sagen, und mir dabei hilft zu formulieren, was ich zu sagen versuche. Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt.	Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen, direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber normalerweise nicht genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten.	Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind, die mich persönlich interessieren oder die sich auf Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse beziehen.	Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit 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 verknüpfen.	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 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.
<b>SPRECHEN</b>	 Zusammenhängendes Sprechen Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.	Ich kann mit einer Reihe von Sätzen und mit einfachen Mitteln z.B. meine Familie, andere Leute, meine Wohnsituation, meine Ausbildung und meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben.	Ich kann in einfachen zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungsgenossen 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 ausführlich 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 Zuhörern erleichtern, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken.	Ich kann Sachverhalte 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, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken. Ich kann Fachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen.
<b>SCHREIBEN</b>	 Schreiben Ich kann eine kurze einfache Postkarte schreiben, z.B. Ferientipps. 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 zusammenhängende Texte schreiben. Ich kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen und Eindrücken berichten.	Ich kann über eine Vielzahl von Themen, die mich interessieren, klare und detaillierte Texte schreiben. Ich kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen. Ich kann Briefe schreiben und darin die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen.	Ich kann mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansicht 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 Leser angemessen ist.	Ich kann mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansicht ausführlich darstellen und dabei Themenpunkte miteinander verbinden, bestimmte Aspekte besonders ausführlich und meinen Beitrag angemessen abschließen.	Ich kann mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansicht ausführlich darstellen und dabei Themenpunkte miteinander verbinden, bestimmte Aspekte besonders ausführlich und meinen Beitrag angemessen abschließen.

## 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.

**241-13002 / Isolde Linton**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 25.3. - Fr. 29.3. / 9:00 -16:00 Uhr / 235 €  
Anmeldung bis: 9.2.

### Arabisch A1

**Tipp**

**NEU**

#### Bildungsurlaub

Land, Sprache und Kultur: Salam! Neugierig auf Arabisch? Die arabische Welt ist reich an Geschichte und Kultur und die arabische Sprache spielt eine wichtige Rolle in der globalen Kommunikation. Arabisch ist eine der sechs Amtssprachen der Vereinten Nationen.

Sie lernen in diesem Kurs in kurzer Zeit, wie man erste kleine Gespräche führt, um sich in Alltagssituationen zu verständigen. Dieser Bildungsurlaubskurs zielt darauf ab, Ihre persönlichen und beruflichen Kompetenzen zu stärken, um in der sich ständig wandelnden Gesellschaft und Arbeitswelt erfolgreich zu sein. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem Anmeldeschluss, wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet.

Lehrbuch: Kalamuna A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-595253-8, ab Lektion 1

**241-13006 / Shabab Anwar**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 15.7. - Fr. 19.7. / 9:00 -16:00 Uhr / 235 €  
Anmeldung bis: 2.6.



### Italienisch A1.1/A1.2

**NEU**

#### Bildungsurlaub

#### *Parlando si impara: Italienisch lernen in Bertinoro / Italien*

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 Italienerinnen und Italienern...

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 zum Ort, der Region, Italien sowie Land und Leuten helfen Ihnen, sich hier vertrauter zu fühlen und Italienisch zu sprechen - von Anfang an.

Kursdauer:

5 Tage (Mo.- Fr.) mit je 8 Unterrichtsstunden à 45 min: Sprachtraining im Unterrichtsraum, (sprachliche) Exkursionen, Treffen und Diskussionen. 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 Gemeindeparterschaft 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. Schriftliche Anmeldung erforderlich.

**241-13009 / Uwe Schröder**

Italien, Bertinoro

Mo. 15.4. - Fr. 19.4. / 9:00 -16:00 Uhr / 235 €  
Anmeldung bis: 1.3.

### Italienisch A1

**NEU**

#### Bildungsurlaub

Tauchen Sie ein in die italienische Sprache und Kultur und erfahren Sie viel Wissenswertes über Alltag und Gesellschaft in Italien! Durch kommunikative Übungen und anhand abwechslungsreicher Gesprächssituationen erwerben Sie in diesem Kurs die notwendigen sprachlichen Mittel, um schon bald einfache Gespräche führen zu können, sei es im Urlaub oder bei den unterschiedlichsten privaten und beruflichen Anlässen. Dieser Bildungsurlaubskurs zielt darauf ab, Ihre persönlichen und beruflichen Kompetenzen zu stärken, um in der sich ständig wandelnden Gesellschaft und Arbeitswelt erfolgreich zu sein. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen.

Schriftliche Anmeldung und Einstufungsberatung erforderlich.

Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem Anmeldeschluss, wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet.

Lehrbuch: Espresso A1

**241-13008 / Shabab Anwar**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 8.4. - Fr. 12.4. / 9:00 -16:00 Uhr / 235 €  
Anmeldung bis: 25.2.





## Arabisch

## Chinesisch

### Arabisch A1.1

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 lernen Sie Hocharabisch in kleinen Schritten und mit lebendigen Dialogen.  
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Lehrbuch: Kalamuna A1, ab Lektion 1

**241-13051 / Shabab Anwar**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Fr. 16.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Arabisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (1 Semester). Mit dem Lehrwerk Kalamuna lernen Sie Hocharabisch in kleinen Schritten und mit lebendigen Dialogen.  
Lehrbuch: Kalamuna A1, ab Lektion 5

**241-13052 / Shabab Anwar**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Arabisch A2

Sie haben schon Basiskenntnisse in Arabisch und möchten nun wieder einsteigen und weiterlernen? In diesem Kurs lernen Sie, die Sprache in realen Situationen mit lebendigen Dialogen anzuwenden.  
Lehrbuch: Kalamuna A2, ab Lektion 1

**241-13055 / Shabab Anwar**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 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.

**241-13064 / Xiaoyan Tang**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Fr. 16.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Chinesisch A1/A2

online

Wenn es darum geht, Chinesisch sprechen zu lernen, ist Chinesisch sehr einfach, weil die Grammatik einfach ist! In diesem Kurs üben wir viele Ausdrucksmöglichkeiten. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist die Einführung in die chinesische Kultur.

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die schon etwas Chinesisch können.

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.  
Lehrmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

**241-13070 / Hong Fan-Hofmeister**  
**Online**

Mo. 19.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 114 €  
Anmeldung bis: 13.2.

## Englisch

### Business English

### Business English A2

online

Join our Online Business English Course tailored for A2 level learners.

Are you looking to boost your confidence in English communication in the professional sphere? Then our comprehensive online Business English Course at the A2 level is designed to equip you with the language skills necessary to thrive in various business contexts. Learn Essential Business Vocabulary: Master the fundamental

terminology used in the corporate world, enhancing your ability to communicate effectively with colleagues and clients. Refine Your Business Writing Skills: Develop your writing prowess through practical exercises focused on crafting professional emails, reports, and other business documents. Perfect Your Presentation Techniques: Gain the confidence to deliver compelling presentations and engage your audience effortlessly. Enhance Your Negotiation Abilities: Hone your negotiation skills and learn the art of persuasive communication crucial for successful business dealing. Take the first step towards unlocking new career opportunities and expanding your professional horizons!

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**241-13089 / Irina Vdovenko**  
**Online**

Do. 22.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 114 €  
Anmeldung bis: 18.2.

### Business English B1

online

Refine your Business English! Unlock the potential of effective professional communication with our comprehensive B1 level online Business English course. Dive into a structured program designed to improve your vocabulary, refine your writing techniques, polish your presentation skills, and develop the art of successful negotiation. Seize the opportunity to take your professional communication to new heights and join us now!

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**241-13091 / Irina Vdovenko**  
**Online**

Di. 20.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 114 €  
Anmeldung bis: 15.2.

**241-13096 / Emma Runkel**

Aside from using our English book, this course will also be your Business English Club B1, where you can talk, discuss and have fun. The group decides on the reading material.

**Online**

Do. 18.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 91,50 €  
Anmeldung bis: 11.4.

## Business English B2 in den Sommerferien

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.

**241-13098 / Bernhard Wolff**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 15.7. - Do. 18.7. / 17:00 - 19:00 Uhr  
4 Termine / 69 €  
Anmeldung bis: 30.6.



## Englisch für Seniorinnen und Senioren

### 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

**241-13106 / Emma Runkel**

**Kassel**

Kirchengemeinde Oberzwehren, An der Kirche 2  
Di. 23.4. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

### Englisch für Seniorinnen und Senioren A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A2.1, ab Lektion 1

**241-13111 / Isolde Linton**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Di. 13.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13112 / Isolde Linton**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A2.1, ab Lektion 2

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Di. 13.2. / 11:15 - 12:45 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 4

**241-13114 / Jeanette Bahnemann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Do. 22.2. / 14:30 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13116 / Theo Joseph O'Keane**

**Vellmar-Obervellmar**

Kirchzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
Mo. 19.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

**241-13117 / Jeanette Bahnemann**

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre erweitern und vertiefen möchten. Easy English A2.2, ab Lektion 12

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 12.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Take it Easy! - English Refresher A2/B1 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. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**241-13118 / Dorothea Lütticke-Metasch**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Fr. 23.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

### English Conversation 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. Let's Talk Now B1, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-605556-7)

**241-13119 / Dorothea Lütticke-Metasch**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Fr. 23.2. / 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 6

**241-13123 / Emma Runkel**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 22.4. / 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 5

**241-13125 / Dr. Sarah Thelen**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 12.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 114 €



## Englisch A1

### Englisch A1.1

#### 241-13130 / Dorina Vladescu

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 14.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

#### 241-13131 / Theo Joseph O'Keane

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Der Kurs ist ideal für Wiedereinsteiger und Wiedereinsteigerinnen geeignet. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

#### Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Mi. 21.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

Anmeldung bis: 16.2.

#### 241-13136 / Theo Joseph O'Keane

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English Upgrade A1.1 (ISBN 978-3-06-122673-2), ab Lektion 6

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Mo. 12.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

#### 241-13138 / Jeanette Bahnmann

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Easy English Upgrade A1.1 (ISBN 978-3-06-520805-5), ab Lektion 6

#### Baunatal-Altenbauna

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

Mi. 14.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

#### 241-13140 / Tatjana Apraksina

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1, ab Lektion 7

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Englisch A1.2

#### 241-13144 / Dorina Vladescu

Der ideale Kurs für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger mit Schulenglischkenntnissen, die ihre Grundkenntnisse auffrischen und vertiefen wollen.

Easy English Upgrade, A1.2 (ISBN 978-3-06-122701-2), ab Lektion 1

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 14.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

#### 241-13145 / Heinz-Jürgen Weber

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (etwa zwei Semester), die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.2, ab Lektion 3

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

#### 241-13149 / Tatjana Apraksina

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Di. 13.2. / 20:00 - 21:30 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.

#### 241-13150 / Hans-Jürgen Schomburg

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 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.

#### 241-13151 / Emma Runkel

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 22.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

### Brush up Your Travel English A1

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die endlich Englisch lernen möchten. Ob für Reisen, Beruf oder andere Interessen: lernen Sie hier anhand aktueller, interessanter und relevanter Themen, sprachliche Situationen bereits mit wenigen Sprachkenntnissen gut zu meistern. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 241-13153 / Sylvia Poschmann

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103

Do. 15.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 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.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 241-13155 / Sylvia Poschmann

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103

Do. 15.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Englisch A1/A2 zum Auffrischen und für Reiselustige

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die ihren Wortschatz aus der Schulzeit auffrischen möchten, eine Reise planen oder gern mit Menschen im Urlaubsland kommunizieren.

Easy English Upgrade, A1.2 (ISBN 978-3-06-122701-2), ab Lektion 12/13

#### 241-13157 / Maiken Bindemann

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Di. 13.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

### English Refresher A1 in den Sommerferien

Nutzen Sie die Sommerferien und tauchen Sie ein in die englische Sprache. Durch den 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.

#### 241-13159 / Theo Joseph O'Keane

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 15.7. - Fr, 19.7. / 9:00 - 12:00 Uhr / 76 €

Anmeldung bis: 5.7.

+ Material circa 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

## Englisch A2

### Englisch A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Der Kurs ist auch zur Vorbereitung auf einen Urlaub geeignet.

Easy English Upgrade A2.1 (ISBN 978-3-06-122719-7), ab Lektion 1

**241-13160 / Jeanette Bahnemann  
Vellmar-Niedervellmar**

Grundschule, Jahnstr. 13

Di. 13.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Englisch A2 zum Auffrischen und für Reiselustige

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die ihren Wortschatz aus der Schulzeit auffrischen möchten, eine Reise planen oder gern mit Menschen im Urlaubsland kommunizieren.

Easy English Upgrade, A2.1 (ISBN 978-3-06-122719-7), ab Lektion 1

**241-13162 / Maiken Bindemann**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Di. 13.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Englisch A2.1

**241-13163 / Dr. Eva Oppermann**

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 5

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13164 / Jeanette Bahnemann**

Für Teilnehmende, die schon ein wenig Englisch können und in entspannter Atmosphäre Neues dazulernen möchten.

Easy English Upgrade A2.1 (ISBN 978-3-06-122719-7), ab Lektion 6

**Baunatal-Altenbauna**

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mi. 14.2. / 15:45 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13168 / 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 7

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 22.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 91,50 €



### 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 oder gern mit Menschen im Urlaubsland kommunizieren.

Easy English Upgrade A2.1 (ISBN 978-3-06-122719-7), ab Lektion 11/12

**241-13171 / Maiken Bindemann**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

Mi. 7.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Englisch A2.1

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 15

**241-13174 / Heinz-Jürgen Weber**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mi. 14.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Easy Conversation A2

Englisch war schon immer ein Schulfach. Leider fehlt uns häufig die Gelegenheit, auf Englisch zu sprechen. 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.

**241-13180 / Dorina Vladescu**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Do. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Let's Talk Now, ab A2



Ob auf Reisen, im Geschäftsleben oder bei den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Anlässen - in vielen Bereichen des Lebens ist es heutzutage nützlich, Englisch sprechen zu können. Anhand abwechslungsreicher Sprechansätze erwerben Sie in diesem Kurs die wesentlichen sprachlichen Grundlagen und gewinnen so rasch Sicherheit und Selbstvertrauen, um in Zukunft in all diesen Situationen souverän mitreden zu können.

Let's Talk Now A2, Klett, ab Lektion 1

**241-13182 / Hans-Jürgen Schomburg  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Di. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Englisch A2.2

**241-13186 / Jeanette Bahnemann**

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre erweitern und vertiefen möchten. Easy English A2.2, ab Lektion 12

**Vellmar-Obervellmar**

Ahnatalschule, Mittelring 20

Do. 15.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13196 / Zenon Fingerling**

This course is designed to help you improve your speaking and listening skills for social purposes. Grammar and pronunciation activities are integrated throughout the course. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Do. 22.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 76 €

## Englisch A2 Wiederholung, Auf- frischung 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 5

**241-13198 / Jeanette Bahnemann  
Vellmar-Niedervellmar**

Grundschule, Jahnstr. 13

Di. 13.2. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

## 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 A2.2, ab Lektion 2

**241-13204 / Isolde Linton  
Bad Emstal-Sand**

Christine-Brückner-Schule, Pestalozzistr. 1

Do. 15.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

## Englisch entspannt A2

Vorhandene Kenntnisse auffrischen, Neues dazu lernen und Spaß haben!

Next A2/2, ab Lektion 10

**241-13205 / Gabriela Babel  
Calden**

Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9

Mo. 12.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

## Englisch Refresher A2 an zwei Wochenenden

### Wochenendseminar

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen zur Auffrischung und zum Wiedereinstieg geeignet. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

**241-13206 / Isolde Linton  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Fr. 15.3. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 16.3. / 14:00 - 17:00 Uhr

So. 17.3. / 10:00 - 13:00 Uhr

Fr. 19.4. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 20.4. / 14:00 - 17:00 Uhr

So. 21.4. / 10:00 - 13:00 Uhr

6 Termine / 91,50 €

Anmeldung bis: 1.3.



## Talking English A2

In entspannter Atmosphäre trainieren wir das freie Sprechen und frischen in kleinen Schritten unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**241-13210 / Jeanette Bahnemann  
Baunatal-Großenritte**

Alte Schule, Grüner Weg 31a

Fr. 16.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13211 / Jeanette Bahnemann  
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 13.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13212 / Jeanette Bahnemann  
Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Mo. 12.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

## Englisch 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.

**241-13216 / Sylvia Poschmann  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mo. 15.7. - Fr. 19.7. / 9:00 - 12:00 Uhr / 76 €

Anmeldung bis: 8.7.

+ Material circa 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

## 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.

**241-13222 / Gabriela Babel  
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mo. 12.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

## 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, sodass 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 3

**241-13230 / Dr. Sarah Thelen  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13234 / 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 9

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €



## 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.

**241-13240 / Alison Schaeffer**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Do. 15.2. / 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.

**241-13243 / Isolde Linton**

**Ahnatal-Heckershausen**

Grundschule, An der Ahna 9

Mo. 12.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13244 / Isolde Linton**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mi. 14.2. / 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 grammatikalische Strukturen und den Wortschatz.

Life Intermediate, Second Edition, Split Edition B, ab Lektion 10/11

**241-13245 / Brigitte Müller-Greif**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Di. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 91,50 €

## English Refresher B1 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.

**241-13246 / Sylvia Poschmann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 22.7. - Fr. 26.7. / 9:00 - 12:00 Uhr / 76 €  
Anmeldung bis: 15.7.

+ Material circa 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

## 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.

**241-13248 / Gabriela Babel**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 12.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

## 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.

**241-13249 / Susan Freitag**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Mo. 12.2. / 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.

**241-13250 / Paul Heinemann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 13.2. / 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.

**241-13260 / Alison Schaeffer**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 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.

**241-13263 / Dr. Sarah Thelen**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mi. 14.2. / 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.

**241-13264 / Emma Runkel**

**Kassel**

Kirchengemeinde Oberzwehren, An der Kirche 2  
Di. 23.4. / 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.

**241-13268 / Heinz-Jürgen Weber**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mo. 12.2. / 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.

**241-13269 / Alison Schaeffer**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 15.2. / 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.

**241-13280 / Dr. Sarah Thelen**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Di. 13.2. / 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.

**241-13285 / Paul Heinemann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

**Finnisch**

**Finnisch A1.1**



Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs findet über das Video-konferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

**241-13295 / Anne Niskanen**

**Online**

Di. 13.2. / 20:00 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 76 €

**Finnisch B2**

Für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen. Hei! Moi! Terve! Band 2, Buske Verlag, ab Lektion 8

**241-13299 / Anne Niskanen**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

**Französisch**

**Französisch A1.1**

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse einen sanften Einstieg in die französische Sprache und Kultur. Mit einem kommunikativen Ansatz trainieren wir von Anfang an Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit in verschiedenen Situationen. So erwerben Sie systematisch Grundkenntnisse, die Sie schon bald beispielsweise bei einem Urlaub in einem französischsprachigen Land anwenden können. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1

**241-13300 / Viviane Younès**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 12.2. / 14:30 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13303 / Dorina Vladescu**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Französisch erwerben möchten.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 13.2. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13304 / Hans-Dietrich Waidosch**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Französisch erwerben möchten.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1

**Liebenau**

Diemeltalschule, Am Anhaltsberg 1

Mi. 21.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine /

91,50 €

**241-13306 / Friedrich Wilhelm Schmal**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Französisch erwerben möchten.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1

**Bad Emstal-Sand**

Christine-Brückner-Schule, Pestalozzistr. 1

Do. 15.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine /

91,50 €

**241-13308**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Französisch erwerben möchten.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1

**Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Do. 22.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine /

91,50 €

Anmeldung bis: 15.2.



**Französisch A1.1 in den Sommerferien**

Nutzen Sie diese Woche in den Sommerferien und tauchen Sie ein in die französische Sprache. Mit dem täglichen Unterricht bietet Ihnen der Kurs eine wunderbare Gelegenheit, diese schöne Sprache kennen zu lernen und in nur einer Woche erste Basiskenntnisse zu erwerben, die Sie beispielsweise bei einer Urlaubsreise bereits anwenden können, um einfache Gespräche zu führen. Außerdem erfahren Sie viel Wissenswertes über das alltägliche Leben in Frankreich und die französische Kultur.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

**241-13309 / Friedrich Wilhelm Schmal**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mo. 15.7. - Fr. 19.7. / 9:00 - 12:00 Uhr / 76 €

Anmeldung bis: 5.7.

+ Material circa 5 Euro (vor Ort zu zahlen)



## Französisch A1.2

Der ideale Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die nach einer längeren Lernpause wieder einsteigen und in kleinen Schritten entspannt Französisch lernen wollen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### 241-13310 / Friedrich Wilhelm Schmal

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Französisch erwerben möchten.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101

Mi. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

### 241-13311 / Christina Blank

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 mit geringen Vorkenntnissen, die entspannt und in kleinen Schritten Französisch lernen wollen.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 3/4

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 3/4

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Do. 15.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 241-13313 / Dorina Vladescu

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. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €  
Anmeldung bis: 24.9.

### 241-13314 / Hans-Dietrich Waidosch

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Französisch erwerben möchten.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1

#### Liebenau

Diemeltalschule, Am Anhaltsberg 1

Mi. 21.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

### 241-13316 / Catherine Descarpentris

Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen und die französische Sprache systematisch 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 4/5

#### Online

Do. 15.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 122 €  
Anmeldung bis: 10.2.

### 241-13318 / Ingrid Homolla

Sie haben schon ein bis zwei Semester Französisch gelernt oder haben 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 8/9

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mo. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 241-13319 / 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 Basiskonzepte 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 9

#### Online

Mo. 12.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 114 €  
Anmeldung bis: 6.2.

## Französisch A1/A2 in den Sommerferien

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

Für Teilnehmende, die schon etwas Französisch können.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 241-13339 / Friedrich Wilhelm Schmal Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mo. 22.7. - Fr. 26.7. / 9:00 - 12:00 Uhr / 76 €

Anmeldung bis: 5.7.

+ Material circa 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

## Französisch A2

### Französisch A2

Wenn Sie bereits über Vorkenntnisse (zwei bis drei Semester) 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! A2, ab Lektion 1

### 241-13340 / Ingrid Homolla

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mi. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €



## Französisch B1

### Französisch B1

#### 241-13353 / 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.

Chapeau! B1, ab Lektion 2

**Online**

Mi. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €  
Anmeldung bis: 8.2.

#### 241-13354 / Catherine Descarpentris

online

Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen und die französische Sprache zu erlernen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits zwei bis drei Jahre Französisch gelernt haben und nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten. Als Basis benutzen wir Perspectives Allezy 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 Allezy! B1, ab Lektion 4

**Online**

Di. 13.2. / 10:00 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 122 €  
Anmeldung bis: 8.2.

#### 241-13356 / Catherine Descarpentris

online

Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen und die französische Sprache zu erlernen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits zwei bis drei Jahre Französisch gelernt haben und nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten. Als Basis benutzen wir Perspectives Allezy 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 Allezy! B1, ab Lektion 4

**Online**

Mo. 12.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 122 €  
Anmeldung bis: 6.2.

### Französisch A2

#### 241-13342 / Catherine Descarpentris

online

Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen und die französische Sprache zu erlernen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits etwa zwei Jahre Französisch gelernt haben und nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten. Als Basis benutzen wir Perspectives Allezy A2, ein Lehrbuch mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Filmen, um mit Spaß das Sprechen, Hören, Lesen und die Aussprache zu üben. Eine freundliche Lernatmosphäre mit netten Leuten erleichtert das Lernen und ermöglicht, die Sprache regelmäßig anzuwenden. So geraten die erworbenen Fertigkeiten nicht in Vergessenheit. Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail. Perspectives Allezy A2, ab Lektion 2

**Online**

Di. 13.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 122 €  
Anmeldung bis: 7.2.

#### 241-13344 / Stefanie Dietl

Bonjour, tout le monde!

Entdecken Sie den französischen Sprachgebrauch in lockerer Atmosphäre mit viel Spaß und Freude! Sie lernen mit Leichtigkeit und erweitern durch gezielte grammatikalische Einheiten Ihr Sprachverständnis in Wort und Schrift.

Perspectives Allezy! A2, ab Lektion 3

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo. 12.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

#### 241-13345 / Ingrid Homolla

Sie haben schon Französisch gelernt und besitzen Kenntnisse auf Niveau A2? 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 Allezy! A2, ab Lektion 4/5

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

#### 241-13346 / Catherine Descarpentris

online

Dieser Online-Kurs ermöglicht es Ihnen, von zu Hause oder von überall her mitzumachen und die französische Sprache zu erlernen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits etwa zwei Jahre Französisch gelernt haben und nach einer längeren Pause wieder einsteigen möchten. Als Basis benutzen wir Perspectives Allezy A2, ein Lehrbuch mit abwechslungsreichen Übungen und kleinen Filmen, um mit Spaß das Sprechen, Hören, Lesen und die Aussprache zu üben. Eine freundliche Lernatmosphäre mit netten Leuten erleichtert das Lernen und ermöglicht, die Sprache regelmäßig anzuwenden. So geraten die erworbenen Fertigkeiten nicht in Vergessenheit. Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail. Perspectives Allezy A2, ab Lektion 6

**Online**

Mi. 14.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 122 €  
Anmeldung bis: 8.2.

#### 241-13348 / Julie Bastien

Lernen Sie die französische Sprache in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre - gute Laune ist garantiert! Der Schwerpunkt des Unterrichts liegt auf der mündlichen Kommunikation, aber wir üben auch das Schreiben und vernachlässigen dabei die Grammatik nicht.

Perspectives Allezy! A2, ab Lektion 6/7

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 13.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

#### 241-13349 / Julie Bastien

Lernen Sie die französische Sprache in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre - gute Laune ist garantiert! Der Schwerpunkt des Unterrichts liegt auf der mündlichen Kommunikation, aber wir üben auch das Schreiben und vernachlässigen dabei die Grammatik nicht.

Perspectives Allezy! A2, ab Lektion 6/7

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 13.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

#### 241-13350 / Christina Blank

Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch liegt der spezielle Schwerpunkt dieses Kurses auf dem mündlichen Sprachgebrauch und Austausch sowie der Erarbeitung von Chanson-Texten und kleinen Texten des täglichen Lebens.

Perspectives Allezy! A2, ab Lektion 12

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 16.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

## Französisch B1

**241-13358 / 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. 16.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 114 €  
Anmeldung bis: 11.2.

**241-13360 / 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!  
ABC DELF B1, Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-530054-5

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13362 / 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 8/9

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 14.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13368 / Christine Schulz**

online

Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben  
**Online**  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 91,50 €  
Anmeldung bis: 6.2.

**241-13370 / 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. 12.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 114 €



## Parlons de thèmes actuels B2

Révisions grammaticales à l'aide d'exercices variés et lecture. Les textes seront choisis au début du semestre.

**241-13376 / Christina Blank**

**Fuldatal-Ihringshausen**  
Gesamtschule, Weserstr. 38  
Mi. 14.2. / 17:30 - 19:00 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.

**241-13383 / Viviane Younès**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

## Lektüre in den Sommerferien, ab B2 - L'Étranger de Albert Camus

NEU

Venez découvrir le roman L'Étranger de Albert Camus! Nutzen Sie eine Woche in den Sommerferien und lesen Sie diesen Schulklassiker neu oder vielleicht auch zum ersten Mal - es lohnt sich! Wir lesen und besprechen den Roman größtenteils auf Französisch, werden aber auch einige Textpassagen ins Deutsche übersetzen. Die Details zur Ausgabe, die wir lesen, werden rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

**241-13384 / Bernhard Wolff**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 15.7. - Fr. 19.7. / 9:00 - 11:30 Uhr / 64 €  
Anmeldung bis: 30.6.

## 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.

**241-13390 / Françoise Meyer**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 14.2. / 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.

**241-13391 / Françoise Meyer**

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 14.2. / 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.

**241-13392 / Volker Borbein**

**Kassel**  
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 14.2. / 9:00 - 10:30 Uhr / 13 Termine / 99 €

### Conversation C1

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.

**241-13396 / Joselyne Torrent-Althans**  
**Kaufungen**

Unterrichtsort steht noch nicht fest  
Mo. 12.2. / 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.

#### 241-13397 / Dagmar Ruppert

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €  
Anmeldung bis: 7.2.

#### 241-13398 / Dagmar Ruppert

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €  
Anmeldung bis: 7.2.

### Gebärdensprachkurs 2

Im Mittelpunkt dieses Aufbaukurses steht die Vermittlung erweiterter Kompetenzen zur kommunikativen Bewältigung des Alltags.

Lehrbuch: Wörterbuch der Gebärdensprache

#### 241-13399 / Dagmar Ruppert

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €  
Anmeldung bis: 7.2.



## Italienisch

### Italienisch lernen mit Genuss

**Tipp**

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 - 20:00 Uhr  
Einführung in die italienische Sprache bei einem Gläschen Wein und einem leckeren Essen.
- Samstag von 11:00 - 14:00 Uhr  
Vertiefung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse sowie eine „Reise durch die italienischen Regionen“. Abgeschlossen wird dieser Vormittag mit einer leckeren italienischen Spezialität.
- Sonntag von 17:00 - 20:00 Uhr  
Zum Abschluss gibt es noch etwas Landeskunde. Sie erhalten wichtige Tipps zum Thema Sitten und Bräuche, und natürlich werden wir auch Ihre Italienischkenntnisse ausbauen.

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

#### 241-13400 / Claudia Panetta-Möller

##### Kassel

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 6  
Fr. 22.3. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 23.3. / 11:00 - 14:00 Uhr  
So. 24.3. / 17:00 - 20:00 Uhr  
3 Termine / 46 €  
Anmeldung bis: 7.3.

#### 241-13401 / Claudia Panetta-Möller

##### Kassel

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 6  
Fr. 26.4. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 27.4. / 11:00 - 14:00 Uhr  
So. 28.4. / 17:00 - 20:00 Uhr  
3 Termine / 46 €  
Anmeldung bis: 11.4.

### Wir lernen weiter Italienisch mit Genuss

**NEU**

Schlemmen und Lernen in gemütlicher Atmosphäre! Wir bieten Ihnen erneut ein italienisches Wochenende, das Genuss, Sprache und Kultur verbindet und werden inhaltlich auf dem ersten Kurs aufbauen. Nach diesen drei Tagen werden Sie noch leichter Konversation betreiben und auch Bestellungen sowie Reservierungen tätigen können.

- Freitag von 17:00 - 20:00 Uhr  
Auffrischung des bereits Erlernten und Vertiefung der italienischen 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 - 20:00 Uhr  
Zum Abschluss unseres italienischen Wochenendes gibt es noch etwas Landeskunde. Sie erhalten wichtige Tipps zum Thema Sitten und Bräuche, und 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

Die Informationen zum Lehrbuch erhalten Sie nach dem Anmeldeschluss.

#### 241-13402 / Claudia Panetta-Möller

##### Kassel

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 6  
Fr. 23.2. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 24.2. / 11:00 - 14:00 Uhr  
So. 25.2. / 17:00 - 20:00 Uhr  
3 Termine / 46 €  
Anmeldung bis: 8.2.

### Italienisch A1.1

In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich in Alltagssituationen verständigt. Nach kurzer Zeit können Sie beispielsweise bei Ihrem nächsten Urlaub in Italien nach dem Weg und der Adresse fragen, im Restaurant bestellen und schon erste kleine Gespräche führen. Sie lernen die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Chiaro! A1 - Nuova edizione, ab Lektion 1

#### 241-13403 / Shabab Anwar

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Fr. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

#### 241-13404 / Pasquale Petrotta

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mi. 14.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €  
Anmeldung bis: 10.2.

## Italienisches Wochenende A1.1



An einem Wochenende lernen Sie die ersten Schritte in Italienisch zu wagen. In einer entspannten Atmosphäre lernen Sie den notwendigen Wortschatz und häufige Redewendungen, um einfache, alltägliche Situationen sprachlich zu meistern. Aktive Übungen zu Kommunikation, Grammatik und Aussprache sowie viel Wissenswertes über Italien helfen Ihnen, Italienisch zu sprechen - von Anfang an. Dieser Kurs setzt keine Kenntnisse voraus, eignet sich aber auch zum Wiedereinstieg in die Sprache.

Sie wollen noch tiefer in die italienische Sprache einsteigen? Vom 15. bis 19. April 2024 findet im italienischen Bertinoro ein Bildungsurlaubs-kurs statt, für den das an diesem Wochenende Gelernte eine gute Grundlage bildet.

### 241-13405 / Uwe Schröder Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Fr. 8.3. / 17:30 - 20:00 Uhr  
Sa. 9.3. / 10:00 - 14:30 Uhr  
So. 10.3. / 10:00 - 14:30 Uhr / 57 €  
Anmeldung bis: 22.2.

## Italienisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Chiario! A1 - Nuova edizione, ab Lektion 4

### 241-13406 / Andrea Mai Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Do. 15.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 241-13407 / Shabab Anwar

Sie haben schon Basiskenntnisse in Italienisch und möchten nun wieder einsteigen und weiterlernen? In diesem Kurs lernen Sie, die Sprache in realen Situationen mit lebendigen Dialogen anzuwenden. Nur Mut, wir freuen uns auf Sie!  
Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Chiario! A1 - Nuova edizione, ab Lektion 5

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 241-13408 / Shabab Anwar

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Chiario! A1 - Nuova edizione, ab Lektion 5

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 14.2. / 11:45 - 13:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 241-13409 / Shabab Anwar

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Chiario! A1 - Nuova edizione, ab Lektion 5

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 241-13410 / Loredana Zanne

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Chiario! A1 - Nuova edizione, ab Lektion 6/7

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

### 241-13413 / Andrea Mai

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.  
Chiario! A1, ab Lektion 9

#### Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28  
Do. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

## Italienisch A2

### Italienisch A2

Dieser Kurs ist ideal für Lernende, die schon drei oder vier Semester Italienisch gelernt haben und nun weiterlernen oder wieder einsteigen möchten. Sie lernen auf unterhaltsame und dynamische Weise mit Dialogen in realen Lebenssituationen neue Vokabeln und Redewendungen, ohne die Grammatik zu vernachlässigen.  
Chiario! A2 - Nuova edizione, ab Lektion 1

### 241-13415 / Shabab Anwar

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 241-13416 / Pasquale Petrotta

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.  
Chiario! A2 - Nuova edizione, ab Lektion 1

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Fr. 16.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 171 €  
Anmeldung bis: 11.2.

### 241-13418 / Anna Reinhardt Gambini

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Der Kurs findet in der vhs.cloud statt.

Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail.

Chiario! A2 - Nuova edizione, ab Lektion 1

#### Online

Mi. 14.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 114 €  
Anmeldung bis: 8.2.



### 241-13420 / Marzia Bogino

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.  
Chiario! A2 - Nuova edizione, ab Lektion 4

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 15.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

### 241-13425 / Anna-Maria Lo Voi

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen.  
Con piacere A2, ab Lektion 7

#### Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32  
Mi. 14.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

## Italienisch B1 - B2

### Italienisch B1

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.  
Espresso 3, ab Lektion 4

### 241-13442 / Marzia Bogino

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 15.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

### 241-13463 / Loredana Zanne

Con piacere nuovo B1, ab Lektion 6

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

### 241-13464 / Marzia Bogino

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.  
Nuovo Espresso 3, ab Lektion 7/8

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mo. 12.2. / 15:00 - 16:30 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

## Conversazione in allegria B1/B2

Hai già imparato le le basi dell'italiano e vuoi portarlo a un livello superiore? Con questo corso riuscirai a comunicare in italiano in maniera fluente.  
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 241-13469 / Cristina De Vettori-Glatzel Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

## Italienisch C1 - C2

### 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.  
Qua e là per l'Italia, Hueber Verlag, ISBN 978-1-19-005412-1

### 241-13477 / Pasquale Petrotta

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mi. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 114 €  
Anmeldung bis: 10.2.

## Japanisch

### Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Schwerpunkte: Schrift (Hiragana), Grammatik, Grundkenntnisse erwerben.

**241-13500 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Fr. 16.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (1 Semester).

Schwerpunkte: Schrift (Hiragana), Grammatik: Verben konjugieren, einfache Dialoge führen, Grundkenntnisse erwerben.

**241-13501 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Fr. 16.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13502 / Tetsu Kido**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (1 Semester).

Schwerpunkte: Schrift (Hiragana), Grammatik: Verben konjugieren, einfache Dialoge führen, Grundkenntnisse erwerben.

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Do. 15.2. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13503 / Tetsu Kido**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (2 Semester).

Schwerpunkte: Inhalte von Texten schriftlich und mündlich wiedergeben, Dialoge in Umgangssprache führen.

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 14.2. / 16:45 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13504 / Tetsu Kido**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (2 Semester).

Schwerpunkte: Grammatik und Grundkenntnisse, Verben konjugieren, einfache Dialoge führen.

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mo. 12.2. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13506 / Tetsu Kido**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (3 Semester).

Schwerpunkte: Inhalt des Textes schriftlich und mündlich wiedergeben, Dialoge führen.

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mi. 14.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 114 €



## Japanisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (4 Semester).

Schwerpunkte: Text schriftlich und mündlich zusammenfassen, Themen entsprechend eigener Erfahrung frei erzählen.

**241-13508 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Mo. 12.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13509 / Tetsu Kido**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (5 Semester).

Schwerpunkte: Texte schriftlich und mündlich zusammenfassen, Themen entsprechend eigener Erfahrungen frei erzählen.

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Do. 15.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

## Latein

### Latein A2

In diesem Semester stehen 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.

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen auf der Niveaustufe A2.

**241-13518 / Dr. Andreas Mohr**

**Kassel**

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

Mo. 12.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

## Neugriechisch

### Neugriechisch A1.2

Sie können schon das Alphabet und ein paar einfache Konversationen? Dann sind Sie hier genau richtig! Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen (1 Semester). Wir lernen spielerisch und interaktiv anhand kurzer Dialoge und amüsanter, einfacher Texte aus dem griechischen Alltag die Besonderheiten und die Kultur des Landes kennen. Zugleich bauen wir einen Basiswortschatz und Grundkenntnisse der Grammatik auf.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**241-13520 / Athena Karagouni-Rehrmann**

**Kassel**

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

Do. 7.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 76 €

**241-13522 / Athena Karagouni-Rehrmann**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (2 Semester), die bereits das Alphabet und einen Basiswortschatz beherrschen und einfache Konversationen führen können. Interaktiv und auf unterhaltsame Weise wollen wir im Kurs weiter in die Alltagssprache eintauchen, typische Dialoge, Redewendungen und grammatikalische Phänomene der griechischen Sprache verstehen, sowie anwenden und dabei weitere Einblicke in die vielseitige griechische Kultur gewinnen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Do. 7.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 76 €

## Neugriechisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Neben einer vertiefenden Einführung in die griechische Sprache erfahren Sie in diesem Kurs viel Wissenswertes über Land und Leute. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**241-13525 / Katja Papia-Düster Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013  
Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

## Neugriechisch B2

Sie haben schon mehrere Semester Griechisch gelernt, können die griechische Schrift lesen und sich im Alltag verständigen? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen, Ihre Kommunikationsfähigkeiten und Ihr Hör- und Leseverständnis zu vertiefen. Anhand von heiteren Texten aus dem griechischen Alltag, Zeitungsartikeln, Dialogen und kompakten Grammatikeinheiten wollen wir uns den tieferen Raffinessen der hellenischen Sprache und Kultur widmen. Für Teilnehmende sehr guten Vorkenntnissen. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

**241-13527 / Athena Karagouni-Rehrmann Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Fr. 8.3. / 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 wunderschöne Land bereits von früheren Reisen, haben aber wenig von der Sprache verstanden? Sie sind es irgendwie „leid“, für eine Konversation mit Einheimischen immer auf Englisch ausweichen zu müssen? Zum anderen erscheint es Ihnen zu mühsam oder zeitaufwendig, sich wegen einer Urlaubsreise extra für einen Sprachkurs in Norwegisch anzumelden? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. An 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.

**241-13542 / Dr. Alexander Keck Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Sa. 2.3. / 10:00 - 13:00 Uhr  
So. 3.3. / 13:00 - 16:00 Uhr  
2 Termine / 30,50 €  
Anmeldung bis: 16.2.  
1 Euro für Kopien (vor Ort zu zahlen)



**241-13543 / Dr. Alexander Keck Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Sa. 27.4. / 10:00 - 13:00 Uhr  
So. 28.4. / 13:00 - 16:00 Uhr  
2 Termine / 30,50 €  
Anmeldung bis: 12.4.  
1 Euro für Kopien (vor Ort zu zahlen)

### Norwegisch A1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen in der norwegischen Sprache geeignet. Der genaue, jeweilige Bedarf wird ab Kursbeginn festgestellt und berücksichtigt. Grundlegende Fertigkeiten des Verstehens (Hören und Lesen) und Kommunizierens (Sprechen und Schreiben) werden in kurzweiligen Übungen vermittelt. Einfache, kleine Unterhaltungen (Dialoge, kurze Fragen und Antworten) machen einen wesentlichen Schwerpunkt des sprachlichen Trainings aus, führen rasch zu Erfolgserlebnissen bei den Lernenden und beschleunigen somit auch den Erwerb der Sprache.

Norsk for deg neu A1 - A2, Norwegisch für Anfänger, Klett Verlag (ISBN: 978-312-528925-3)

**241-13544 / Dr. Alexander Keck Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

### Norwegisch A2

In diesem Kurs erweitern, vertiefen und verbessern die Teilnehmenden ihre Kenntnisse im Verstehen und Sich-Verständigen in der norwegischen Sprache. Die aktive, mündliche und auch schriftliche Kommunikation durch Dialoge und eine Orientierung an alltäglichen Handlungsweisen stehen dabei im Mittelpunkt. Dabei helfen oft einfache, sprachtypische Redemittel beim Fragen und Antworten. Kenntnisse in Grammatik, Wortschatz und korrekter Aussprache werden aufgefrischt und erweitert, und landeskundliche Aspekte sind immer mit dabei.

Norsk for deg: Norwegisch für Anfänger, Klett (ISBN: 978-312-528920-8), ab Lektion 13

**241-13546 / Dr. Alexander Keck Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

## Persisch

### Persisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**241-13555 / Nasser Sanati Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 15.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Persisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

**241-13556 / Nasser Sanati Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Do. 15.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

## Portugiesisch

### Portugiesisch do Brasil A1.1

Herzlich Willkommen zu unserem Portugiesischkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse! Unser gemeinsames Ziel ist es, durch abwechslungsreiche kommunikative Übungen in Kleingruppen- und Partnerarbeit die vier Fertigkeiten Sprechen, Hör- und Leseverstehen sowie Schreiben zu trainieren und so Basiskenntnisse in der portugiesischen Sprache aufzubauen, mit denen wir uns im Alltag verständigen können. Oi Brasil A1, Hueber (ISBN 978-3-19-005420-6), ab Lektion 1

**241-13575 / Leyla Marcia Brasileiro Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Fr. 16.2. / 15:15 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Portugiesisch do Brasil A1.2

Herzlich Willkommen zu unserem Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen in der portugiesischen Sprache! Wir werden mit der Lektion sechs des Lehrbuchs „Oi Brasil“ fortfahren, das bereits Gelernte anwenden und anhand kommunikativer und interaktiver Übungen unsere Sprachkenntnisse vertiefen und erweitern. So erreichen Sie sicher und in Ihrem Lerntempo das nächste Level. Oi Brasil A1, Hueber (ISBN 978-3-19-005420-6), ab Lektion 6

**241-13576 / Leyla Marcia Brasileiro Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Fr. 16.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 114 €



## Russisch

### Russisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Jasno! A1 - A2, ab Lektion 1

**241-13580 / Lubov Zufall-Korsakowa**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Russisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen  
(ein Semester).

Jasno! A1 - A2, ab Lektion 3/4

**241-13581 / Lubov Zufall-Korsakowa**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Di. 13.2. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13584 / Lubov Zufall-Korsakowa**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen  
(2 Semester). Neben einer vertiefenden Einführung  
in die kyrillische Schrift lernen Sie anhand  
kommunikativer Übungen, sich bei einfachen  
Alltagsthemen zu verständigen. Das verwendete  
Lehrwerk bietet zudem Einblick in das alte und  
neue Russland.

Jasno! A1 - A2, ab Lektion 5

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Russisch A2

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen auf  
dem Sprachniveau A2.

Otlitschno A2, ab Lektion 12

**241-13587 / Lubov Zufall-Korsakowa**

**Otlitschno A2, ab Lektion 11**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Fr. 16.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

## Schwedisch

### 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 Vorkenntnis-  
sen.

Välkomna tillbaka! neu B1, Klett (ISBN 978-3-12-  
527961-2), ab Lektion 3/4

**241-13596 / Ellen Hellis**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mi. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

## Spanisch

### Spanisch A1

#### Spanisch A1.1

In diesem Kurs für Lernende ohne Vorkenntnisse  
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 1

**241-13600 / Dr. Marlene Montes de**

**Sommer**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 14.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13601 / Cristina Mata Rodriguez**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Con gusto nuevo A1, Lektion 1

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 12.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13602 / Massiel Wächter**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 13.2. / 14:30 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Con gusto nuevo A1, ab Lektion 4/5

**241-13605 / Poema Lourdes Horstmann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mo. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13606 / Poema Lourdes Horstmann**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 4/5

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13607 / Poema Lourdes Horstmann**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 4/5

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13611 / Mauricio Carrera**

In entspannter, virtueller Atmosphäre  
und mit abwechslungsreichen Übungen  
wollen wir gemeinsam online in Ihrem Lern-  
tempo Grundkenntnisse der spanischen Sprache  
in Wortschatz, Grammatik und Konversation  
erarbeiten. Willkommen!

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

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 5

**Online**

Do. 25.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 76 €  
Anmeldung bis: 22.4.

**241-13612 / Dr. Marlene Montes de**

**Sommer**

In diesem Kurs für Lernende mit geringen  
Vorkenntnissen (ein Semester) trainieren wir  
einfache Gesprächssituationen und legen hierfür  
die Grundlagen. Sie machen sich mit elemen-  
taren Vokabeln und Redemitteln der Alltagsspra-  
che vertraut, lernen einfache Fragen zu stellen  
und Antworten zu geben. Wenn es sich anbietet,  
werden auch spielerische Elemente in den Unter-  
richt eingebaut.

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 5

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mi. 14.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13614 / 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 spanisch-  
sprachige Länder geeignet.

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 6

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Do. 15.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

## Spanisch A1.2

### 241-13616 / 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. ¡Bienvenidas y Bienvenidos!

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 6  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Di. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 241-13617 / 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 6/7

**Online**

Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €  
Anmeldung bis: 7.2.

### 241-13618 / Sonia Villar Vazquez

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Con gusto nuevo A1, ab Lektion 7

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 15.2. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 241-13619 / 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. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 241-13620 / 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. ¡Bienvenidas y Bienvenidos!

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 8  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Di. 13.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 241-13622 / Gabriela Velázquez

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen (etwa drei Semester), 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. ¡Bienvenidas y Bienvenidos!

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 11  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 241-13624 / 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 12

**Ahnatal-Heckershausen**

Grundschule, An der Ahna 9  
Mo. 12.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

## Spanisch für den Urlaub A1



Möchten Sie demnächst in einem spanischsprachigen Land Urlaub machen, haben aber keine Vorkenntnisse der spanischen Sprache? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen und Redemittel für die Kommunikation in Urlaub und Alltag und gewinnen erste Einblicke in die spanische Kultur. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### 241-13609 / Poema Lourdes Horstmann

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 28.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

## Spanisch Auffrischung A1 in den Sommerferien



Nutzen Sie die Sommerferien und tauchen Sie ein in die spanische Sprache und Kultur. Mit dem täglichen Unterricht bietet Ihnen dieser Kurs eine wunderbare Gelegenheit, Ihre Spanischkenntnisse in nur einer Woche effektiv aufzufrischen. Der ideale Kurs für den gelingenden Wiedereinstieg oder zur gezielten Vorbereitung auf einen Urlaub. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem Anmeldeschluss, wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

### 241-13628

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mo. 15.7. - Fr. 19.7. / 9:00 - 12:00 Uhr / 76 €  
Anmeldung bis: 28.6.



## Spanisch A2

### Spanisch A2

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 (drei bis vier Semester).

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1

### 241-13632 / Estefania Valera de Heuser Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9  
Do. 15.2. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

### 241-13640 / 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 A2, ab Lektion 1

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 13.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 241-13646 / 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. ¡Bienvenidas y Bienvenidos!

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 8

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mo. 12.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 241-13652 / 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 9

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 15.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

## Spanisch A2

### 241-13654 / 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 über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 9/10

**Online**

Do. 15.2. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 114 €  
Anmeldung bis: 9.2.

### 241-13655 / 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 10

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Do. 15.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 241-13656 / Marcos Goncalves Da Rocha

online

En nuestro curso ponemos el acento en la conversación. Principalmente leemos cuentos simples o escuchamos noticias en español lento que comentamos en clase. También conversamos libre y espontáneamente sobre nuestra vida cotidiana.

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. 13.2. / 11:45 - 13:15 Uhr / 12 Termine / 91,50 €

Anmeldung bis: 7.2.

### 241-13660 / 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!

Der Kurs findet in der vhs.cloud statt. Sie erhalten alle Informationen vor Kursbeginn per E-Mail.

Con gusto nuevo A2, ab Lektion 10

**Online**

Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €  
Anmeldung bis: 7.2.



## Spanisch Auffrischung A2 in den Sommerferien

NEU

Nutzen Sie die Sommerferien und tauchen Sie ein in die spanische Sprache und Kultur. Mit dem täglichen Unterricht bietet Ihnen dieser Kurs eine wunderbare Gelegenheit, Ihre Spanischkenntnisse in nur einer Woche effektiv aufzufrischen. Der ideale Kurs für den gelingenden Wiedereinstieg oder zur gezielten Vorbereitung auf einen Urlaub. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst nach dem Anmeldeschluss, wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A2*, Cornelsen Verlag, 978-3-06-120935-3

### 241-13664

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mo. 22.7. - Fr. 26.7. / 9:00 - 12:00 Uhr / 76 €  
Anmeldung bis: 12.7.

## 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 3

### 241-13670 / Cristina Mata Rodriguez

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 13.2. / 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. ¡Bienvenidas y Bienvenidos! Con gusto nuevo B1, ab Lektion 8

### 241-13678 / José Valerio Uribe

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mi. 14.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 241-13680 / 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. 12.2. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 241-13683 / Cristina Mata Rodriguez

Si ya tienes conocimientos de español pero sigues interesado en seguir aprendiendo y hablar más en español, inscríbete en este curso de B1. Aquí con ayuda del libro „Con Gusto Nuevo B1“ repasaremos y aprenderemos gramática, escucharemos audiciones, leeremos textos... etc., pero sobre todo disfrutaremos aprendiendo y mejorando nuestro español.

Con gusto nuevo B1, ab Lektion 9

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 241-13685 / 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. 13.2. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 241-13687 / Idaniurka Tamayo Figueroa

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 20.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 76 €

### 241-13689 / 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. 14.2. / 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 3

**241-13700 / Marcos Goncalves Da**

**Rocha**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Do. 15.2. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13702 / Cristina Mata Rodriguez**

Si ya hablas español pero estás buscando mejorar tu competencia lingüística este curso de español nivel B2 es justo lo que necesitas. Este curso está diseñado para estudiantes que ya tienen un nivel intermedio alto pero que todavía tienen ganas de aprender más y mejorar. Inscríbete hoy y lleva tu español a nuevos horizontes!

Con gusto nuevo B2, ab Lektion 5

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 12.2. / 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.

**241-13714 / Marcos Goncalves Da**

**Rocha**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Do. 15.2. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 114 €

**241-13715 / Marcos Goncalves Da**

**Rocha**

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.

**Kassel**

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

Mi. 14.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €



## Tschechisch

### Tschechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. 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 Kommunikationssituationen systematisch alle Fertigkeiten entwickelt werden. Die Lernenden trainieren sowohl das Lese- und Hörverstehen als auch das Sprechen und Schreiben, wobei immer das Ziel ist, sich im realen Leben verständigen und aktiv die tschechische Sprache benutzen zu können.

Tschechisch Schritt für Schritt 1, ab Lektion 1

**241-13825 / Jana Krech**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Di. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

### 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 Kommunikationssituationen systematisch alle Fertigkeiten entwickelt werden. Die Lernenden trainieren sowohl das Lese- und Hörverstehen als auch das Sprechen und Schreiben, wobei immer das Ziel ist, sich im realen Leben verständigen und aktiv die tschechische Sprache benutzen zu können.

Tschechisch Schritt für Schritt 1, ab Lektion 11

**241-13828 / Jana Krech**

**Kassel**

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

Do. 15.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 114 €

## Türkisch

### Türkisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Günaydin 1, ab Lektion 1

**241-13850 / Sevil Akman**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Mo. 12.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Türkisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (1 Semester).

Günaydin 1, ab Lektion 4

**241-13851 / Sevil Akman**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Di. 13.2. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Türkisch A2

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (mindestens 3 Semester).

Günaydin 1, ab Lektion 7

**241-13853 / Sevil Akman**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Di. 13.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €

### Türkisch B1

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen (mindestens 5 Semester).

Günaydin 1, Lektion 12

**241-13855 / Sevil Akman**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 114 €



# Deutsch und Integration

## Team

---

Lilli Bollig  
Christiane Boukouh  
Natalia Druker  
Elvira Gebauer  
Heiko Griesel  
Katharina Hecht  
Marco Hellwig  
Mirza Jusufovic  
Stephanie Reuter  
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.

## Integrationskurse

### 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.

##### Bad Karlshafen-Helmarshausen

Bürgerhaus, Lesesaal, Niederau 15

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)

**241-14151** / Mi. 15.5.

##### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Dachgeschoss

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)

**241-14251** / Mi. 15.5.

##### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)

**241-14161** / Mo. 5.2.

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22

8:30 - 12:45 Uhr / 19 Termine / 297,50 €

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)

**241-14171** / Mo. 4.3. / Raum 008

**241-14181** / Mi. 15.5. / Raum 014

##### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €

Lehrbuch: Linie 1 A1, Klett

**241-14001** / Mo. 5.2. / Raum 101

**241-14071** / Mo. 4.3. / Raum 105

**241-14091** / Mo. 15.4. / Raum 103

**241-14101** / Do. 16.5. / Raum 125

**241-14121** / Mo. 17.6. / Raum 123

##### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €

Lehrbuch: Linie 1 A1, Klett

**241-14131** / Mo. 16.5. / Raum 123

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)

**241-14221** / Mo. 17.6.



#### 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.

##### Bad Karlshafen-Helmarshausen

Bürgerhaus, Lesesaal, Niederau 15

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)

**241-14152** / Mo. 17.6.

##### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Dachgeschoss

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)

**241-14252** / Mo. 17.6. /

##### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

8:30 - 12:45 Uhr / 19 Termine / 297,50 €

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)

**241-14162** / Mo. 4.3.

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)

**241-14172** / Mo. 15.4. / Raum 008

**241-14182** / Mo. 17.6. / Raum 014

**241-14192** / Mo. 5.2. / Raum 115

##### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €

Lehrbuch: Linie 1 A1, Klett

**241-14112** / Mo. 19.2.

##### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €

Lehrbuch: Linie 1 A1, Klett

**241-14002** / Mo. 4.3. / Raum 101

**241-14072** / Mo. 15.4. / Raum 105

**241-14082** / Mo. 5.2. / Raum 124

**241-14092** / Do. 16.5. / Raum 103

**241-14102** / Mo. 17.6. / Raum 125

##### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €

Lehrbuch: Linie 1 A1, Klett

**241-14132** / Mo. 17.6. / Raum 123

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“

8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1 (Cornelsen)

**241-14232** / Mo. 5.2.

#### Deutsch-Abendkurs A 1

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden die Grundkenntnisse der deutschen Sprache auf Sprachniveau A1, die sie in Alltagssituationen anwenden können.

##### 241-14650 / Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 14.2. / 18:00 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 174 €

#### 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

##### 241-14665 / Petra Häsing

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 123

Mo. 12.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine

Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €

Anmeldung bis: 12.2.

Linie 1 A1: Kurs- und Übungsbuch, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett

## 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  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2 (Cornelsen)

**241-14263** / Mo. 5.2.

#### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2 (Cornelsen)

**241-14163** / Mo. 15.4.

**241-14183** / Mo. 5.2.

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2 (Cornelsen)

**241-14173** / Mi. 15.5. / Raum 008

**241-14193** / Mo. 4.3. / Raum 115

#### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
8:30 - 12:45 Uhr / 19 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2, Klett

**241-14113** / Mo. 18.3.

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2, Klett

**241-14003** / Mo. 15.4. Raum 101

**241-14063** / Mo. 5.2. / Raum 123

**241-14073** / Do. 16.5. / Raum 105

**241-14083** / Mo. 4.3. / Raum 124

**241-14093** / Mo. 17.6. / Raum 103

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2 (Cornelsen)

**241-14223** / Mo. 5.2.

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
8:30 - 12:45 Uhr / 19 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2 (Cornelsen)

**241-14233** / Mo. 4.3.



### 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  
13:30 - 17:45 Uhr / 19 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2 (Cornelsen)

**241-14264** / Mo. 4.3.

#### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2 (Cornelsen)

**241-14164** / Mi. 15.5.

**241-14184** / Mo. 4.3.

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2 (Cornelsen)

**241-14194** / Mo. 15.4.

#### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2, Klett

**241-14114** / Mo. 29.4.

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2, Klett

**241-14004** / Do. 16.5. / Raum 101

**241-14054** / Mo. 5.2. / Raum 125

**241-14064** / Mo. 4.3. / Raum 123

**241-14074** / Mo. 17.6. / Raum 105

**241-14084** / Mo. 15.4. / Raum 124

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 124  
13:30 - 17:45 Uhr / 19 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Linie 1 A2.2, Klett

**241-14024** / Mo. 4.3.

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2 (Cornelsen)

**241-14204** / Mo. 4.3. / Raum 102

**241-14214** / Mo. 5.2. / EDV-Raum 205

**241-14234** / Mo. 15.4. / „Penthouse“

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
13:30 - 17:45 Uhr / 19 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2 (Cornelsen)

**241-14224** / Mo. 4.3.

### 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.

**241-14666** / Tilman Albrecht

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 124  
Mo. 12.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €  
Anmeldung bis: 12.2.  
Studio 21, A2, Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen

### Deutsch-Abendkurs A 2-B1

Dieser Kurs ist eine Brücke zwischen den Niveaustufen A2 und B1. Er ist geeignet für Personen, die bereits ein A2 Niveau haben. Im Kurs vertiefen Sie die Beherrschung grammatikalischer Strukturen, erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Kommunikationsfähigkeit.

**241-14652** / Helene Stach

Lohfelden-Vollmarshausen  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 12.2. / 19:30 - 21:00 Uhr / 30 Termine  
Mo. und Do. jeweils 19:30 - 21:00 Uhr / 174 €

## 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.

#### Bad Karlshafen-Helmarshausen

Bürgerhaus  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen)  
**241-14155** / Mo. 5.2.

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Dachgeschoss  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen)  
**241-14255** / Mo. 5.2.

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Dachgeschoss  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen)  
**241-14265** / Mo. 15.4.

#### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen)  
**241-14165** / Mo. 17.6.  
**241-14185** / Mo. 15.4.

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen)  
**241-14175** / Mo. 5.2. / Raum 014  
**241-14195** / Mi. 15.5. / Raum 115

#### Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1, Klett  
**241-14115** / Mo. 3.6.

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1, Klett  
**241-14005** / Mo. 17.6. / Raum 101  
**241-14035** / Mo. 5.2. / Raum 103  
**241-14055** / Mo. 4.3. / Raum 125  
**241-14065** / Mo. 15.4. / Raum 123  
**241-14085** / Do. 16.5. / Raum 124



#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1, Klett  
**241-14025** / Mo. 15.4. / Raum 124  
**241-14045** / Mo. 5.2. / Raum 123

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2  
8:30 - 12:45 Uhr / 19 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen)  
**241-14205** / Mo. 15.4. / Raum 102  
**241-14215** / Mo. 4.3. / EDV-Raum 205  
**241-14235** / Mi. 15.5. / „Penthouse“

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen)  
**241-14225** / Mo. 15.4.

### 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.

#### Bad Karlshafen-Helmarshausen

Bürgerhaus  
8:30 - 12:45 Uhr / 19 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen)  
**241-14156** / Mo. 4.3.

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Dachgeschoss  
8:30 - 12:45 Uhr / 19 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen)  
**241-14256** / Mo. 4.3.

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Dachgeschoss  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen)  
**241-14266** / Mi. 15.5.

#### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen)  
**241-14186** / Mi. 15.5.

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22  
8:30 - 12:45 Uhr / 19 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen)  
**241-14176** / Mo. 4.3. / Raum 014  
**241-14196** / Mo. 17.6. / Raum 115

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1, Klett  
**241-14016** / Mo. 5.2. / Raum 105  
**241-14036** / Mo. 4.3. / Raum 103  
**241-14056** / Mo. 15.4. / Raum 125  
**241-14066** / Do. 16.5. / Raum 123  
**241-14086** / Mo. 17.6. / Raum 124

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Linie 1 B1, Klett  
**241-14026** / Do. 16.5. / Raum 124  
**241-14046** / Mo. 4.3. / Raum 123  
**241-14146** / Mo. 5.2. / Raum 124

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen)  
**241-14206** / Mi. 15.5. / Raum 102  
**241-14216** / Mo. 15.4. / EDV-Raum 205  
**241-14236** / Mo. 17.6. / „Penthouse“

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1 (Cornelsen)  
**241-14226** / Mi. 15.5.

### 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.

#### 241-14653 / Helene Stach

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 15.2. / 15:45 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 174 €

## 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.

### 241-14680 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Raum 003  
Mo. 12.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €  
Anmeldung bis: 12.2.  
Linie 1 B1: Kurs- und Übungsbuch, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett

### 241-14667 / Lars Ludolph

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 125  
Mo. 12.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €  
Anmeldung bis: 12.2.  
Linie 1 B1: Kurs- und Übungsbuch, Deutsch in Alltag und Beruf, Klett

## 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.

### 241-14560 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 12.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 893 €  
Aspekte neu B2: Mittelstufe Deutsch. Lehr- und Arbeitsbuch, Klett

## Deutsch-Nachmittagskurs B2

In diesem Kurs werden sowohl die Grammatik als auch das freie Sprechen geübt und verbessert. Die Schwerpunkte richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

### 241-14655 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 12.2. / 15:45 - 19 Uhr / 15 Termine / 174 €

## Deutsch-Abendkurs B2, Teil 2

Dieser Kurs umfasst 99 Unterrichtseinheiten und hat eine allgemeine Ausrichtung. Sie lernen die Grundaussagen von Texten wie Aussagen zu verstehen und wiederzugeben. Eine Unterhaltung mit Muttersprachlerinnen und Muttersprachlern zu verschiedenen Themen fällt Ihnen somit bald leichter. Sie lernen Ihre Meinungen und Ansichten verständlich auszudrücken sowie über Ihre eigenen Erfahrungen zu berichten.

### 241-14668

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 123  
Di. 13.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €  
Anmeldung bis: 13.2.  
Aspekte neu B2: Mittelstufe Deutsch, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, Lektion 6-10

## 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.

### 241-14570 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 125  
Mo. 4.3. / 13:30 - 17:45 Uhr / 60 Termine / 893 €  
Aspekte neu C1: Deutsch. Lehr- und Arbeitsbuch, Klett

## 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.

### 241-14669 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 101  
Di. 13.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €  
Anmeldung bis: 12.2.  
Sicher! C1/2. Kurs- und Arbeitsbuch Lektion 1-6, Hueber

## Deutsch-Abendkurs C1, Teil 2

Dieser Kurs umfasst 99 Unterrichtseinheiten und hat eine allgemeine Ausrichtung. Sie lernen längere Texte zu verstehen und auch implizite Bedeutungen zu erfassen. Im gesellschaftlichen und beruflichen Leben können Sie somit wirksam Ihre sprachlichen Fähigkeiten gebrauchen. Sie lernen sich klar, strukturiert und ausführlich zu Sachverhalten zu äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen zu verwenden.

### 241-14681 / Dr. Andreas Mohr

**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Raum 003  
Di. 13.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 34 Termine  
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 297,50 €  
Anmeldung bis: 12.2.  
Sicher! C1/2. Kurs- und Arbeitsbuch Lektion 7-12, Hueber

## Orientierungskurse

### Orientierungskurs

Geschichte, Institutionen, Leben in Deutschland

### Bad Karlshafen-Helmarshausen

Bürgerhaus  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 322,50 €  
Lehrbuch: Mein Leben in Deutschland (Hueber)  
241-14157 / Mo. 15.4. /

### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Dachgeschoss  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 322,50 €  
Lehrbuch: Mein Leben in Deutschland - Der Orientierungskurs (Hueber)  
241-14257 / Mo. 15.4.

### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Dachgeschoss  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 322,50 €  
Lehrbuch: Mein Leben in Deutschland - Der Orientierungskurs (Hueber)  
241-14267 / Mo. 17.6.

### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 322,50 €  
241-14167A / Mo. 5.2. / Raum 014  
241-14177 / Mo. 15.4. / Raum 014  
241-14474 / Mo. 15.4. / Raum 112

### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 322,50 €  
Lehrbuch: Mein Leben in Deutschland (Hueber)  
241-14187 / Mo. 17.6.

## Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.  
74, Raum 103  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 322,50 €

- 241-14017 / Mo. 4.3.
- 241-14037 / Mo. 15.4.
- 241-14047 / Mo. 15.4.
- 241-14057 / Do. 16.5.
- 241-14067 / Mo. 17.6.
- 241-14137 / Mo. 5.2.

## Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 322,50 €  
Lehrbuch: Mein Leben in Deutschland - Der Orientierungskurs (Hueber)

- 241-14207 / Mo. 17.6. / Raum 102
- 241-14217 / Mi. 15.5. / EDV-Raum 205
- 241-14504 / Mo. 5.2. / Raum 101

## Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 322,50 €  
Lehrbuch: Mein Leben in Deutschland - Der Orientierungskurs (Hueber)

- 241-14227 / Mo. 17.6.
- 241-14534 / Mi. 15.5.

## 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.

## Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €

- 241-14385 / Mo. 5.2.
- 241-14386 / Mo. 4.3.
- 241-14387 / Mo. 15.4.
- 241-14388 / Do. 16.5.
- 241-14389 / Mo. 17.6.

## Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Schritte plus Alpha neu 1 (Huebner)

- 241-14468 / Mo. 5.2.
- 241-14469 / Mo. 4.3.
- 241-14471 / Mo. 15.4.
- 241-14472 / Mi. 15.5.
- 241-14473 / Mo. 17.6.

## Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €  
Lehrbuch: Schritte plus Alpha neu 1 (Huebner)

- 241-14501 / Mo. 5.2.
- 241-14502 / Mo. 4.3.
- 241-14503 / Mo. 15.4.
- 241-14511 / Mi. 15.5.
- 241-14512 / Mo. 17.6.

## Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 297,50 €

- 241-14527 / Mo. 5.2.
- 241-14528 / Mo. 4.3.
- 241-14529 / Mo. 15.4.
- 241-14531 / Mi. 15.5.
- 241-14532 / Mo. 17.6.

## Berufssprachkurse

### Berufssprachkurs B1

Ziel des Spezialkurses B1 ist, dass Sie innerhalb von 400 Unterrichtseinheiten berufsbezogene Kenntnisse und Kompetenzen in der deutschen Sprache erwerben. Sie lernen Hauptpunkte in vertrauten Themen und Texten zu verstehen, in denen gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt, sich über vertraute Themen und persönliche Interessen zu äußern sowie Erfahrungen und Ansichten, kurze Begründungen oder Erklärungen schriftlich wie mündlich zu geben. Der Kurs schließt mit dem Deutsch-Test für den Beruf (DTB) ab.

#### 241-14711 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Mo. 4.3. / 13:30 - 17:45 Uhr / 80 Termine /  
gebührenfrei  
Anmeldung bis: 9.2.  
Im Berufssprachkurs, Kurs- und Arbeitsbuch,  
Hueber

#### 241-14712 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str.  
74, Raum 102  
Mo. 11.3. / 8:30 - 12:45 Uhr / 80 Termine /  
gebührenfrei  
Im Berufssprachkurs, Kurs- und Arbeitsbuch,  
Hueber



### Berufssprachkurs B2

Dieser Kurs umfasst 500 Unterrichtseinheiten. Ziel ist, Kenntnisse und Kompetenzen in der deutschen Sprache 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 Muttersprachlerinnen und Muttersprachlern ohne größere Anstrengung 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.

#### 241-14715 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Raum 003  
Mo. 5.2. / 13:30 - 17:45 Uhr / 100 Termine /  
gebührenfrei  
Im Berufssprachkurs, Hueber

#### 241-14713 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mo. 12.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 100 Termine /  
gebührenfrei  
Fokus Deutsch: Erfolgreich in Alltag und Beruf,  
B1+/B2, Cornelsen

### 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 implizite Bedeutungen zu erfassen, sich spontan und fließend auszudrücken, sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten zu äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen zu verwenden. Der Kurs endet mit dem Deutsch-Test für den Beruf (DTB) C1.



## 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 und jede Antragstellerin erhält persönlichen Testfragen.

Die Anmeldung zum Test ist nur persönlich möglich.

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 101 / 13:30 - 15:00 Uhr / 25 €

**241-14841** / Mo. 4.3. / Anmeldung bis: 1.2.

**241-14842** / Mo. 13.5. / Anmeldung bis: 11.4.

**241-14843** / Mo. 24.6. / Anmeldung bis: 23.5.

**241-14844** / Mo. 8.7. / Anmeldung bis: 6.6.

### Deutsch-Test für Zuwanderer

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal / 9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei

**241-14852** / Fr. 23.2. / Anmeldung bis: 7.2.

**241-14853** / Fr. 8.3. / Anmeldung bis: 7.2.

**241-14854** / Fr. 19.4. / Anmeldung bis: 8.3.

**241-14854A** / Fr. 19.4. / Anmeldung bis: 20.3.

**241-14855** / Fr. 3.5. / Anmeldung bis: 12.4.

**241-14855A** / Fr. 17.5. / Anmeldung bis: 12.4.

**241-14856** / Fr. 17.5. / Anmeldung bis: 15.4.

**241-14856A** / Fr. 28.6. / Anmeldung bis: 27.5.

**241-14857** / Fr. 12.7. / Anmeldung bis: 7.6.

**241-14858** / Fr. 28.6. / Anmeldung bis: 24.5.

**241-14859** / Fr. 12.7. / Anmeldung bis: 24.5.

**241-14859A** / Fr. 26.7. / Anmeldung bis: 24.5.

### telc-Zertifikat Deutsch A2 - B1

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Skalierte Prüfungen bewerten Sprachkenntnisse auf zwei Kompetenzstufen. Daher gibt es in allen Teilen Aufgaben auf beiden GER-Niveaustufen. Teilnehmende erhalten ein Zertifikat entweder über das niedrigere oder das höhere GER-Niveau.

Das Zertifikat B1/ telc Deutsch B1 gilt als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
8:30 - 16:00 Uhr / 180 €

**241-14860** / Do. 29.2. / Anmeldung bis: 31.1.

**241-14861** / Do. 23.5. / Anmeldung bis: 24.4.

**241-14863** / Do. 13.6. / Anmeldung bis: 15.5.

**241-14864** / Do. 4.7. / Anmeldung bis: 5.6.

### 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

**241-14873** / Fr. 15.3. / Anmeldung bis: 8.1.

### 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 / 8:30 - 16:00 Uhr / 220 €

**241-14880** / Fr. 7.6. / Anmeldung bis: 2.5.

### Deutsch-Test für den Beruf B2

Der 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

**241-14872** / Fr. 16.2. / Anmeldung bis: 22.1.

**241-14876** / Fr. 12.4. / Anmeldung bis: 7.3.

**241-14877** / Fr. 12.4. / Anmeldung bis: 7.3.

**241-14874** / Fr. 26.4. / Anmeldung bis: 29.3.

**241-14877A** / Fr. 5.7. / Anmeldung bis: 27.5.

**241-14878** / Fr. 19.7. / Anmeldung bis: 11.6.

### telc-Zertifikat Deutsch C1

Die telc Deutsch C1 Prüfung prüft allgemeinsprachliche 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 / 8:30 - 16:00 Uhr / 220 €

**241-14883** / Do. 27.6. / Anmeldung bis: 12.4.

### Deutsch-Test für den Beruf C1

Der 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

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
9:00 - 14:00 Uhr / gebührenfrei

**241-14874** / Di. 26.3. / Anmeldung bis: 8.2.



# Arbeit und Beruf



**Persönliche und berufliche Kompetenz**

**Digitale Welten**

**Grundbildung**

## Kontakt

---

Mail: [vhs-beruf@landkreiskassel.de](mailto:vhs-beruf@landkreiskassel.de)

## Team

---

<b>Tanja Kühle</b>	Telefon: 0561 1003-3192
<b>H.-Friedrich Lammers</b>	Telefon: 0561 1003-1003
<b>Martin Rode</b>	Telefon: 0561 1003-1671
<b>Elfriede Schäth</b>	Telefon: 0561 1003-3193

**Das letzte Wort ist noch  
nicht ~~gesprochen!~~**

*gedruckt!*

Sie haben nichts  
Passendes gefunden?  
Auf unserer Website veröffentlichen  
wir immer wieder neue Seminare.

Schauen Sie vorbei!



# Persönliche und berufliche Kompetenz

Eigene Kompetenzen weiterzuentwickeln, ist Herausforderung und Chance zugleich.

Wir laden Sie ein, Ihre Lebensgestaltung unter verschiedenen Aspekten in den Blick zu nehmen, in Seminaren zu Themen wie Authentizität, Kommunikation, Selbstsicherheit oder Work-Life-Balance.

Im Bereich der beruflichen Kompetenzen bieten wir Ihnen Kurse zu Lern- und Arbeitstechniken, von Bürokommunikation und Selbstmanagement bis Visualisieren.

Informationsveranstaltungen zu Verbraucherthemen und Rechtsfragen geben Ihnen hilfreiche Hinweise für Ihren Alltag. Themen- und zielgruppenorientierte Fortbildungen richten sich an

- Berufstätige im Bereich der Kindertagespflege
- pädagogische Fachkräfte
- Menschen in spezifischen Lebenslagen
- Ehrenamtliche

Unsere trägerunabhängige Bildungsberatung im Rahmen des Hessencampus bietet allen, die sich beruflich verändern oder wiedereinsteigen möchten, eine vertrauliche, trägerübergreifende und kostenfreie Begleitung. Von Ihrer jeweiligen Situation ausgehend, informieren wir Sie im persönlichen Gespräch über relevante Weiterbildungsangebote in Nordhessen.



## Bildungsurlaub

### Aktiv im dritten Lebensabschnitt

#### *Bildungsurlaub*

Für Berufstätige, die in den nächsten 3 bis 4 Jahren in den Ruhestand gehen.

Die Krise der Arbeitsgesellschaft wirkt sich auch massiv auf den Übergang von der Arbeitswelt in den Ruhestand aus. Vorruhestand, Altersteilzeit und Heraufsetzung des Rentenalters sind nur einige der Stichworte in diesem Zusammenhang. Erwartungen und Sorgen, aber auch Lebensziele für die „Zeit danach“ sollen thematisiert werden und ebenso, welche Möglichkeiten es gibt, sich auf den Lebensabschnitt als Rentner und Rentnerin vorzubereiten.

In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“.

Der erster und letzte Tag sind An-/Abreise.

#### **242-11002 / Kezia Rosenkranz Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 9.11. - Sa. 16.11. / 8 Termine / 653,40 €  
Anmeldung bis: 15.8.

Leistungen:  
Seminargebühr, Ü/EZ, VP

### Mut zur Reife

*Innere und äußere Konflikte  
ressourcenorientiert und selbst-  
verantwortlich managen*

#### *Bildungsurlaub*

Dieser Bildungsurlaub für Frauen ab 40 vermittelt Kompetenzen und Inhalte zu Konfliktklärung, Kommunikationskompetenz und Burnout Prophylaxe. Dabei steht die Umsetzung und Anwendung im beruflichen sowie persönlichen Alltag im Mittelpunkt. Die Themen werden unter anderem auch in themenbezogener Biografiearbeit reflektiert. Ziel ist es, die eigenen Ressourcen für selbstwirksames Handeln zu stärken und Teamkompetenzen zu fördern. Dabei wird den genderspezifischen Werten, Themen und Herausforderungen des eigenen Lebensalters besonders Raum gegeben. Die Arbeit im Seminar fördert konstruktive Teamarbeit, respektvolle Diskussion, und eine positive Feedbackkultur.

#### **241-11003 / Birgitt R. Repke für Frauen ab 40**

**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 22.4. - Fr. 26.4. / 5 Termine / 240 €  
Anmeldung bis: 8.3.

### Gewaltfreie Kommunikation und Hatha-Yoga

*Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge  
durch stressige Zeiten*

#### *Bildungsurlaub*

Besonders in stressigen Zeiten ist es wichtig die eigene Selbstfürsorge sowie mentale und körperliche Gesundheit zu stärken, Stress abzubauen und Burnout vorzubeugen. Hierfür können das Praktizieren von Yoga und die Haltung und Methoden der Gewaltfreien Kommunikation eine gute Kombination auf dem Weg zu einem selbstbestimmten Leben in Einklang mit den eigenen Bedürfnissen bilden - sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich.

Yoga unterstützt den eigenen Körper achtsam wahrzunehmen und eigene Grenzen und Bedürfnisse zu erkennen. Mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation werden Inhalte und Kompetenzen zur Konfliktklärung und zur eigenen Kommunikationswahrnehmung und -reflektion vermittelt. Es geht darum, eigene Stressmuster in der Kommunikation sowie in der Bedürfniserfüllung zu erkennen und gesunde Alternativen zu entwickeln.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen aller Altersklassen mit dem Ziel die eigene Selbstfürsorge sowie mentale und körperliche Gesundheit zu stärken und dadurch Stress abzubauen und Burnout vorzubeugen. Das Seminar wird von zwei Dozentinnen geleitet. Der erste und letzte Tag sind An-/Abreise.

#### **242-11005 / Anja Deistler; Claudia Assmuth Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 27.10. - So. 3.11. / 7 Termine / 822,50 €  
Leistungen:

Seminargebühr, EZ mit Du/WC, VP

## Effektiver lernen - effektiver arbeiten

### Bildungsurlaub

Lebenslanges Lernen zählt heute zu den grundlegenden Erfordernissen im Berufsleben. Täglich kommen neue Informationen und neues Wissen zu unseren vorhandenen Kenntnissen und Fertigkeiten hinzu. Es lohnt sich, Strategien zu entwickeln, um diese große Wissensmenge zu kanalisieren.

Nutzen Sie diese Woche, lernen Sie verschiedene Techniken kennen und erproben Sie deren praktische Umsetzung.

Inhalt:

- Die unterschiedlichen Lerntypen und Lernstrategien
- Schnelllese-Techniken
- Zeitmanagement und Umsetzung, u. a. mit Outlook
- Strukturierte Notizen und Mind-Mapping
- Merktechniken

Daneben wollen wir erkunden, wie Medien, Politik und Marketing uns ihre Inhalte so präsentieren, dass wir sie behalten - ob wir wollen oder nicht.

### 242-11300 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 25.11. - Fr. 29.11. / 8:30 - 15:30 Uhr  
5 Termine / 240 €  
Anmeldung bis: 8.10.

## Vorträge

### „How to destruct yourself?“

Eine humorvolle Einführung in die systemische Psychologie (nach Watzlawick) mit Tipps für den Alltag

online

#### Vortrag

Der Psychotherapeut Paul Watzlawick zeigt uns in seinen satirischen Bestsellern, wie wir uns am besten selbst schaden. In Büchern wie „Anleitung zum Unglücklichsein“ und „Vom Sinn des Unsinn“ erklärt er mit Ironie und Spott, wie wir uns mühelos ins seelische Unglück stürzen und die Beziehungen zu unseren Mitmenschen vergiften können. Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierende Lösungen sowie ein verzerrter Blick auf uns selbst und unsere Mitmenschen sorgen für Frustration. Heitere Videospots und amüsante Zitate von Watzlawick zeigen Wege auf, wie wir unser Miteinander verbessern können.

Der Online-Vortrag findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

### 241-11024 / Dr. Torsten Reters Online

Do. 8.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 4.2.

## 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. 18.3. / 19:45 - 21:45 Uhr / 5 €

## Die Masken des Bösen

online

Über die Ursachen von Rassismus, Populismus und faschistoider Gewalt

### Vortrag

Bezugnehmend auf sein im Frühjahr 2024 erscheinendes Buch „Die Masken der Destruktivität“ skizziert der Soziologe Dr. Torsten Reters die Entstehung destruktiv-faschistoider und rassistischer Orientierungen in Seele und Gesellschaft. Es geht um Personen und Anschauungen, die das eigene Wohl aggressiv höher bewerten als das von anderen Menschen, Religionen und Kulturen. Dies entspringt böse-autoritären Charakteren mit entsprechend diabolischen Ideologien. Diese sind gekennzeichnet durch antidemokratische Einstellungen, geprägt von „Volk“, „Familie“, „Vaterland“, „Glaube“, „Kultur“ und „Rasse“. Solche Denkmuster stützen sich auf das Recht des Stärkeren, auf Befehl und Gehorsam sowie rassistische Ausgrenzung und Aggressivität gegenüber Minderheiten. Bei der Umsetzung derart destruktiver und menschenverachtender Ansichten schrecken pathologische Rassisten (wie Hitler und Goebbels) und rechtsradikale und religiöse Extremisten vor Gewalt nicht zurück. Mit Hilfe von wissenschaftlichen Analysen klärt der Sachbuchautor Torsten Reters an diesem Abend mit Hilfe seines neuesten Werk über die Ursachen und Mechanismen von Destruktivität und Rassismus auf.

Der Vortrag findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

### 241-11021 / Dr. Torsten Reters Online

Fr. 22.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 18.3.

## „Giftzwerge im Größenwahn“ - Zur Psychologie von Trump, Putin, Goebbels

online

### Vortrag

Verliert der Einzelne seine Entfaltungsmöglichkeiten, seine Träume, sein Durchsetzungsvermögen, so kann die Liebe zum Leben in Hass, Gewaltbereitschaft und Zerstörungslust umschlagen. Psychologisch betrachtet, sehen sich insbesondere Narzissten als Opfer, die zum Gegenangriff übergehen. Die Akte der Zerstörung bringen den gewaltbereiten Nationalisten die Freude, die „normalen“ Menschen ihre schöpferischen Tätigkeiten bringen. Die Bedingungen, die Destruktivität und Hass hervorbringen werden u.a. mit Bezug auf Figuren wie Hitler, Goebbels, Trump und Putin vorgestellt und diskutiert. Welches Verhalten ist in Bezug auf solch narzisstische „Giftzwerge“ im Alltag (Berufswelt, Beziehung) und in der Politik sinnvoll? Kann man derartige Fehl-Entwicklungen verhindern?

Der Vortrag findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

### 241-11022 / Dr. Torsten Reters Online

Fr. 1.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 26.2.

## Was die Seele selig macht!

online

Glücksstrategien für den Alltag aus Psychologie und Philosophie

### Vortrag

Die richtige Balance zwischen Gelderwerb, Beziehung, und Familienalltag bestimmt unser Glück. Glücksstrategien aus der Psychologie (Rogers, Frankl, Watzlawick) und der Philosophie (Fromm, Buddha) zeigen, wie man Schwierigkeiten im Alltag (Arbeit, Beziehung, Familie) gelassen und lösungsorientiert begegnet. Dabei ist es wichtig, Problemlagen rechtzeitig zu erkennen und positiv zu verändern. Welche Kraft- und Sinnquellen für ein genussvolles Leben genutzt werden können, zeigt der Vortrag des Sachbuchautors (unter anderem „Was die Seele selig macht“).

Der Onlinevortrag findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

### 241-11023 / Dr. Torsten Reters Online

Fr. 23.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 19.2.



## Lebensgestaltung

### Selbst, bewusst, sein - Authentisch leben

#### Wochenendseminar

Selbstbewusst und selbstsicher wären wir alle gerne. Das gelingt uns aber nur, wenn uns dieses „Selbst“ auch bewusst ist. 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.

**241-11025 / Angela Osius**

**Kassel**

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

Sa. 27.4. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 28.4. / 10:00 - 14:00 Uhr / 56,50 €

Anmeldung bis: 17.4.

### Selbstwert

#### Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und innerer Ruhe

Ein hohes Selbstwertgefühl begünstigt ein befriedigendes und erfülltes Leben, indem es die Selbstsicherheit und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärkt. Ein geringer Selbstwert schränkt uns ein - wir erkennen unsere Stärken nicht, nehmen Stress stärker wahr. Wie bewerten

wir uns selbst und unser Leben? Bei häufiger Selbstkritik und Konzentration auf die eigenen Fehler ist es schwierig, glücklich zu sein. Ein hohes Selbstwertgefühl hilft dabei, die eigenen Potenziale zu erkennen, gibt Mut, etwas Neues zu wagen, und seine Träume zu verwirklichen. Dieser Kurs durchschreitet diese zwölf Phasen und unterstützt damit den Aufbau und die Stärkung des Selbstwertes. Dabei werden unter anderem folgende Themen im interaktiven Austausch erarbeitet:

- Kennenlernen eigener Glaubenssätze,
- der innere Kritiker,
- Verbundenheit statt getrennt sein,
- verbunden sein mit sich selbst und anderen,
- Integration aller Gefühle führt zur Ganzheit.

Sie werden lernen, sich selbst zu achten und zu schätzen, gut über sich zu denken, sich anzunehmen so, wie Sie sind. Bitte bringen Sie ein Notizbuch sowie Schreibmaterial mit.

**241-11029 / Anetta Rieger**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mo. 19.2. / 14:30 - 16:00 Uhr / 12 Termine /

104,50 €

Anmeldung bis: 10.2.

### Leben mit Hochsensibilität

online

*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. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**241-11031 / Kristina Steinhauer**

**Online**

Di. 7.5. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 1.5.

### 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.

**241-11032 / Kristina Steinhauer**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Sa. 8.6. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 28.5.

### 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!

**241-11034 / Andrea Dietrich**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 25.5. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30,50 €

Anmeldung bis: 15.5.

## Die Kraft der Empathie

online

Nach Marshall B. Rosenberg

Tagesseminar

Ein wichtiger Bestandteil von zwischenmenschlichem Kontakt ist die Empathie. Sie befähigt uns in Verbindung mit uns und mit anderen Menschen zu kommen und zu bleiben, indem Gefühle und Bedürfnisse fokussiert werden. Empathie ist somit eine der schönsten und stärksten Fähigkeiten von Menschen.

In diesem Workshop wird interaktiv und praxisorientiert verdeutlicht, was Empathie im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) bedeutet. Es wird gemeinsam in die Fülle und Schönheit der Bedürfnisse eingetaucht und geübt, präsent zu bleiben und auch mit anderen Meinungen und Vorwürfen empathisch umzugehen.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit und ohne GFK-Kenntnissen, die ihre empathischen Fähigkeiten vertiefen und in wertschätzende Verbindung mit sich und anderen kommen und bleiben wollen.

Das Online-Seminar findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**241-11038 / Anja Deistler**

Online

Mi. 21.2. / 17:30 - 20:00 Uhr / 13,50 €  
Anmeldung bis: 15.2.

## 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.

**241-11042 / Andrea Dietrich**

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 20.4. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30,50 €  
Anmeldung bis: 10.4.



## The Power of Love - Wie Liebe wirklich funktioniert!

Wochenendseminar

Viele sehnen sich nach respektvoller Zweisamkeit. Der Soziologe und Sachbuchautor Torsten Reters (u.a. „Wie unsere Liebe gelingt!“) erklärt auf humorvolle Weise, was Liebe entfacht und wie sie wirklich funktioniert. Mit Hilfe heiterer Video-Clips werden folgende Themen diskutiert:

- Verliebtheit und Liebe,
- Kontaktmuster und Flirtstrategien,
- Beziehungstress und Lösungen,
- männliche und weibliche Kommunikation,
- Die Kunst des Liebens: Was Beziehungen haltbar macht!

**241-11040 / Dr. Torsten Reters**

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
So. 28.4. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 18.4.

## „Und sie lebten glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende...“

Mythos oder Möglichkeit? - Workshop für Paare

Wochenendseminar

Solange die Verliebtheit anhält, laufen Beziehungen wie von selbst. Wir empfinden Vertrauen, Sicherheit und Stabilität. Irgendwann bröckelt es: der Alltag verschlingt unsere Zeit, wir gewöhnen uns an den Status quo und sehen unseren Partner oder unsere Partnerin nicht mehr mit rosaroter Brille. Wir beginnen aufzuwiegen und einzufordern. Viele Paare trennen sich an dieser Stelle. Wir haben nicht gelernt, wie wir unsere Liebe gut nähren können, so dass sie den Herausforderungen unseres Lebens standhält. Hierbei spielt die Selbstliebe eine Schlüsselrolle. Daher wird in diesem Workshop die Beziehung zu uns selbst, unsere eigenen Bedürfnisse, Glaubenssätze und Wünsche an die Beziehung in den Mittelpunkt gestellt. Je besser man sich selbst kennt, desto weniger verstrickt man sich in Streitereien mit dem Partner oder der Partnerin. Anhand von verschiedenen Themen, Übungen und Fragen werden Möglichkeiten aufgezeigt,

mehr Verantwortung für das eigene Glück zu übernehmen und sich in der Beziehung mehr zu zeigen. Das schafft Innigkeit und Vertrauen. Um dabei einen sicheren und respektvollen Rahmen zu halten, entscheiden Sie jederzeit selbst, wie viel Sie in die Gruppe einbringen wollen. Teilnahme nur für Paare.

**241-11041 / Christa Reuter**  
Kassel

Praxisteam Marbachshöhe, Brandenburger Str. 6  
Fr. 8.3. / 17:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 9.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 57 €  
Anmeldung bis: 28.2.

## 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.

**241-11043 / Carina Wallrabe**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Sa. 16.3. / 10:00 - 15:30 Uhr / 30,50 €  
Anmeldung bis: 6.3.

## Mit Bindungs- und Verlust-ängsten umgehen

Für Frauen

### Wochenendseminar

Unsere ersten Bindungserfahrungen haben einen maßgeblichen Einfluss auf unsere späteren Beziehungen. Werden unsere Bedürfnisse nach Bindung und Autonomie in unserer Kindheit nicht ausreichend erfüllt oder machen wir verunsichernde, überfordernde Erfahrungen, können sich diese Prägungen in späteren Beziehungen in Form von Bindungs- und Verlustängsten zeigen.

In diesem Seminar können Sie erforschen, wie sich Bindungs- und Verlustängste zeigen können und welchen Zweck sie erfüllen. Mithilfe von Übungen zur Selbstreflektion, Achtsamkeitsübungen und Austausch in der Gruppe lernen Sie eigene Verhaltensweisen und bisherige Beziehungsmuster zu verstehen und ihnen mit Mitgefühl zu begegnen. Es werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie mehr Sicherheit und Vertrauen in sich und in Ihre Beziehungen finden können. Das Seminar soll Sie dabei unterstützen, Ihren Ängsten auf interessierte, verständnisvolle und sanfte Weise zu begegnen und Ihnen Impulse und Tools an die Hand geben, die Sie auf Ihrem weiteren Weg unterstützen können.

### 241-11044 / Carina Wallrabe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Sa. 20.4. / 10:00 - 15:30 Uhr / 30,50 €  
Anmeldung bis: 10.4.

## Gesunde Stressbewältigung

### Entspannter durchs Leben

### Wochenendseminar

Bleiben Sie entspannt in Prüfungen und Prüfungsvorbereitungen, im Familienleben, im Berufsalltag und in der Freizeit.

Sie lernen in diesem Workshop auf Ihre eigenen Frühwarnzeichen für Stress zu achten und bekommen Entspannungstechniken (z.B. Achtsamkeitsübungen, Atemübungen und Affirmationen) beigebracht, die sie in jeder Lebenslage anwenden können. Durch Gruppenarbeit, praktische Übungen und Erfahrungsaustausch wird das Wissen über Gesundheit, Entspannung und Stress erweitert.

### 241-11048 / Helen Chamilew Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 25.5. / 9:00 - 16:00 Uhr  
So. 26.5. / 9:00 - 14:00 Uhr / 48,50 €  
Anmeldung bis: 15.5.

## Resilienz in Beruf und Alltag - Anspruchsvolle Situationen sicher meistern

### Wochenendseminar

Psychisch anspruchsvolle Situationen, von Stress über Konflikte hin zu persönlichen Verletzungen und fehlender Abgrenzung, finden sich im Job und im Berufsleben. Zu einem Thema werden sie für uns, wenn wir merken, dass unser persönlicher „Akku“ dadurch spürbar Energie verliert. Dann fehlt uns mentale Widerstandskraft - auch Resilienz genannt. Und genau diese steigert dieses Training. Neben der Vermittlung von notwendigem Hintergrundwissen arbeitet es auch mit realen Situationen der Teilnehmenden und liefert mit einem hohen Übungsanteil einfache, anwendbare Techniken für „den täglichen Bedarf“, um belastende Ereignisse besser zu meistern und schneller hinter sich zu lassen. Hierdurch werden Ihre innere Balance, Ihre Kommunikations- und Konfliktfähigkeit sowie eine selbstbewusstere Grundhaltung gefördert.

### 241-11045 / Jörn Henning Pistorius Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 15.6. / 9:00 - 17:00 Uhr  
So. 16.6. / 9:00 - 16:00 Uhr / 87 €  
Anmeldung bis: 5.6.  
+ Material 3 € (vor Ort zu zahlen)

## 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.

### 241-11046 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
So. 3.3. / 10:30 - 17:00 Uhr / 41,50 €  
Anmeldung bis: 21.2.



## Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

online

*Kommunikation erfolgreicher gestalten nach der Methode von Dr. Marshall B. Rosenberg*

Kommunikation zwischen Personen hat eine zentrale Bedeutung für das Gelingen von privaten und beruflichen Beziehungen. Diese Prozesse erfolgreich zu gestalten, kann - glücklicherweise - geübt und gelernt werden. Zum Beispiel mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GfK), die sowohl eine Technik als auch eine einfühlsame innere Haltung für mich und für das Gegenüber darstellt. Damit mehr Achtsamkeit und Wertschätzung gelebt werden kann. In diesem Online-Kurs 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 - auch im Sinne der Stärkung von „future skills“ - ihre sozialen und kommunikativen Kompetenzen ausbauen und Konflikte konstruktiver lösen wollen, und die sich (mehr) wertschätzende Verbindung zu sich und ihrem Gegenüber wünschen.

Der Kurs findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

### 241-11050 / Anja Deistler Online

Mi. 8.5. / 17:30 - 20:30 Uhr / 4 Termine / 70 €  
Anmeldung bis: 1.5.



## 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, individuellem Selbsterfahrungsanteil ausprobiert. Mehr Infos unter: [www.achtsame-sprache.de](http://www.achtsame-sprache.de)

### 241-11052 / Barbara Köhler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 16.2. / 19:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 17.2. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 18.2. / 10:00 - 15:00 Uhr / 87 €  
Anmeldung bis: 7.2.

## Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation mit Hatha-Yoga



Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge durch stressige Zeiten

Meinungsverschiedenheiten gehören zum Alltag dazu. Häufig greifen wir in für uns stressigen Situationen auf bekannte Kommunikationsmuster zurück und suchen beispielsweise die Schuld beim Gegenüber. Um ein wertschätzendes Miteinander zu schaffen, bietet die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) eine Technik in vier Schritten, um Kommunikation zu gestalten sowie eine einfühlsame innere Haltung für sich und für das Gegenüber einzunehmen. Für eine selbstfürsorgende Verbindung zu uns und zu anderen ist der Körper dabei eine wichtige Informationsquelle. Yoga unterstützt den eigenen Körper achtsam wahrzunehmen. Damit bilden Yoga und die GfK eine wertvolle Kombination auf dem Weg zu einem selbstbestimmten Leben in Einklang mit den eigenen Bedürfnissen, sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich. In Abwechslung mit ausgewählten Hatha-Yoga-Sequenzen wird die GfK nach Marshall B. Rosenberg vorgestellt und erprobt, so dass die Selbstwahrnehmung sowohl auf kommunikativer als auch körperlicher Ebene gefördert wird. Dieser neue Blick für sich und andere unterstützt Sie, eine neue Perspektive einzunehmen und zu lernen auch in stressigen Situationen bei sich zu bleiben. Die Inhalte werden anhand lebensnaher Praxisbeispiele und Möglichkeiten der Selbsterfahrung und des eigenen Ausprobierens vermittelt.

### 241-11054 / Anja Deistler; Claudia Assmuth Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Fr. 1.3. / 18:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 2.3. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 3.3. / 10:00 - 15:00 Uhr / 98,50 €  
Anmeldung bis: 21.2.

## Konfliktkompetenz

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. 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 Selbstreflexion, Entspannungsübungen sowie praktische Übungen zu Konfliktnavigation und Kommunikation.

### 241-11060 / Birgitt R. Repke Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Fr. 15.3. / 17:30 - 20:00 Uhr  
Sa. 16.3. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 17.3. / 10:00 - 16:00 Uhr / 71,50 €  
Anmeldung bis: 6.3.  
+ Material 4 Euro (vor Ort zu zahlen)

## Die Konfliktspirale durchbrechen



### Wochenendseminar

Entdecken Sie neue Wege, um Konflikte effektiv zu bewältigen und durchbrechen Sie die Konfliktspirale! In diesem Wochenendseminar werden praxisnahe Strategien und bewährte Techniken erarbeitet, um in Konflikten konstruktiv zu lösen. Dabei wird geklärt, was genau überhaupt ein Konflikt ist und warum uns Konflikte belasten. In Gesprächsrunden und mit Übungen zur Selbstreflexion erlernen Sie Kommunikationsfähigkeiten, Konfliktmanagement-Tools und den Umgang mit emotionalen Spannungen. Dabei wird auch das Phänomen Mobbing in den Blick genommen und diskutiert, inwiefern die Kommunikation auf Social Media Nährboden für Missverständnisse und Konflikte bietet. Bitte bringen Sie Schreibmaterial und gegebenenfalls Ihr Smartphone mit!

### 241-11062 / Alexandra Unruhe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 26.4. / 16:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 27.4. / 9:30 - 16:00 Uhr  
2 Termine / 57 €  
Anmeldung bis: 17.4.



## Endlich gute Vorsätze umsetzen



Wer kennt es nicht? Zum Jahresbeginn werden zahlreiche gute Vorsätze gefasst - doch spätestens im März sind sie meistens schon wieder vergessen. Irgendwas kommt immer dazwischen, die Motivation geht flöten und die Disziplin reicht irgendwie auch nicht.

Um diese klassischen Fallstricke zu umgehen, lernen Sie in diesem Kurs die überraschend komplexe Struktur von Gewohnheiten kennen und wie Sie sie für sich nutzen können. Denn es gibt zahlreiche Stellschrauben, die helfen können, die eigene Disziplin und Motivation zu stärken und sogar Spaß an der Veränderung zu haben. Dafür entwickeln die Teilnehmenden basierend auf der 1% Methode von James Clear ein konkretes System, um neue Gewohnheiten aufzubauen und beizubehalten. Damit aus den guten Vorsätzen endlich echte Erfolge werden!

### 241-11070 / Christina Hartmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 7.2. / 17:00 - 18:30 Uhr / 6 Termine / 52,50 €  
Anmeldung bis: 31.1.

## Einführung in das systemische Arbeiten



*Hintergründe, Anwendungsbereiche und Techniken erlebbar vorgestellt*

### Tagesseminar

Jeder Mensch ist Bestandteil vielseitiger Beziehungsgeflechte und im Rahmen dieser Beziehungen Bestandteil sogenannter Systeme. Die bekanntesten sind „Familie“ und „Unternehmen“, wobei der systemische Anwendungsbereich weitaus umfassender, nahezu universell, ist. In diesen Systembeziehungen können - bewusst oder unbewusst - Störungen und Spannungen existieren, zum Beispiel Angst, ein Streit bis hin zu Kindheitstraumata, die das individuelle Wohlbefinden und Handlungs- oder Leistungsvermögen und/oder die „Systemperformance“ negativ beeinflussen. In beiden Fällen ist es hilfreich herauszufinden, ob und wo Störungen existieren und Wege der Auflösung zu ermitteln.

Und genau das liefert die systemische Arbeit. Sie ermittelt den Status quo innerhalb eines Systems und fördert bei Störungen, häufig bisher unbekannte, Lösungsansätze zu Tage. Gerade die gleichzeitige Berücksichtigung aller Systemteile und die Kenntnis grundlegender Systemgesetze vermitteln Ihnen einen völlig neuen Blick auf sich selbst und Ihre Umgebung.

Die Veranstaltung führt in die Grundlagen der systemischen Arbeit ein und stellt ihren umfassenden Anwendungsbereich lebendig und anhand von realen Beispielen vor. Sie ist geeignet für Teilnehmende, die auf der Suche nach neuen Lösungsansätzen und Sichtweisen für berufliche, wirtschaftliche und private Themen sind oder die sich für Coaching und/oder systemische Aufstellungen interessieren.

### 241-11086 / Jörn Henning Pistorius Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Fr. 9.2. / 9:00 - 16:30 Uhr / 43,50 €  
Anmeldung bis: 31.1.  
+ Material 2 € (vor Ort zu zahlen)

## Älter werden ist großartig



### 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.

### 241-11091 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
So. 9.6. / 10:30 - 17:00 Uhr / 35,50 €  
Anmeldung bis: 29.5.

## Von der Berufstätigkeit in den Ruhestand



Der Übergang von der Berufstätigkeit in den Ruhestand kennzeichnet den Abschied einer großen Lebensphase. Der Berufsalltag wird meistens durch Notwendigkeiten von außen bestimmt und die meisten Menschen blicken mit Freude auf Ihren wohlverdienten Ruhestand. Doch wenn die gewohnten Tagesrhythmen und Sozialkontakte wegfallen, kann schnell auch ein Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit eintreten. Unter methodischer Anleitung geben Sie sich in diesem Seminar auf die Suche nach individuellen Lebensthemen. Welche Bereiche werden als erfüllt erlebt, was ist noch offen oder unerledigt? Das Ziel dieser gemeinsamen Arbeit ist es, einerseits die neuen Freiräume genießen zu lernen und andererseits Betätigungsfelder zu finden, die im Einklang mit Ihrer persönlichen Biografie stehen.

### 241-11093 / Peter Färber Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 22.2. / 19:45 - 21:15 Uhr / 5 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 14.2.

## Info-Abend Coaching

An diesem Abend erfahren Sie, was in dem nachfolgenden Coaching-Seminar behandelt wird. Der Besuch der Info-Veranstaltung ist Voraussetzung für die Teilnahme an dem Seminar.

### 241-11096 / Axel Schulz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 29.1. / 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 Mo., 29.01., 20:00 - 21:30 Uhr

### 241-11097 / Axel Schulz Kassel, Wilhelmshöhe, Info bei Anmeldung

Di. 27.2. / 20:00 - 22:15 Uhr / 6 Termine / 90 €  
Anmeldung bis: 6.2.  
+ 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!

**241-11155 / Dunja Heß**

Kleingruppe

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 7.3. / 18:00 - 20:15 Uhr / 16 €

Anmeldung bis: 28.2.

### Female Leadership Styling - So gehen Sie optisch in Führung

Für Frauen

Tagesseminar



Im Beruf wird es immer wichtiger, gesehen und wahrgenommen zu werden. Vor diesem Hintergrund werden in diesem Seminar Elemente der Stilberatung und des Personal Branding thematisiert, um Ihren individuellen Stil für Ihre berufliche Rolle zu gestalten.

Dabei ist es das Ziel, dass Sie Ihre Persönlichkeit durch Ihr Outfit optimal zur Geltung bringen. Dafür lernen Sie Outfit-Formeln anzuwenden und Farben zu kombinieren, die Sie in Ihrem beruflichen Alltag empoweren. So können Sie Ihre Expertise sichtbar machen - ohne sich zu verkleiden. Dafür nutzen Sie einfach das Outfit Potential, das du bereits im Kleiderschrank haben.

Inhalte:

- Grundlagen eines eigenen Stils
- Wer willst du in deiner Rolle sein und wie soll das aussehen?
- Outfit-Formeln für schnellen Erfolg morgens vor dem Kleiderschrank
- Farben und Kombinationen, die dich in deine eigene Sichtbarkeit bringen

In einer Aktiv Session werden die mitgebrachten Business Outfits besprochen und analysieren die individuelle Outfit-Formel analysiert.

Bitte bringen Sie zwei Business-Outfits mit Schuhen und Accessoires mit!

**241-11156 / Dunja Heß**

Kleingruppe

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Sa. 27.4. / 16:30 - 21:15 Uhr / 26,50 €

Anmeldung bis: 17.4.

### Farb- und Typberatung - Persönlichkeitsberatung

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? In diesem Workshop finden Sie heraus, welcher Harmonie-Typ Sie sind und mit welchen Mitteln Sie ein harmonisches, wirkungsvolles und authentisches Erscheinungsbild kreieren. Zu einer tollen Frisur gehört auch ein kleines Make-up und die richtige Farbwahl der Kleidung, die Ihre Persönlichkeit unterstreicht.

Die Kursleitung arbeitet seit 2008 neben Ihrem Beruf als Friseurin auch als Farb-, Typ- und Stilberaterin und ist ausgebildeter Master of Color/Beauty. Um Fehlkäufe zu vermeiden kann auf Nachfrage bei ihr ein Farbpass erworben werden.

Bitte kommen Sie ohne aufgelegtes Make-up und bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien und einen Spiegel zum Aufstellen mit!

**241-11158 / Svenja Stephan**

Kleingruppe

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 9.3. / 9:30 - 15:00 Uhr / 48,50 €

Anmeldung bis: 28.2.

+ Material 10 Euro (vor Ort zu zahlen)

+ Farbpass 23 Euro (auf Wunsch)

### Make-Up Yourself - Perfekt Schminken lernen



Für Frauen

Tagesseminar

In diesem Workshop erfahren Sie unter professioneller Anleitung, worauf es beim Schminken ankommt.

Erstellen Sie Ihr typgerechtes Make up, indem Sie Schritt für Schritt lernen, wie man Grundierung, Lidschatten und Lippenstift mit Hilfe der richtigen Utensilien perfekt aufträgt. Es wird ein Tages- und ein Abend-Make up erstellt. Die Kursleitung ist Make-up Coach, Stylistin und Master of Beauty und wird Sie fachkundig unterstützen. Im Rahmen des Workshops werden auch Aspekte der Nachhaltigkeit thematisiert. Denn auch im Bereich der Produktwahl gilt Klasse statt Masse. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Wattepad, Make-up-Entferner und einen Spiegel zum Aufstellen mit.

**241-11170 / Svenja Stephan**

Kleingruppe

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 25.5. / 9:30 - 15:00 Uhr / 40,50 €

Anmeldung bis: 15.5.

+ Material 10 Euro (vor Ort zu zahlen)

## Kreative Arbeitssuche

Gerade zurzeit sehen sich mehr und mehr Menschen vor neuen beruflichen Veränderungen und Herausforderungen.

Möchten Sie selbst die Initiative ergreifen, um die Unübersichtlichkeit des Arbeits- und Bildungsmarktes zu überwinden und proaktiv auf potenzielle Arbeitgeber zugehen?

Das Seminar „Kreative Arbeitssuche“ bietet Ihnen im Rahmen der Bildungsberatung des HESSENCAMPUS Unterstützung in diesem Prozess.

Dieser beginnt mit einer tiefgehenden Auseinandersetzung mit sich selbst und erfordert eine gründliche Recherche zu folgenden Fragen:

- Welche sind meine Wünsche/Interessen, Fähigkeiten und Kompetenzen?
- Welche neuen Berufsfelder können sich für mich daraus ergeben?
- Welche Qualifikation brauche ich, um dort arbeiten zu können?
- Wie kann ich mich in diesem Berufsfeld bekannt machen und eigene Netzwerke aufbauen?

Um auf diese Fragen Ihre Antworten zu finden, bieten wir Ihnen in unserem Seminar das methodische Handwerkszeug und eine individuelle Begleitung.

**241-11224 / Elfriede Schäth**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 16.7. und Di. 23.7. / 9:00 - 16:00 Uhr

2 Termine / gebührenfrei

Anmeldung bis: 2.7.

## HESSENCAMPUS-Bildungsberatung

**Gesamtkoordination: Elfriede Schäth**

Terminvereinbarung: 0561-1003-3202 oder [e.schaeth@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:e.schaeth@bildungsberatung-region-kassel.de)

Die HESSENCAMPUS Kassel Bildungsberatung gibt es auch online.

Terminvereinbarung über [info@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto: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](http://www.bildungsberatung-region-kassel.de)

**Ramona Beykirch, Hofgeismar,**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Terminvereinbarung:

[r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de)

**Peter Brockmann, Hofgeismar-**

**Hümme,** Generationenhaus Bahnhof

Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2

jeweils am ersten Freitag im Monat,

15:00 - 17:00 Uhr oder nach Terminvereinbarung:

[p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto: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](mailto:p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de) oder 05609-808537

**Rüdiger Metzger, Kassel,** Familientreff

Brückenhof, Theodor-Haubach-Str. 8

montags 15:00 - 17:00 Uhr,

Terminvereinbarung:

[r.metzger@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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!



## Kommunikation - Professionalität

### Kommunikations- und Kooperationskompetenz im Umgang mit Vielfalt und Unterschied

#### Tagesseminar

**Tipp**

#### Inhalt

- Erkennen von Stolpersteinen der Kommunikation und Kooperation im interkulturellen Kontext
- Konstruktive Konfliktlösung im Kontext von kultureller bzw. ethnischer Vielfalt und Unterschiedlichkeit nach dem Waik®-Ansatz (Drei-Schritte-Modell)
- Übungen anhand von Beispielen aus dem Tätigkeitsfeldern der Teilnehmenden
- Strategien zum präventiven Umgang mit Konfliktsituationen und interkulturellen Missverständnissen

**241-11270 / Dr. Mohammad Heidari Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 8.3. / 9:00 - 16:30 Uhr / 67 €

**241-11271 / Dr. Mohammad Heidari Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Sa. 9.3. / 9:00 - 16:30 Uhr / 67 €

### Kommunikation auf neuen Wegen im Kaufunger Wald oder Bergpark Wilhelmshöhe

#### 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 im Bergpark Wilhelmshöhe 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 circa acht 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.

**241-11272 / Uwe Schröder Kassel**

Treffpunkt: Endstation Tram 1, Wilhelmshöhe  
Sa. 16.3. / 9:30 - 16:30 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 12.3.

**241-11273 / Uwe Schröder Kaufungen-Oberkaufungen**

Tramhaltestelle DRK-Klinik  
Sa. 8.6. / 9:30 - 16:30 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 28.5.

### 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?“

**241-11274 / Uwe Schröder Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 2.3. und So. 3.3. / 9:00 - 16:00 Uhr / 80 €  
Anmeldung bis: 20.2.

**241-11275 / Uwe Schröder Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 15.6. und So. 16.6. / 9:00 - 16:00 Uhr / 80 €  
Anmeldung bis: 4.6.

### Konstruktiv kommunizieren auch in schwierigen Gesprächen

#### Wochenendseminar

Wir kommunizieren lebenslang und können es natürlich auch irgendwie. Wäre es nicht toll, wenn wir in schwierigen Situationen nicht „irgendwie“, sondern genau richtig reagieren würden?

Richtig für die Situation, richtig für unser Anliegen und unsere Befindlichkeiten und angemessen auch für unsere Gesprächspartner.

Das scheinbar Selbstverständliche, unsere Kommunikation, hat einen großen Einfluss darauf, wie wir unser Leben führen - privat wie beruflich. Wie wir mit Kunden, Vorgesetzten und Kollegen kommunizieren, entscheidet zu einem großen Teil darüber, wie erfolgreich wir sind.

Es werden Grundlagen der Kommunikation und Grundtechniken der Gesprächsführung vermittelt. Im Mittelpunkt dieses Seminars ist das praktische Training an Hand von Fallbeispielen, Übungen und eventuellen eigenen Gesprächssituationen.

Sie sind eingeladen, Antworten auf die Fragen: „Was macht ein Gespräch für mich schwierig?“ wie auch „Wie kann ich Gespräche leichter und konstruktiver gestalten?“ zu finden.

**241-11276 / Uwe Schröder Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 22.6. und So. 23.6. / 9:30 - 16:30 Uhr / 80 €  
Anmeldung bis: 11.6.

### Die Macht des Wortes

**NEU**

#### Wochenendseminar

Worte haben die Kraft, zu verletzen oder zu inspirieren, Unsicherheiten auszulösen oder Mut zu schenken. In diesem Workshop erarbeiten Sie, wie Sie Worte bewusst einsetzen können. Dabei werden insbesondere Beschwerden, Lob, Kritik und Konflikte in den Blick genommen, um zielgerichtetes Kommunizieren in den entsprechenden Situationen zu erproben. Bitte bringen Sie Schreibmaterial und gegebenenfalls Ihr Smartphone mit.

**241-11278 / Alexandra Unruhe Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 1.3. / 16:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 2.3. / 9:30 - 16:00 Uhr / 57 €  
Anmeldung bis: 21.2.



## 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.

### 241-11279 / Peter Brockmann Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 24.2. und So. 25.2. / 9:30 - 14:30 Uhr / 60 €  
Anmeldung bis: 13.2.

## Smalltalk

Positive Beziehungen zu Menschen aufbauen, Geschäftsbeziehungen entwickeln, Sympathie schaffen - dies und viel mehr können Ziele eines Smalltalks sein. Es ist gar nicht so schwer, denn die Kunst der leichten Unterhaltung kann man lernen.

Inhalt:

- Gesprächseinstiege und Smalltalk-Situationen
- Fragetechniken und aktives Zuhören
- Smalltalk-Themen und „No-Gos“

Lernen Sie, wie Sie vom Einstieg bis zum Abschied eine leichte Konversation führen, wie sich dabei neue Möglichkeiten erschließen und wie Sie Ihr Netzwerk erweitern - beruflich und privat.

### 241-11282 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013

Sa. 20.4. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 9.4.

## Moderieren - Besprechungen leiten

### Tagesseminar

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

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

- die Rolle, Aufgaben und die Haltung der moderierenden Person 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.

### 241-11285 / Elfriede Schächl Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 23.4. / 10:00 - 15:00 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 9.4.

## Moderieren - Besprechungen leiten - Aufbaukurs

### Tagesseminar

Sie möchten Ihre Rolle und Vorgehensweise als moderierende Person 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

### 241-11286 / Elfriede Schächl Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 2.7. und Di. 9.7. / 16:00 - 18:15 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 18.6.

## Stimmtraining für den persönlichen Ausdruck



Haben Sie Lust, Ihre Außenwirkung mit Ihrem Inneren in Einklang zu bringen? Ihre Stimme ist Ihre Visitenkarte und Ausdruck von Stimmung und Persönlichkeit. Der Ton macht die Musik und ob das, was Sie sagen ankommt, kommt darauf an, wie Sie es sagen. Wollen Sie vielleicht mehr Lautstärke, ein größeres Stimmvolumen und mehr Präsenz und Ausdruckskraft erreichen und sich dabei richtig wohlfühlen?

Ziel des Stimmtrainings ist es, der eigenen Stimme und dem Körper mehr Ausdruckskraft zu verleihen und dadurch die Gesamtausstrahlung noch authentischer zu gestalten. Die Kommunikation findet zwischen den Zeilen statt. Dafür ist nicht nur der bewusste Einsatz der Stimme, sondern auch die nonverbale Kommunikation von Bedeutung.

Atemtechniken, sowie gezielte Übungen zur Stärkung der Stimme, können Ihnen dabei helfen, eine bewusster Körperwahrnehmung zu entwickeln und Sie dabei unterstützen, sicherer aufzutreten. Dazu beschäftigen wir uns mit dem Körper und der Tiefenatmung: Die Grundvoraussetzungen für einen gesunden Stimmeinsatz. Zudem gehen wir auf die Findung der Indifferenzlage Ihrer Stimme ein. Das ist Ihre individuelle Wohlfühlage, in der Sie am authentischsten sprechen. Denn, wer authentisch ist, überzeugt. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

### 241-11290 / Nina Kappeller Tagesseminar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Sa. 16.3. / 9:00 - 15:30 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 6.3.

### 241-11291 / Nina Kappeller Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mi. 8.5. / 10:00 - 11:30 Uhr / 4 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 30.4.

## Lern- und Arbeitstechniken

### Rechtschreibung und Zeichensetzung: Richtig ist wichtig!

Besonders im Berufsleben wirkt ein fehlerfreies Schreiben nach wie vor wie eine Visitenkarte. Treffen wir uns morgen/Morgen früh/Früh? Ist das planen/Planen der Veranstaltung gutgelaufen/gut gelaufen? Was stimmt denn nun? Grundlagen der Rechtschreibung und Zeichensetzung werden mithilfe vieler Übungen vermittelt. Der Kurs richtet sich nicht an geringlitteralisierte Menschen, sondern an Jugendliche und Erwachsene die ihre grundlegenden Rechtschreibkenntnisse verbessern möchten.

### 241-11320 / Martina Henne Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mo. 27.5. / 18:30 - 20:45 Uhr / 6 Termine / 69 €  
Anmeldung bis: 17.5.

## 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

**241-11330 / Andreas Klauke**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 103

Mi. 14.2. / Mi. und Do. jew. 18:00 - 21:15 Uhr  
7 Termine / 19 €

Anmeldung bis: 6.2.

+ Kosten für Kopien (vor Ort zu zahlen)

## Buchführung

### Aufbaukurs

Der Aufbaukurs baut auf dem Buchführung Grundkurs auf und dient der Vertiefung grundlegender Buchführungskennntnisse.

Inhalte:

- Abschreibung
- Besonderheiten beim Warenein- und -verkauf
- Belegbuchführung
- Privatkontenführung
- Umsatz- und Vorsteuer
- Weitere Themen nach Absprache.

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.

**241-11331 / Andreas Klauke**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 103

Mi. 13.3. / Mi. und Do. jew. 18:00 - 21:15 Uhr  
7 Termine / 140 €

Anmeldung bis: 7.3.

+ Kosten für Kopien (vor Ort zu zahlen)



## Buchführung mit Lexware-Buchhalter

### Wochenendseminar

Wenn Sie über gute Buchführungskennntnisse verfügen und mittels der Software Lexware-Buchhalter auf EDV umsteigen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. EDV-Grundkennntnisse werden vorausgesetzt, da nur die Anwendungsmöglichkeiten von Lexware-Buchhalter vermittelt werden.

**241-11332 / Andreas Klauke**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 27.4. und So. 28.4. / 9:00 - 16:00 Uhr / 96 €  
Anmeldung bis: 17.4.

+ Kosten für Kopien (vor Ort zu zahlen)

## Buchführung Grundkurs

### Begleit- und Vertiefungskurs während der schulischen kaufmännischen Ausbildung

Benötigen Sie während Ihrer kaufmännischen Ausbildung, Fachoberschule oder Beruflichem Gymnasium Unterstützung im Bereich Rechnungswesen?

In diesem Kurs können Sie an einfachen Beispielen mit vertiefenden und praxisbezogenen Übungen Ihre Buchführungskennntnisse auffrischen und verbessern.

Inhalte:

- Buchungen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Bilanz, Gewinn und Verlust (Kontenrahmen: IKR, GH)

Lehrbücher: Hermesen „Rechnungswesen“ oder Hahn „Rechnungswesen“.

**241-11335 / Gabriele Spöth**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Di. 20.2. / 18:30 - 20:45 Uhr / 5 Termine / 65,50 €  
Anmeldung bis: 11.2.

## 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 Sketches zur Verdeutlichung Ihrer Botschaften. Mit Hilfe von Rahmen, Banner und Schatten werden Inhalte verdeutlicht. Zusätzlich üben wir gut lesbare Schriftarten. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die vor Gruppen stehen, moderieren, coachen oder einfach Interesse an Visualisierung haben.

**241-11342 / Inka Lippert**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 5.3. / 10:00 - 15:45 Uhr / 55 €

Anmeldung bis: 27.2.

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.

**241-11343 / Inka Lippert**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Mi. 19.6. / 10:00 - 15:45 Uhr / 51 €

Anmeldung bis: 11.6.

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.

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. Mitzubringen ist ein eigenes Tablet mit kompatibelem Eingabestift und installiertem Zeichenprogramm oder einem Notizprogramm, mit dem auch Zeichnen mit einem Eingabestift möglich ist.

### 241-11346 / Inka Lippert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 27.2. / 10:00 - 15:45 Uhr / 42 €  
Anmeldung bis: 13.2.

## 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.

Mitzubringen ist ein eigenes Tablet mit kompatibelem Eingabestift und installiertem Zeichenprogramm oder eigenes Papier und Stifte.

### 241-11347 / Inka Lippert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 17.7. / 10:00 - 14:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 9.7.

## 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. Bitte bringen Sie ein leeres Notizbuch, ein Lineal sowie schwarze und farbige Stifte mit. Sie erhalten von uns ein Grundset mit drei Stiften.

### 241-11348 / Inka Lippert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Sa. 20.4. / 10:00 - 13:15 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 9.4.  
inklusive Materialkosten



© Inka Lippert

## Mindmapping: Einführung in eine kreative Arbeitsmethode

Mindmaps bieten eine einfach zu erlernende und umzusetzende Arbeitstechnik, die zum Beispiel gezielt beim Finden von Lösungen hilft. Ein Mindmap im privaten und beruflichen Bereich spart viel Zeit beim Suchen nach besseren Alternativen und schafft schnell Struktur. Mindmaps helfen somit beim Organisieren und im Zeitmanagement.

Im Kurs wird die Methode vorgestellt und erste Mindmaps 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 von Mindmaps

- Gestalten und Drucken

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC (Tastaturbedienung und Dateiorganisation) werden vorausgesetzt.

### 241-11360 / Lothar Steiner Gruppengröße 4 - 8

Kassel  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mi. 17.4. / 18:30 - 20:45 Uhr / 3 Termine / 58,50 €  
Anmeldung bis: 7.4.

## Wie komme ich in die Medien?

online

### Öffentlichkeitsarbeit für Ehrenamtliche und gemeinnützige Organisationen

#### Vortrag

Öffentlichkeitsarbeit gewinnt auch für Vereine, Initiativen und gemeinnützige Organisationen immer mehr an Bedeutung, um auf sich und ihr Engagement aufmerksam zu machen. In einem einführenden Onlinevortrag geben wir einen Überblick zur Öffentlichkeitsarbeit und klären unter anderem folgende Fragen:

- Wie erreiche ich meine Zielgruppe?
- Wie werde ich in der Öffentlichkeit stärker wahrgenommen?
- Welche Medien eignen sich für meine Botschaft?
- Wie schaffe ich Kontakte zu Presse und anderen Medien?

Der Onlinevortrag findet über das Konferenztool BigBlueButton statt. Der TeilnahmeLink wird Ihnen rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung per E-Mail zugesandt.

Gefördert im Rahmen des Hessischen Qualifizierungsprogramms für Ehrenamtliche 2024.

### 241-11365 / Christine Lang-Blieffert Online

Di. 27.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 21.2.

## Prävention



### Female Leadership

#### Tagesseminar

##### Für Frauen

Was macht Führung in Zukunft aus und wie können Sie sich als Frauen zu authentischen Führungspersönlichkeiten entwickeln? Die eigene Führungsrolle annehmen und wertorientiert ausfüllen, ist eine Grundlage für Ihren beruflichen Weg.

In diesem Seminar beschäftigen Sie sich mit Techniken aus dem Coaching, dem Personal Branding und arbeiten 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 versus extrovertierte Menschen in Führung
- Persönlichkeitstypen und ihr Führungsstil
- die neue Rolle annehmen und gestalten
- Grundlagen des Personal Branding

**241-11370 / Dunja Heß**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 7.5. / 9:00 - 15:30 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 28.4.

**Gerne richten wir Ihnen auf Anfrage auch Kurse für geschlossene Gruppen ein.**

### 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 gegebenenfalls 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.

Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Polizeipräsidium Nordhessen statt. Darüber hinaus informiert auch der Polizeiladen in Kassel zu Fragen zum Thema Opferschutz und Häusliche Gewalt.

**241-11421 / Kathrin Buttler**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 20.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 15.2.

### 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 Zeugen 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.

Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Polizeipräsidium Nordhessen statt. Darüber hinaus informiert auch der Polizeiladen in Kassel zu Fragen zum Thema Opferschutz und Häusliche Gewalt.

**241-11422 / Kathrin Buttler**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 5.3. / 16:00 - 17:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 28.2.

### Ferienzeit - Einbruchszeit! Wie man sich gegen Einbrecher schützen kann

online

#### Vortrag

Urlaubszeit, die schönste Zeit des Jahres! Damit das auch so bleibt, erörtert Ihnen Kriminalhauptkommissar Markus Gebauer vom Polizeipräsidium Nordhessen, wie man sich sinnvoll vor Einbrechern schützen kann. Obgleich Häuser und Wohnungen immer moderner und energiebewusster gebaut werden, sind doch viele nicht gut vor Einbrüchen geschützt. Fragen rund um das Thema Einbruchschutz können in dem etwa 90 Minuten dauernden Online-Vortrag gerne jederzeit gestellt werden.

Der Vortrag findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie vor Beginn.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Polizeipräsidium Nordhessen statt.

**241-11428 / Markus Gebauer**

**Online**

Mi. 19.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 12.6.

### Patientenverfügung - Leben bis zuletzt

#### Vortrag

Vorsorge umfasst neben der Erstellung einer Vollmacht oder einer Betreuungsverfügung auch die Auseinandersetzung mit den persönlichen Wünschen zur medizinischen Behandlung am Lebensende. Was passiert mit mir, wenn ich nicht mehr für mich selbst sorgen kann? Wie werde ich am Lebensende medizinisch behandelt? Werde ich in Würde sterben können? Was ist eine Patientenverfügung und worauf muss ich beim Erstellen achten?

Diese Fragen werden im Rahmen des Vortrags geklärt. Im Anschluss gibt es ausreichend Möglichkeit für weitere Fragen und Austausch.

In Kooperation mit dem Hospizverein Kassel e.V. und dem Hospizdienst im Wolfhager Land e.V.

**Michaela Zernick**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Di. 5.3. / 16:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei

**Michaela Zernick**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Di. 4.6. / 10:00 - 12:00 Uhr / gebührenfrei

## Online-Ausweisfunktion - Ihr Ausweis für die digitale Welt

### Vortrag

Entdecken Sie die Vorteile der Online-Ausweisfunktion: Unser Kurs führt Sie ein in die sichere Welt der digitalen Identität. Die eID (elektronische Identität) ermöglicht unter anderem die bequeme Zulassung Ihres Fahrzeugs und den mühelosen Abruf Ihres Rentenbescheids von zuhause aus. Dies ist jedoch erst der Anfang. Zahlreiche spannende Nutzungsmöglichkeiten erwarten Sie in der Zukunft. Mit der eID hat Deutschland eine der weltweit sichersten Lösungen für die digitale Identität geschaffen. Wir vermitteln Ihnen nicht nur ein grundlegendes Verständnis für die Einsatzmöglichkeiten, sondern zeigen auch auf, wie einfach und unkompliziert die Freischaltung und Aktivierung der Funktion erfolgen kann. Durch einfache Beispiele aus der Praxis zeigen wir Ihnen, wie Sie die eID-Funktion selbst nutzen und auch leicht verständlich an Familie und Freunde weitervermitteln können.

**Jannis Himmel**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 12.3. / 17:00 - 18:30 Uhr / gebührenfrei

**Jannis Himmel**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 9.7. / 10:00 - 11:30 Uhr / gebührenfrei



## Finanzen im Alltag

### Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

#### Tagesseminar

online

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, Arbeitnehmer-einkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Rentenbezügen und Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für Beginnende 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.

**241-11471 / Volker Riechert**

**Online**

Fr. 31.5. / 15:15 - 21:00 Uhr / 51 €  
Anmeldung bis: 22.5.

### Nachhaltigkeit bei der Geldanlage

NEU

#### Vortrag

Neben den Hauptkriterien der möglichen Rendite und dem damit verbundenen Risiko, wird auch dem Kriterium der Nachhaltigkeit bei der Geldanlage größere Bedeutung zugeschrieben. So gibt es mittlerweile auch zahlreiche Anlageformen, die mit Zusätzen wie „ökologisch“, „sozial“, „ethisch“, „grün“ oder „klimafreundlich“ eine nachhaltige Geldanlage versprechen. Doch was heißt eigentlich nachhaltig bei der Geldanlage? Welche Herausforderungen ergeben sich dabei? Wie erkenne ich, ob es sich wirklich um nachhaltige Finanzprodukte oder doch um ein mögliches „Greenwashing“ handelt? Der Dozent Philipp Rudolph ist als unabhängiger Finanz-/Honorarberater Experte auf dem Gebiet der Geldanlage und erklärt in seinem Vortrag, was Sie zum Thema nachhaltige Geldanlagen wissen sollten. Im Rahmen dieses Vortrag findet ausdrücklich keine Anlageberatung statt.

**Philipp Rudolph**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 12.3. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

### Altersvorsorge - aber richtig!

*Wie Sie Ihre Altersvorsorge richtig  
planen und umsetzen*

#### Vortrag

In der Öffentlichkeit wird seit Jahren darüber gesprochen, dass alle für ihr Alter privat vorsorgen müssen. Doch bei der Umsetzung sind alle aufgefordert, sich mit diesem Thema individuell zu beschäftigen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Planung richtig planen und umsetzen können. Dabei werden auch Zusammenhänge von zu erwartenden Einnahmen, benötigter Liquidität, Inflation und steuerliche Auswirkungen aufgezeigt.

Der Dozent Philipp Rudolph ist als unabhängiger Finanz-/Honorarberater Experte auf dem Gebiet der Geldanlage.

Im Rahmen dieses Vortrag findet ausdrücklich keine Anlageberatung statt.

**Philipp Rudolph**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 2.5. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €



## 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.

Das Onlineseminar findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Die Zugangsdaten zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**241-11482 / Hartmut Nehme Online**

Mo. 3.6. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 28.5.

## Neue Trends in der Geldanlage

online

### Tagesseminar

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Jahren sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bank Filialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundenschaft. 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.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- Allgemeiner Überblick über Anlageklassen
- Risikobetrachtungen und Möglichkeiten der Diversifikation
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Passiv investieren mit ETFs
- FinTec Unternehmen und deren Angebote
- Möglichkeiten der neuen Robo Advisor
- Optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen
- Vor- und Nachteile von Crowdfunding
- Aktive Investments über Social-Trading Plattformen
- Kryptowährungen als zusätzliche Anlageform
- Möglichkeit der ökologisch nachhaltigen Geldanlage

Das Onlineseminar findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Die Zugangsdaten zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**241-11483 / Hartmut Nehme Online**

Di. 9.4. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 4.4.

## Investieren in Kryptowährungen

online

### Tagesseminar

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen. Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein.

- Vorstellung der Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen
- Unterscheidungsmerkmale von Kryptowährungen
- Technologische Grundlagen der neueren Kryptowährungen
- Unterscheidung Coins versus Token
- Verschiedene Anlagemöglichkeiten in Kryptowährungen
- Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering)
- Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending)
- Staking als Alternative zu Lending
- Vorstellung von Handelsplattformen für Kryptowährungen
- Zugang zu Informationen über Kryptowährungen

Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

Das Onlineseminar findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**241-11484 / Hartmut Nehme Online**

Mo. 26.2. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 11.2.

→ **Vielleicht auch interessant:**  
„Bitcoin-Grundwissen“,  
Kurs 241-12392 auf Seite 162

Das neue **Koordinierungszentrum für Bürgerengagement im Landkreis Kassel** stellt sich vor:

Wir wollen das ehrenamtliche **Engagement stärken** und 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“ und vielem mehr 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

[buergereengagement@landkreiskassel.de](mailto:buergereengagement@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: [buergereengagement@landkreiskassel.de](mailto:buergereengagement@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.



„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



## Inflation und Zinsen sind wieder da - wie geht es weiter?

Vortrag

Nach zum Teil zweistelligen Inflationsraten 2022 hat sich die Teuerung im letzten Jahr etwas verlangsamt.

Die Zentralbank hat die Zinsen im Euroraum im Rekordtempo stark erhöht. Sparer freuen sich, Häuslebauer eher nicht. Gleichzeitig belasten internationale Krisen infolge des Krieges die deutsche Wirtschaft, die auch unter einem Fachkräftemangel leidet.

Wie geht es weiter? Wird die Zentralbank die Inflation auf das Zwei-Prozent-Ziel drücken? Steigen oder fallen die Zinsen wieder?

Der Finanzexperte Matthias Endres von der 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.

**241-11485 / Matthias Endres**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 4.2.

## 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 Wohnbalkredite 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.

**241-11486 / Matthias Endres**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mo. 11.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 4.3.

## 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. Der Goldbestand der Bundesbank hatte Ende 2022 einen Bilanzwert von fast 200 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.

**241-11487 / Matthias Endres**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Di. 16.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 9.4.

## Wird Bargeld zum Auslaufmodell? 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. Wird das Bargeld zum Auslaufmodell?

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 - und ob das Bargeld bleibt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Bundesbank statt.

**241-11489 / Matthias Endres**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Di. 7.5. / 18:15 - 19:45 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 30.4.

## Gemeinsam aktiv im Alter

Wer rastet, der rostet - Gruppenangebote für ältere Menschen

Die vhs Region Kassel bietet in Kooperation mit regionalen Partnerinnen und Partnern 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 72.



### Information und Anmeldung

Elfriede Schäth  
0561 1003-3193  
elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

### Ausbildung zur Gruppenleitung (40 UE)

Sie möchten selbst eine Gruppe leiten - dann sind Sie eingeladen, sich kostenfrei nach der SimA® Trainingsmethode zu qualifizieren:

#### SimA®-Basic

Grundlagen des Alter(n)s; Theorie und Praxis zum Gedächtnis und seinen Funktionen; Grundlagen und praktische Übungen zur Psychomotorik; Methodik und Didaktik

**241-11720 / Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 26.1., Sa. 27.1. und Fr. 16.2. / jeweils 9:00 - 16:30 Uhr  
Anmeldung bis: 18.12.

#### SimA®-Kompetenztraining

Bedingungen und Bausteine kompetenten Alterns; Selbstreflexion; Methodentraining

**241-11721 / Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 9.2. und Sa. 10.2. / jeweils 9:00 - 16:30 Uhr  
Anmeldung bis: 18.12.

„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:

- Prozent-, Zins- und Investitionsrechnung
- Break-Even- und ABC-Analyse, optimale Bestellmenge, DuPont-Kennzahlensystem
- Deckungsbeitragsrechnung, Engpassrechnung, Betriebsabrechnungsbogen
- Benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
- Effiziente Diagrammerstellung
- Logikfunktionen, SVVERWEIS, 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.

#### 241-12010 / Olaf Hartmann

Gruppengröße 5 - 8

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 17.6. - Fr. 21.6. / 5 Termine / 240 €

Anmeldung bis: 3.5.

#### 242-12010 / Olaf Hartmann

Gruppengröße 5 - 8

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 2.12. - Fr. 6.12. / 5 Termine / 240 €

Anmeldung bis: 21.10.

## Fit im Büro mit Office

### Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows und gegebenenfalls Erfahrungen mit früheren Office-Versionen

Machen Sie sich fit für den beruflichen Alltag im Büro!

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

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.

#### 241-12020 / Peter Brockmann

Gruppengröße 5 - 8

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 18.3. - Fr. 22.3. / 5 Termine / 259 €

Anmeldung bis: 12.2.

Inklusive Fachbuch 19,00 Euro

#### 242-12020 / Peter Brockmann

Gruppengröße 5 - 8

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 18.11. - Fr. 22.11. / 5 Termine / 259 €

Anmeldung bis: 4.10.

Inklusive Fachbuch 19,00 Euro



## Digitale Grundlagen

### Einführung in Windows 10/11 mit dem eigenen Notebook

Sie haben 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 oder Windows 11 muss mitgebracht werden! Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

#### 241-12100 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 15.5. / 18:15 - 21:30 Uhr / 4 Termine /

110,50 €

Anmeldung bis: 6.5.

## Erste Schritte am Computer unter Windows 10

### Wochenendseminar

Machen Sie gemeinsam und unter Anleitung die ersten Schritte am Computer mit Windows 10. Lernen Sie die Grundlagen im Umgang mit dem Computer und die Windows-Oberfläche kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Hardware und Software unterscheiden
- Betriebssystem und Anwendungen unterscheiden
- Unterschiedliche Speichermedien kennenlernen
- Maus und Tastatur bedienen
- Desktop und Taskleiste kennenlernen
- Fenstertechnik beherrschen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Den Datei-Explorer kennenlernen

**241-12110 / Bernd Noé**

Gruppengröße 4 - 8

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum

Sa. 16.3. / 9:30 - 17:00 Uhr

So. 17.3. / 9:30 - 16:15 Uhr / 103,50 €

Anmeldung bis: 6.3.

## Erste Schritte am Computer unter Windows 10 - plus Internet

Machen Sie gemeinsam und unter Anleitung die ersten Schritte am Computer mit Windows 10. Lernen Sie die Grundlagen im Umgang mit dem Computer und die Windows-Oberfläche kennen. Auch der Einstieg in die Arbeit mit dem Internet ist Teil des Kurses. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Inhalte:

- Hardware und Software unterscheiden
- Betriebssystem und Anwendungen unterscheiden
- Maus und Tastatur bedienen
- Unterschiedliche Speichermedien kennenlernen
- Fenstertechnik beherrschen
- Den „Arbeitsplatz“ von Windows verstehen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Einstieg in die Internetnutzung

**241-12113 / Birgitt Brede**

Gruppengröße 4 - 8

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum

Di. 13.2. / 8:30 - 12:45 Uhr / 5 Termine / 172,50 €

Anmeldung bis: 4.2.

+ Skript/Kopien 2 Euro (vor Ort zu zahlen)



## Weitere Schritte am Computer unter Windows 10

### Wochenendseminar

Sie haben die ersten Schritte am Computer absolviert und verfügen über grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Windows? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Windows noch effektiver arbeiten können.

Inhalte:

- Mit dem Datei-Explorer arbeiten
- Den Desktop professionell bedienen
- Ausgewählte Einstellungen ändern
- Die Zwischenablage nutzen
- Anwendungen und Windows mit der Tastatur bedienen
- Datensicherheit

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Erfahrungen

**241-12116 / Bernd Noé**

Gruppengröße 4 - 8

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum

Sa. 27.4. / 9:30 - 17:00 Uhr

So. 28.4. / 9:30 - 16:15 Uhr / 103,50 €

Anmeldung bis: 17.4.

## 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.

**241-12132 / Peter Brockmann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 14.5. / 18:15 - 21:30 Uhr / 28 €

Anmeldung bis: 4.5.

## 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.

**241-12149 / Peter Brockmann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 17.4. / 18:00 - 20:15 Uhr / 16,50 €

Anmeldung bis: 8.4.

## 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, 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 für das Internet bereiten Android-Geräte mit (keine Apple iPhones oder iPads; keine Windows-Phones/-Tablets).

**241-12150 / Peter Brockmann**

Kleingruppe

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 12.6. / 18:15 - 20:30 Uhr / 4 Termine / 83 €

Anmeldung bis: 2.6.

## Android-Smartphone für Ältere - Grundkurs

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. Sie erhalten Tipps und Tricks für Anwendung und Sicherheit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Die grundlegende Bedienung (Knöpfe) des Smartphones erlernen
- Adressbuch (Kontakte) anlegen und verwalten
- Einstellungen (von WLAN bis Bluetooth)
- Apps installieren, deinstallieren
- wichtige Apps kennenlernen (von WhatsApp bis Google Maps)
- Fotos und Videos aufnehmen
- E-Mail-Konten einrichten
- Internet

Dieser Kurs ist nicht für Apple-Anwender geeignet.

### 241-12152 / Luca Sanati

Kleingruppe

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 27.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine

Di. und Fr. jeweils 18:00 - 19:30 Uhr / 83 €

Anmeldung bis: 18.2.

### 241-12153 / Luca Sanati

Kleingruppe

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Sa. 13.4., So. 14.4., Sa. 20.4., So. 21.4. /

10:00 - 12:30 Uhr / 4 Termine / 83 €

Anmeldung bis: 3.4.

### 241-12154 / Luca Sanati

Kleingruppe

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 15.6., So. 16.6., Sa. 22.6., So. 23.6. /

10:00 - 12:30 Uhr / 4 Termine / 83 €

Anmeldung bis: 5.6.

### 241-12155 / Jürgen Kopp

Kleingruppe

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 6.3. / 10:00 - 11:30 Uhr / 6 Termine /

Mi. und Fr. jeweils 10:00 - 11:30 Uhr / 83 €

Anmeldung bis: 26.2.

## Android-Smartphone für Ältere - Aufbaukurs Podcasts

NEU

Podcasts sind Audio- oder Videodateien, die online verfügbar sind und auf dem Handy, dem Smartphone abgespielt werden können. Sie können Podcasts zu fast jedem Thema finden, von Nachrichten und Politik bis hin zu Unterhaltung und Sport. Es gibt auch viele Podcasts speziell für Ältere, die sich mit Themen wie Gesundheit, Finanzen und Lebensstil befassen. Podcasts sind eine großartige Möglichkeit für Ältere, sich über die Welt um sie herum zu informieren und neue Dinge zu lernen. Lernen Sie, wie Sie Podcast-Apps bedienen und Ihre Lieblings-Podcasts auswählen können. Entdecken Sie neue Podcasts und finden Sie Inhalte, die Ihren Interessen entsprechen.

Inhalte:

- Einführung in die Welt der Podcasts
- Grundlagen der Podcast-Apps
- Tipps und Tricks zur Bedienung von Podcast-Apps
- Auswahl von Podcasts entsprechend Ihren Interessen

Dieser Kurs ist nicht für Apple-Anwender geeignet.

### 241-12158 / Jürgen Kopp

Kleingruppe

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 17.4. / 10:00 - 11:30 Uhr / 6 Termine

Mi. und Fr. jeweils 10:00 - 11:30 Uhr / / 83 €

Anmeldung bis: 7.4.

## Android-Smartphone für Ältere - Aufbaukurs Fotografieren

NEU

Das Weihnachtsfest, die Geburtstagsfeier oder den Urlaub auf Bildern festhalten: Früher war das nur mit einem analogen Fotoapparat oder einer Digitalkamera möglich. Inzwischen gibt es aber die Möglichkeit, Schnappschüsse und schöne Momente mit einem Smartphone festzuhalten. Das Großartige daran: Smartphones passen in jede Tasche, man hat sie in der Regel immer unterwegs dabei und bei passenden Gelegenheiten schnell zur Hand. Die Qualität der Fotos wird auf den Geräten immer besser und muss sich nicht hinter so mancher großen Digitalkamera verstecken. Entdecken Sie die Welt der Fotografie mit Ihrem Smartphone!

Inhalt:

- Einführung in die Smartphone-Fotografie
- Grundlagen der Smartphone-Fotografie
- Tipps und Tricks zur Smartphone-Fotografie
- Bearbeitung von Fotos auf dem Smartphone
- Speicherung und Sicherung von Fotos

Dieser Kurs ist nicht für Apple-Anwender geeignet.

### 241-12159 / Jürgen Kopp

Kleingruppe

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 22.5. / 10:00 - 11:30 Uhr / 6 Termine

Mi. und Fr. jeweils 10:00 - 11:30 Uhr / / 83 €

Anmeldung bis: 12.5.



## 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.

### 241-12170 / Angelika Wolnarek

Gruppengröße 4 - 8

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum

Mi. 7.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 7 Termine / 97,80 €

Anmeldung bis: 29.1.

Inklusive Fachbuch 16,30 Euro

### 241-12171 / Angelika Wolnarek

Gruppengröße 4 - 8

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mi. 17.4. / 16:30 - 18:00 Uhr / 7 Termine / 97,80 €

Anmeldung bis: 7.4.

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.

### 241-12172 / Angelika Wolnarek

Gruppengröße 4 - 8

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 28.5. / 18:00 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 97,80 €

Anmeldung bis: 19.5.

Inklusive Fachbuch 16,30 Euro



## Microsoft Teams

online

### Tagesseminar

Teams ist eine von Microsoft entwickelte Plattform, die Möglichkeiten für Chat, Besprechungen, Notizen und Austausch von Dateien kombiniert. Der Dienst ist in die Microsoft 365-Suite mit Microsoft Office und Skype/Skype for Business integriert, kann aber auch eingeschränkt kostenfrei genutzt werden. So können Sie in der kostenlosen Version zum Beispiel 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.

**241-12185 / T. Betül Sahin**

Kleingruppe

Online

Mi. 14.2. / 17:00 - 19:30 Uhr / 21 €

Anmeldung bis: 7.2.

## 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 eventuelle 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.

**241-12190 / Peter Brockmann; Elfriede Schäh**

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103

Mo. 26.2. / 14:30 - 16:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 20.2.

Gebührenfrei im Rahmen des Projekts „Selbständig und kompetent im Alter“, gefördert durch das Hessische Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungspaktes

## Technik rund um Zoom, Skype, BigBlueButton und Co

### Tagesseminar

In diesem Seminar stellen wir Ihnen Videokonferenz-Tools und ihre grundlegenden Funktionen vor und klären, welche technischen Voraussetzungen zur Teilnahme an Konferenzen und Online-Kursen benötigt werden. Um eventuelle 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.

**241-12191 / Peter Brockmann**

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 13.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 3.3.

## 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.

**241-12210 / Stefan Metzger**

Gruppengröße 4 - 8

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 16.3. und So. 17.3. / 9:00 - 16:15 Uhr /

110,50 €

Anmeldung bis: 6.3.

## 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.

Inhalte:

- Einstellungen, Shortcuts, viele Tipps und Tricks
- Windows 10 effektiv nutzen

- Excel
- PowerPoint
- Word
- Outlook

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.

**241-12213 / Olaf Hartmann**

Online

Do. 1.2. / 285 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nach schriftlicher Anmeldung (per E-Mail), erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.

## 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, korrigieren, 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.

**241-12220 / Nasser Sanati**

Word 2019

Gruppengröße 4 - 8

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 15.3. / 18:00 - 20:30 Uhr

Sa. 16.3. / 9:00 - 16:15 Uhr

So. 17.3. / 9:00 - 13:15 Uhr

3 Termine / 127,50 €

Anmeldung bis: 6.3.

Inklusive Fachbuch 17,00 Euro

**241-12221 / Stefan Metzger**

Gruppengröße 4 - 8

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 8.6. und So. 9.6. / 9:00 - 16:15 Uhr

2 Termine / 127,40 €

Anmeldung bis: 28.5.

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.

### 241-12225 / T. Betül Sahin

Gruppengröße 4 - 8

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Do. 16.5. / 9:00 - 12:15 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 7.5.

## 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.

### 241-12226 / T. Betül Sahin

Gruppengröße 4 - 8

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Do. 23.5. / 9:00 - 12:15 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 13.5.

## Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Grundkurs

### Wochenendseminar

Microsoft Excel ist ein leistungsfähiges Programm zur Tabellenkalkulation mit Diagramm- und Datenbankfunktion. Sie erhalten Tipps und Tricks für den Umgang mit Excel in Beruf und Alltag.

#### Inhalte:

- Texte, Zahlen, Formeln eingeben und korrigieren

- Grundlagen der Formelerstellung
  - Tabellenblätter formatieren und bearbeiten
  - Arbeitsmappen bearbeiten und verwalten
  - Diagramme erzeugen
- Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse.

### 241-12231 / Stefan Metzger

Gruppengröße 4 - 8

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205  
Sa. 24.2. und So. 25.2. / 9:00 - 16:15 Uhr / 127,50 €  
Anmeldung bis: 14.2.  
Inklusive Fachbuch 17,00 Euro

### 241-12232 / Nasser Sanati

Excel 2019

Gruppengröße 4 - 8

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Fr. 19.4. / 18:00 - 20:30 Uhr  
Sa. 20.4. / 9:00 - 16:15 Uhr  
So. 21.4. / 9:00 - 13:15 Uhr / 127,50 €  
Anmeldung bis: 10.4.  
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 und einbinden

Vorkenntnisse: Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

### 241-12234 / Nasser Sanati

Excel 2019

Gruppengröße 4 - 8

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Fr. 26.4. / 18:00 - 20:30 Uhr  
Sa. 27.4. / 9:00 - 16:15 Uhr  
So. 28.4. / 9:00 - 13:15 Uhr  
3 Termine / 110,50 €  
Anmeldung bis: 17.4.



## 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:

- 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
- 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

Ein Einstieg ist nach schriftlicher Anmeldung jederzeit möglich. Sie können den Kurs bis zu sechs Monate lang nutzen. Die Kommunikation zwischen Ihnen und der Kursleitung findet über das Internet statt.

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.

### 241-12235 / Olaf Hartmann

#### Online

Do. 1.2. / / 228 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nach schriftlicher Anmeldung (per E-Mail), erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.

Gerne richten wir Ihnen auf Anfrage auch Kurse für geschlossene Gruppen ein.

## Excel in anderthalb Stunden

Einzel buchbare Tagesseminare für Anwenderinnen und Anwender, 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.

#### 241-12239 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum Mo. 19.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 11.2.

### 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.

#### 241-12240 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum Mo. 26.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 19.2.

### 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.

#### 241-12241 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum Mo. 4.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 26.2.

### 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.

#### 241-12242 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum Mo. 11.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 4.3.

### 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.

#### 241-12243 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum Mo. 18.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 11.3.

### Matrixformeln

Für sehr komplexe Berechnungen in Excel, die mit den „normalen“ Formeln nicht oder 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.

#### 241-12244 / Peter Brockmann

Gruppengröße 4 - 8

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum Mo. 25.3. / 18:00 - 19:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 18.3.

## Dashboards - Informationen mit Excel übersichtlich darstellen

online

Mit Excel Dashboards lassen sich zum Beispiel 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. Anhand vielfältiger Übungen verbessern Sie schrittweise Ihre Excel-Kenntnisse. Sie lernen, wie Sie ihr Datenmaterial entsprechend aufbereiten, um alle relevanten Informationen übersichtlich darzustellen.

Inhalte:

- benutzerdefiniertes Zahlenformat und bedingte Formatierung
- Sparklines, Kartendiagramme, besondere 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

Ein Einstieg ist nach schriftlicher Anmeldung jederzeit möglich. Sie können den Kurs bis zu sechs Monate lang nutzen. Die Kommunikation zwischen Ihnen und der Kursleitung findet über das Internet statt.

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.

#### 241-12236 / Olaf Hartmann

Online

Do. 1.2. / / 228 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nach schriftlicher Anmeldung (per E-Mail), 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.

**241-12238 / Robert Strewitz**

Gruppengröße 4 - 8

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 2.3. und So. 3.3. / 9:00 - 16:00 Uhr /

130,50 €

Anmeldung bis: 21.2.

Inkl. Fachbuch 20,00 Euro

**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
  - 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.

**241-12255 / Peter Brockmann**

Gruppengröße 4 - 8

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 2.3. / 10:00 - 13:15 Uhr / 28 €

Anmeldung bis: 21.2.

**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.

**241-12260 / Peter Brockmann**

Gruppengröße 4 - 8

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 27.4. und So. 28.4. / 9:00 - 14:00 Uhr /

100,40 €

Anmeldung bis: 17.4.

Inklusive Fachbuch 16,90 Euro

**Outlook - E-Mailorganisation**

*Tagesseminar*

Gerade im beruflichen Kontext empfiehlt es sich, eine geeignete Organisationsstruktur anzulegen, um der Flut von E-Mails Herr werden zu können. In Outlook haben Sie die Möglichkeit, Unterordner in Posteingang und -ausgang zu nutzen. Nützlich ist auch der Einsatz virtueller Suchordner, um unterschiedlich kategorisierte Mails leichter zu finden.

In diesem 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.

**241-12263 / Peter Brockmann**

Gruppengröße 4 - 8

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Di. 21.5. / 18:15 - 19:45 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 11.5.

**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.

**241-12265 / Peter Brockmann**

Gruppengröße 4 - 8

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Di. 28.5. / 18:15 - 19:45 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 18.5.

**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.

**241-12267 / Peter Brockmann**

Gruppengröße 4 - 8

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Di. 4.6. / 18:30 - 20:00 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 25.5.

## Digitale Hilfe für den Alltag

### Komoot - Routenplanung und Navigation für Outdooraktivitäten

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. Dabei wird sowohl die Planung am PC als auch die Handhabung der App behandelt. Im Kurs wird mit der kostenlosen Basis-Version von Komoot gearbeitet. Ein bereits vorhandener Account oder Registrierung im Vorfeld ist wünschenswert.

**241-12330 / Mark Höhmann**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Di. 20.2. und Di. 27.2. / 19:00 - 20:30 Uhr  
2 Termine / 13,50 €  
Anmeldung bis: 10.2.

**241-12331 / Mark Höhmann**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Di. 12.3. und Di. 19.3. / 19:00 - 20:30 Uhr  
2 Termine / 13,50 €  
Anmeldung bis: 2.3.

### 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.

**241-12392 / Matthias Ebert**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Di. 23.4. / 18:15 - 20:30 Uhr / 13,50 €  
Anmeldung bis: 13.4.

### Kryptowährungen - Bitcoins und seine Alternativen

*Tagesseminar*

online

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die Anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Inhalte:

- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- Notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

Das Onlineseminar findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**241-12394 / Hartmut Nehme**

#### Online

Mo. 19.2. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 14.2.

## Medienprojektzentrum Offener Kanal Kassel

Als nicht-kommerzieller Bürgersender und als Bildungseinrichtung ermöglicht das MOK Kassel Menschen seit über 30 Jahren Medien zu erleben und sie selbst zu gestalten. Es bietet sowohl die Chance, eigene Inhalte im TV und im Internet zu veröffentlichen, versteht sich aber auch als Lern- und Begegnungsort für Ideen, Kreativität und Austausch.

Darüber hinaus unterstützt das MOK Vereine und gesellschaftliche Initiativen bei Veranstaltungen rund um Politik, Gesellschaft und Kultur in Nordhessen, kooperiert mit Bildungseinrichtungen bei der Vermittlung von Medienkompetenz und ermöglicht engagiertem Mediennachwuchs einen qualifizierten Einstieg in die Medienbranche.

In Kooperation mit dem MOK finden in diesem Semester folgende Seminare statt:

### Meinungsfreiheit und Meinungsbildung im digitalen Zeitalter

Kursnummer 241-12450 und 241-12451, Seite 163

### Lokales Bürgerfernsehen

Kursnummer 241-12570 und 241-12571, Seite 163

### Mit dem Smartphone auf Entdeckertour

Kursnummer 214-12572 und 241-12573, Seite 164

### Medien-Mitmachangebot für Großeltern, Eltern und Kinder

Kursnummer 241-22340 und 241-22341, Seite 173

medienprojektzentrum  
offener kanal kassel



Team MOK Kassel

## 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 Video-clips, 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. 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. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern. Das Onlineseminar findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**241-12395 / Hartmut Nehme**  
**Online**

Mo. 6.5. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 1.5.

## Social Media

## Meinungsfreiheit und Meinungsbildung im digitalen Zeitalter

NEU

Die sozialen Medien machen es heute möglich, jegliche Informationen sofort zu verbreiten und zu kommentieren, denn im Netz ist jeder Sender und Empfänger zugleich. Dies verändert die Art und Weise, wie sich die öffentliche Meinungsbildung vollzieht und birgt die Gefahr von Desinformation und Manipulation. Im Workshop zum Thema setzen wir uns damit auseinander, wie man im digitalen Zeitalter eine reflektierte Werthaltung entwickeln kann, vertrauenswürdige Quellen erkennen kann, und wodurch Meinungsbildungsprozesse in den sozialen Medien beeinflusst werden.

In Kooperation mit dem Medienprojektzentrum Offener Kanal Kassel.

**241-12450 / Jörg Ruckel**

**Kassel**  
Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1  
Di. 2.4. / 19:00 - 21:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 25.3.

**241-12451 / Jörg Ruckel**

**Kassel**  
Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1  
Di. 28.5. / 19:00 - 21:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 20.5.



## 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 und Werkzeuge
- Layout mit Text/Grafik
- Textbearbeitung
- Linien, Farben, Verläufe
- Arbeiten mit Ebenen und Pfaden
- Preflight (Druckauftrag vorbereiten)

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10.

Sollte sich aus dem Grundkurs eine Gruppe für einen Aufbaukurs interessieren, können wir diesen auf Nachfrage gerne einrichten.

**241-12520 / Janine Ernd**

Gruppengröße 4 - 8  
**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Sa. 9.3. und So. 10.3. / 9:00 - 16:30 Uhr / 130,40 €  
Anmeldung bis: 28.2.  
Inklusive Fachbuch 19,90 Euro

**241-12522 / Janine Ernd**

Gruppengröße 4 - 8  
**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Sa. 22.6. und So. 23.6. / 9:00 - 16:30 Uhr / 130,40 €  
Anmeldung bis: 12.6.  
Inklusive Fachbuch 19,90 Euro

## Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

GIMP (GNU Image Manipulation Program) ist ein kostenloses Bildbearbeitungsprogramm mit großem Funktionsumfang. Oft wird es als 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

**241-12561 / Andreas Göttlinger**

Gruppengröße 4 - 8

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Fr. 8.3. / 17:30 - 20:00 Uhr / 3 Termine / 62,50 €  
Anmeldung bis: 28.2.

→ **Vielleicht auch interessant:**  
**Fotokurse im Bereich Kultur und Gestalten auf Seite 55f**

## Lokales Bürgerfernsehen

NEU

Wollten Sie schon einmal hinter die Kulissen von Film und Fernsehen schauen? Selber hinter der Kamera stehen oder lernen, wie man einen Film schneidet? Im Medienprojektzentrum Offener Kanal Kassel im Kulturbahnhof haben Sie die Möglichkeit, selbst eigene Fernsehbeiträge zu gestalten und zu senden. Wie das funktioniert, welche Angebote und Unterstützung es gibt, zeigen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in dieser Infoveranstaltung.

In Kooperation mit dem Medienprojektzentrum Offener Kanal Kassel.

**241-12570 / Frank Weiershäuser**  
**Kassel**

Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1  
Mi. 21.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 12.2.

**241-12571 / Frank Weiershäuser**  
**Kassel**

Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1  
Mi. 8.5. / 19:00 - 21:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 29.4.

## Mit dem Smartphone auf Entdeckertour



In diesem Workshop zeigen wir, wie man mit dem eigenen Smartphone gute Bild- und Videoaufnahmen machen kann. Neben Erläuterungen zur Handhabung der technischen Funktionen, werden Ihnen Grundlagen der Bildgestaltung, Hinweise zu Einstellungsgrößen und zur Dramaturgie eines Fotos oder Videos vermittelt und sofort ausprobiert.

In Kooperation mit dem Medienprojektzentrum Offener Kanal Kassel.

### 241-12572 / Armin Ruda

#### Kassel

Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1  
Di. 19.3. / 10:00 - 12:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 10.3.

### 241-12573 / Armin Ruda

#### Kassel

Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1  
Di. 14.5. / 17:00 - 19:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 5.5.

## Webseiten und Blogs

## Webseiten mit Wordpress erstellen - Grundkurs



Dieser WordPress-Kurs ist speziell darauf ausgerichtet, Einsteigern dabei zu helfen, ihre eigene professionelle Website in WordPress zu erstellen. Er richtet sich somit an alle, die noch am Anfang stehen und ihre erste Website in WordPress gestalten möchten. In diesem Grundkurs wird unter Anleitung eine Beispiel-WordPress-Website erstellt, um Ihnen die Funktionen und Vorgehensweisen für die Erstellung einer individuellen und professionellen Website näherzubringen.

Inhalte:

- WordPress Funktionen.
- Erstellung und Optimierung einer WordPress-Webseite.
- Cookie Consent Tools (DSGVO konform).
- Und vieles mehr.

Gute Kenntnisse bei der Arbeit am Rechner werden vorausgesetzt. Die Teilnahme ist ohne eigene Website oder Installation spezieller Software auf Ihrem persönlichen Computer möglich. Der Dozent stellt Ihnen für die Veranstaltung eine Übungs-Website kostenfrei zur Verfügung. Sie werden praktisch an Ihrer eigenen Übungs-Website arbeiten. Empfehlenswert ist ein größerer Bildschirm oder zwei Bildschirme/Geräte. Der Onlinekurs findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

### 241-12610 / Fabian Reyer

#### Online

Mi. 6.3. / 16:00 - 17:30 Uhr / 8 Termine  
Mi. und Do. jeweils 16:00 - 17:30 Uhr / 70 €  
Anmeldung bis: 26.2.

## Webseiten mit Wordpress erstellen - Aufbaukurs



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits den Grundkurs absolviert haben und nun ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern möchten. Das Ziel dieses Kurses ist es, eine WordPress-Website von Grund auf zu erstellen, die Ihren eigenen kreativen Vorstellungen entspricht. Während des Kurses werden die Teilnehmenden aktiv an der Erstellung ihrer eigenen WordPress-Website arbeiten. Der Dozent wird als Ansprechpartner für Fragen und Unterstützung zur Verfügung stehen, doch wird angestrebt, dass die Teilnehmenden eigenständig und kreativ ihre Vision umsetzen.

Inhalte:

- Vertiefung der WordPress -und Page-Builder Funktionen.
- Erweiterung der WordPress -und Page-Builder Kenntnisse.
- Vollständige Erstellung der eigenen und individuellen WordPress-Webseite.
- Und vieles mehr.

Erfolgreiche Teilnahme am ersten Modul wird vorausgesetzt. Quereinstieg ist nur nach Rücksprache mit dem Dozenten möglich.

Die Teilnahme ist ohne eigene Website oder Installation spezieller Software auf Ihrem persönlichen Computer möglich. Der Dozent stellt Ihnen für die Veranstaltung eine Übungs-Website kostenfrei zur Verfügung. Empfehlenswert ist ein größerer Bildschirm oder zwei Bildschirme/Geräte. Der Onlinekurs findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

### 241-12612 / Fabian Reyer

#### Online

Do. 18.4. / 11:30 - 13:45 Uhr / 4 Termine / 52,50 €  
Anmeldung bis: 8.4.

## Online Shop mit WooCommerce - Grundkurs



### Erstellen Sie einen Online-Shop in WordPress

Dieser WooCommerce-Kurs ist darauf ausgerichtet, Einsteigern zu helfen, ihren eigenen professionellen Online-Shop in WordPress zu erstellen. Im Grundkurs erstellen wir gemeinsam einen Beispiel-Online-Shop, um Ihnen die Funktionen und Vorgehensweisen für die Erstellung eines individuellen und professionellen Shops näherzubringen.

Inhalte:

- Umgang mit den WordPress Funktionen.
- Erstellung eines WooCommerce Online Shops.
- Anlegen von Produkten.
- Zahlungsmethoden.

- Cookie Consent Tools (DSGVO konform).
- Und vieles mehr.

Gute Kenntnisse bei der Arbeit am Rechner werden vorausgesetzt. Die Teilnahme ist ohne eigene Website oder Installation spezieller Software auf Ihrem persönlichen Computer möglich. Der Dozent stellt Ihnen für die Veranstaltung eine Übungs-Website kostenfrei zur Verfügung. Sie werden praktisch an Ihrer eigenen Übungs-Website arbeiten. Empfehlenswert ist ein größerer Bildschirm oder zwei Bildschirme/Geräte. Der Onlinekurs findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

### 241-12640 / Fabian Reyer

#### Online

Mi. 14.2. / 14:00 - 15:30 Uhr / 12 Termine  
Mi. und Do. jeweils 14:00 - 15:30 Uhr / 104,50 €  
Anmeldung bis: 5.2.

## Shop mit WooCommerce - Aufbaukurs



### Erstellen Sie Ihren individuellen Online-Shop in WordPress

Der WooCommerce-Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits den Grundkurs absolviert haben und nun ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern möchten. Das Ziel dieses Kurses ist es, einen funktionsfähigen Online-Shop mit WooCommerce von Grund auf zu erstellen, der Ihren individuellen und kreativen Vorstellungen entspricht. Während des Kurses werden Sie aktiv an der Erstellung Ihres eigenen Online-Shops arbeiten. Der Dozent wird als Ansprechpartner für Fragen und Unterstützung zur Verfügung stehen, doch wird angestrebt, dass Sie eigenständig und kreativ ihre Vision umsetzen.

Inhalte:

- Vertiefung und Erweiterung der erlernten Page-Builder Funktionen.
- Vertiefung und Erweiterung von Shop Funktionen.
- Newsletter Plug-in einbinden.
- und mehr.

Die Teilnahme am WooCommerce - Grundkurs wird vorausgesetzt. Die Teilnahme ist ohne eigene Website oder Installation spezieller Software auf Ihrem persönlichen Computer möglich. Der Dozent stellt Ihnen für die Veranstaltung eine Übungs-Website kostenfrei zur Verfügung. Sie werden praktisch an Ihrer eigenen Übungs-Website arbeiten. Empfehlenswert ist ein größerer Bildschirm oder zwei Bildschirme/Geräte. Der Onlinekurs findet über das Videokonferenzsystem BigBlueButton statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

### 241-12642 / Fabian Reyer

#### Online

Do. 28.3. / 8:00 - 11:00 Uhr / 6 Termine / 104,50 €  
Anmeldung bis: 18.3.

## Weiterführende Anwendungen und Tools

### 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 Seminar im Flughafen Kassel-Calden erhalten Sie einen Einblick in die Simulationstechnik. Im 1:1 Cockpit-Nachbau und einer 180°-Leinwand tauchen Sie in die Digitale Welt ein und können den Storch selbst fliegen. Ein Crash-Kurs zum Fliegen des FI-156 und eine Einweisung von einem echten Fluglehrer machen diesen Kurs auch für Anfänger geeignet. Ein Besuch des Original Storchs EKLÜ im Hangar am Airport Kassel rundet das Seminar ab.

**241-12780 / Albert Claudi  
Calden**

Kassel-Airport, Fieseler-Storch-Str. 40  
Sa. 1.6. / 10:00 - 17:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 22.5.

## Künstliche Intelligenz

### KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

online

*Tagesseminar*

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von Künstlicher Intelligenz (KI) für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen. In diesem Kurs werden folgende Aspekte thematisiert:

- Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen
  - Erstellung von Texten mit Hilfe von KI
  - Sprache und Text mit KI übersetzen
  - mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen
  - mit KI Musik komponieren
  - KI in Ausbildung und Weiterbildung
  - Analyse der eigenen Gesundheit mit KI
- Das Onlineseminar findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**241-12812 / Hartmut Nehme  
Online**

Di. 23.4. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 16.4.

### Info-Abend Künstliche Intelligenz

Tipp

NEU

*Tagesseminar*

Alle Welt redet von Künstlicher Intelligenz. Aber was steckt tatsächlich hinter diesem Begriff und in welchen Bereichen erhalten die neuen Technologie in unserem Alltag Einzug? In diesem Seminar werden die Grundlagen zum Thema Künstliche Intelligenz auf verständliche Art und Weise erklärt. Dabei erhalten Sie einen ersten Überblick in welchen Bereichen bereits KI zur Anwendung kommt. Ziel dabei ist, es die Neugier zu wecken und ein Grundverständnis für das Thema Künstliche Intelligenz ohne Vorkenntnisse zu vermitteln.

**241-12815 / Peter Brockmann  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Di. 13.2. / 18:00 - 20:15 Uhr / 13,50 €  
Anmeldung bis: 4.2.

**241-12817 / Peter Brockmann  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Do. 23.5. / 18:00 - 20:15 Uhr / 13,50 €  
Anmeldung bis: 13.5.

### Praxisworkshop für Einsteiger

*Umgang mit ChatBots, Bildgeneratoren, Sprachausgaben etc.*

*Tagesseminar*

NEU

Entdecken Sie die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) in diesem Praxisworkshop. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von Chatbots, Bildgeneratoren und mehr. Wir stellen Ihnen einige Tools vor und erklären Ihnen den Umgang mit ihnen, sodass Sie im Rahmen des Workshops Ihre eigenen Inhalte mit ChatGPT und KI-basierten Bildgeneratoren erschaffen können.

Inhalte:

- Einführung in Künstliche Intelligenz
- Interaktiver Umgang mit Chatbots
- Kreative Bildgenerierung mit KI
- Anwendungsbeispiele und Einsatzmöglichkeiten

Das Ziel des Workshops besteht darin, Einsteigern eine solide Grundlage im Bereich KI zu vermitteln und Hemmschwellen abzubauen. Neben einem Grundverständnis im Umgang mit KI-gestützten Anwendungen, werden auch die Potenziale und Herausforderungen dieser Technologie aufgezeigt.

**241-12820 / Peter Brockmann  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mi. 21.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 55,50 €  
Anmeldung bis: 11.2.

**241-12821 / Peter Brockmann  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Sa. 1.6. / 10:00 - 16:00 Uhr / 55,50 €  
Anmeldung bis: 22.5.

### Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

online

*Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?*

*Tagesseminar*

Künstliche Intelligenz, auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von KI eine weitere Vereinfachung unseres Alltags, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt KI als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Was steckt hinter KI? Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für KI? Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln? Wie wird KI unseren Alltag vereinfachen? Welchen Einfluss hat KI auf unsere Arbeitsplätze? Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits? Wo kommt KI an ihre Grenzen? Wo liegen die Gefahren von KI? Welche Auswirkung hat KI auf die Gesellschaft? Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit KI? Das Onlineseminar findet über das Videokonferenzsystem Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn.

**241-12810 / Hartmut Nehme  
Online**

Di. 5.3. / 18:30 - 21:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 27.2.

### KI und Diskriminierung

NEU

*Strukturelle Diskriminierung durch algorithmische Entscheidungssysteme*

*Tagesseminar*

Ziel des Workshops ist es, dafür zu sensibilisieren, dass Maschinelles Lernen und algorithmische Entscheidungssysteme Diskriminierungsstrukturen reproduzieren und marginalisierte Gruppen weiter benachteiligen können. Der Workshop wird eingeleitet durch eine Auseinandersetzung mit dem Themenbereich Diskriminierung und Intersektionalität. Im Kern des Workshops steht eine Auseinandersetzung mit verschiedenen Alltagsaspekten (Lernen, Arbeitssuche, Gesundheit, Gesichtserkennung), in denen sowohl algorithmische Entscheidungssysteme als auch Diskriminierungsstrukturen bereits jetzt eine Rolle spielen. Als Ergebnis des Workshops haben sich die Teilnehmenden mit einem dieser Praxisbereiche kritisch auseinandergesetzt und können daraus ableiten, wie Gesellschaft und KI zusammenhängen und warum sich strukturelle Diskriminierung häufig auch in algorithmischen Entscheidungssystemen widerspiegelt.

**241-12830 / Luca Sanati  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 21.3. / 17:30 - 21:15 Uhr / 22 €  
Anmeldung bis: 11.3.

# 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

**241-15001 / Angela Stein**  
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 101  
Mo. 15.1. / 18:00 - 20:30 Uhr / 20 Termine / 87 €

### Lesen und Schreiben für Erwachsene

**241-15003 / Bärbel Praßer**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mo. 22.1. / 15:00 - 16:30 Uhr / 19 Termine / 55,50 €

### Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene mit Lernschwierigkeiten

**241-15012 / Malina Kulik**

Kassel, Diakonie, Landgraf-Karl-Str. 22  
Mi. 17.1. / 16:45 - 18:15 Uhr / 20 Termine / 58 €

## 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

## Kontakt

---

Mail: [vhs-junge-vhs@landkreiskassel.de](mailto:vhs-junge-vhs@landkreiskassel.de)

## Team

---

Johanna Günnel	Telefon: 0561 1003-1692
Regina Piller	Telefon: 0561 1003-2222
Anna Rein	Telefon: 0561 1003-1692

Das letzte Wort ist noch  
nicht ~~gesprächen!~~

*gedruckt!*

! Sie haben nichts  
Passendes gefunden?  
Auf unserer Website veröffentlichen  
wir immer wieder neue Seminare.

Schauen Sie vorbei!



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.

Unsere Ferienkurse erkennen Sie an folgenden Zeichen:



Osterferien



Sommerferien



Herbstferien

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

#### Das Traumfresserchen

Figurentheater für Erwachsene und Kinder von 3 - 9 Jahren

##### Lesung

Stefan Becker vom Spielraumtheater Kassel kommt ins Generationenhaus im Bahnhof Hümme. Dort spielt er „Das Traumfresserchen“ von Michael Ende. In der Geschichte geht ein verzweifelter König auf die Suche nach einer Lösung für seine von Alpträumen geplagte Tochter - die Prinzessin. Diese kann nicht mehr schlafen und niemand scheint Rat zu wissen. Bis der König in einem seltsamen Land landet und dort auf ein noch seltsameres Wesen trifft: Das Traumfresserchen. Nur durch eine poetischen Zauberspruch kann dieses beschworen werden und befreit von allen bösen Träumen. Am Ende erhält natürlich jedes Kind den verheißungsvollen Zauberspruch. Der Eintritt beträgt 6 Euro.

**Stefan Becker**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal

Fr. 8.3. / 16:00 - 18:00 Uhr / 6 €

#### „ROKI - Ferien mit Schatz-Schlamassel“

Für Kinder von 6 - 10 Jahren

##### Lesung

Musiker, Komponist und Autor Andreas Hüging entführt mit seiner musikalischen Lesung in die Welt von ROKI. Roki, der Freund mit Herz und Schraube, macht Ferien an der Nordsee. Dort gilt es, den Tauchroboter LUISE zu reparieren. Der Zelturlaub am Meer wird gemeinsam mit Rokis Freunden ein Riesenspaß. Doch so richtig spannend wird es, als Roki gemeinsam mit LUISE einen echten Schatz aus einem gesunkenen Wrack bergen soll...

Die Musikalische Lesung lädt zum Mitmachen ein. Mit viel Live-Musik und Action. Dabei trägt Andreas Hüging seine Geschichte frei vor und lädt mit 5 Liedern zum Mitfeiern, Tanzen und Mitsingen ein. Der Eintritt beträgt 6 Euro.

**Andreas Hüging**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal

Sa. 18.5. / 15:30 - 17:30 Uhr / 6 €

### Malen und Basteln

#### Zeichnen, malen, experimentieren



Für Kinder von 10 - 13 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 Meistern 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

**241-22023 / Jahanshah Mahdavi Azar Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 26.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 7 Termine / 42 €  
Anmeldung bis: 15.2.

+ Material 7 Euro (vor Ort zu zahlen)

#### Knete Selbermachen und los geht's!



**Tipp**

Für Kinder ab 6 Jahre

Wir nehmen uns einen Nachmittag, um uns richtig kreativ auszutoben! Zuerst werden wir unsere eigene Knete herstellen. Das ist ganz einfach mit natürlichen Zutaten. Danach kommt der Spaß am Kneten und Formen. Gemeinsam werden wir mit unseren Händen fantastische Wesen und Tiere gestalten, kleine Welten erschaffen und unser Fantasie freien Lauf lassen!

**241-22027 / Roza Rüb Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Di. 12.3. / 15:00 - 18:00 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 28.2.

+ Material 2 Euro (vor Ort zu zahlen)

**241-22031 / Roza Rüb Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 7.5. / 15:00 - 18:00 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 25.4.

+ Material 2 Euro (vor Ort zu zahlen)

**241-22028 / Roza Rüb Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Di. 11.6. / 15:00 - 18:00 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 29.5.

+ Material 2 Euro (vor Ort zu zahlen)

# Angebote für Kinder und Jugendliche



## Menschenbilder malen in lebensgroß

Für Kinder ab 8 Jahren

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!

**241-22025 / Roza Rüb**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 22.6. und So. 23.6. / 12:00 - 16:00 Uhr /  
32,50 €

Anmeldung bis: 10.6.

+ Material 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

## Fantastische Wesen mit Pappmaché



Für Kinder ab 8 Jahre

Ferienkurs

Habt ihr euch schon einmal gefragt, was man alles aus alten Zeitungen basteln kann? In unserem Kurs werden wir genau das herausfinden! Mit Wasser, Kleister und Papier, aber vor allem mit viel Spaß, werden wir aus einfachen Materialien wunderbare Wesen erschaffen. Vielleicht gestalten wir eine Katze mit langen Ohren, einen Hasen mit langen Beinen und kunterbuntem Fell oder sogar etwas Ähnliches wie einen Drachen? In zwei Nachmittagen werden wir gemeinsam diese einzigartigen Wesen bauen. Nach einem Tag Trocknungszeit werden wir ihnen dann mit Farbe ein buntes Aussehen verleihen. Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Lasst uns zusammen kreativ werden und sehen, welche erstaunlichen Dinge wir aus Zeitungen zaubern können! Bringt alte Zeitungen mit und Kleidung die beim Klecksen und malen schmutzig werden darf.

**241-22029 / Roza Rüb**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Mo. 15.7. - Do. 18.7. / 14:00 - 18:00 Uhr /  
3 Termine / 12 €

Anmeldung bis: 3.7.

+ Material 2 Euro (vor Ort zu zahlen)

## Mehr als nur große Augen: Manga zeichnen

Für Jugendliche von 12 - 17 Jahren

Wochenendseminar

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.

Mitzubringen: Bleistift, Radiergummi und DIN-A4 Papier

**241-22030 / Meltem Pfeiffer**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Sa. 27.4. und So. 28.4. / 14:00 - 16:15 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 16.4.

## 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.

**241-22100 / Malali Rasa**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 25.3. - Do. 28.3. / 10:00 - 12:30 Uhr /  
4 Termine / 40 €

Anmeldung bis: 14.3.

+ Material 7 Euro (vor Ort zu zahlen)



**241-22101 / Malali Rasa**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo. 15.7. - Do. 18.7. / 10:00 - 12:30 Uhr /  
4 Termine / 40 €

Anmeldung bis: 3.7.

+ Material 7 Euro (vor Ort zu zahlen)



## Nähen mit der Nähmaschine

Für Kinder von 8 - 12 Jahren

Tagesseminar

Für Kinder, die bereits mit einer Nähmaschine genäht haben: Unser gemeinsames Nähprojekt wird eine individuell gestaltete Tasche sein. Wenn dann noch Zeit ist, gibt es die Möglichkeit, weitere kleine Projekte umzusetzen - lasst euch überraschen! Zum Schluss habt ihr mindestens ein Stück ganz nach eurer Idee genäht. Bringt gerne eure Lieblingsstoffe, eure eigene Nähmaschine und Stoffschere mit. Bitte ausreichend zu Trinken und zu Essen einpacken!

**241-22102 / Steffi Pfalzer**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 23.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 28 €

Anmeldung bis: 13.3.

+ Material 8 Euro (vor Ort zu zahlen)

**241-22105 / Steffi Pfalzer**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103  
Sa. 9.3. / 10:00 - 17:00 Uhr / 28 €

Anmeldung bis: 28.2.

+ Material 8 Euro (vor Ort zu zahlen)

## Digitale Welten

### Tastatschreiben am Computer - Kurzlernmethode

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 4



Ferienkurs

Das Tastatschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es, den Computer zu bedienen. Mit vielen Sinnen wird gelernt (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.

**241-22355 / Angelika Wolnarek**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum  
Mo. 22.7. - Fr. 26.7. / 9:00 - 12:30 Uhr /  
5 Termine / 76,30 €

Anmeldung bis: 10.7.

Inkl. Fachbuch 16,30 Euro

## Geheimsprache Code



Für Jugendliche ab 14 Jahren

Wochenendseminar

Code ist aus unserer Welt nicht mehr wegzudenken. Er ist die Grundlage für Videospiele, Künstliche Intelligenz und Anwendungen wie Instagram. Aber nur wenige verstehen Code. Dabei ist es eine spannende Erfahrung, die Sprache zu erlernen, mit dem wir dem Computer Anweisungen geben können. Was für andere ein kryptischer Zeichensalat ist wird für dich selbstverständlich. Dafür braucht es kein Vorwissen, ein wacher Geist und Freude an logischem Denken reichen aus. Schritt für Schritt lernen wir die Bausteine des Programmierens kennen, erweitern unsere Hacking skills, schreiben eigene Algorithmen und werden kreativ mit dem Computer. Egal, ob du eines Tages eigene Games oder das nächste TikTok programmieren möchtest, was du hier lernst ist die Grundlage dafür.

Wir verwenden die Programmiersprache Lua, eine modernen Programmiersprache, die oft in Videospiele eingesetzt wird (z.B. Roblox, Baldur's Gate, World of Warcraft...)." Mitzubringen: Eigenen Laptop, Stift und Papier.

241-22357 / Maxime Wegesin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Sa. 2.3. / 14:00 - 16:30 Uhr / 10 Termine / 80,50 €  
Anmeldung bis: 20.2.

## Sprache

### Chinesisch für Kinder

Der Kurs richtet sich an Kinder, die bereits das Lehrbuch „Zhong Wen Band 1“ kennen und die Inhalte gelernt haben.

241-22450 / Hong Fan-Hofmeister

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Fr. 16.2. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 60 €  
Anmeldung bis: 6.2.



## Italienisch für Kinder



für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Wochenendseminar

Am Unterricht der italienischen Grundschule ausgerichtet, lernen die Kinder gemeinsam die Grundlagen der Sprache. Spielerisch, durch Lieder, Spiele in der Gruppe und den gemeinsamen Austausch werden die Inhalte kind- und altersgerecht vermittelt. Die Kinder lernen dabei ebenso lesen wie auch schreiben und legen den Grundstein für eine flüssige Aussprache. Der Kurs richtet sich an italienisch stämmige Kinder, aber auch an alle, die Lust haben Italienisch als Fremdsprache zu lernen.

241-22452 / Pasquale Petrotta

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Sa. 9.3. / 10:00 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 120 €  
Anmeldung bis: 21.2.

## Das Selbst stärken

### Little Warrior Workshop



Selbstverteidigung und Yoga für Kinder von 8 - 10 Jahren

Ferienkurs

Der Krieger ist (in der yogischen Tradition) ein Held, der stark und durchsetzungsfähig ist, sich selbst verteidigen, aber auch andere beschützen 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 Rollen-

spiel werden brisante Situationen nachgespielt, in denen die Durchsetzungsfähigkeit der Kinder trainiert wird. Der zweite Teil beschäftigt sich voranging mit sozialen Schwierigkeiten unter Gleichaltrigen.

Mädchen sind besonders herzlich eingeladen. Ein Gespräch vorab mit den Eltern ist für die Anmeldung notwendig. Hierzu wird es eine einstündige Online-Konferenz am 12.03. um 18:00 Uhr geben. Nach dem Gespräch haben Sie noch die Möglichkeit, Ihr Kind abzumelden. Bitte mitbringen: Sportzeug, eine Wolldecke, ausstreichend Flüssigkeit und eine kleine Stärkung.

241-22610 / Maïke Sonntag

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Fr. 12.4. und Sa. 13.4. / 10:00 - 13:00 Uhr / 2 Termine / 28 €  
Anmeldung bis: 29.2.

### Little Warrior II - Für fortgeschrittene Little Warrior



Selbstverteidigung und Yoga für Kinder von 8 - 11 Jahren

Dieses Angebot richtet sich an alle, die bereits einen „Little Warrior Kurs“ belegt haben, noch weitere Selbstverteidigungstechniken für den Notfall und mehr über die innere Haltung des Little Warriors lernen wollen. Angepasst an die Struktur von vorangegangenen Little-Warrior-Kurs werden in weiteren Rollenspielen schwierige Situationen mit Erwachsenen und Gleichaltrigen erprobt, so dass wir unserer Sicherheitstraining vertiefen können. Auch dieses Angebot ist an den Schnittstellen von Yoga, Selbstbehauptung und -verteidigung und Konfliktmanagement-Programmen für Kinder einzuordnen. Ein weiterer Elternabend ist hierfür nicht erforderlich, jedoch sind die Little-Warrior-Kursunterlagen wieder mitzubringen.

Für die Pause bitte ausreichend Essen und Trinken mitbringen. Sportsachen sind erforderlich, ein gemütliches Kissen oder eine Decke können bei Bedarf mitgebracht werden.

241-22611 / Maïke Sonntag; Jens Kühn

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 22.6. / 10:00 - 13:00 Uhr / 2 Termine / 24 €  
Anmeldung bis: 11.6.

# Angebote für Kinder und Jugendliche

## Mindful Warrior 4 Teens

*Selbstverteidigung für Jugendliche von 11 - 14 Jahren*

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 in schwierigen Situationen besprochen und im Verlauf eingeübt. Dabei werden insbesondere Heimweg-, Bus-/Straßenbahn- und Mitfahrtsituationen im Auto angesprochen, sowie Selbstbehauptung und Abgrenzung in unterschiedlichen Situationen erlernt werden. Für den Fall der Fälle wird das Verhalten im Notfall geübt und einfache Selbstverteidigungstechniken erlernt. Aber das wichtigste dabei ist Spaß und die Bewegung! 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 besonders herzlich eingeladen. Ein einstündiges Online-Gespräch mit den Eltern am 6.2. ist für die Anmeldung notwendig. Bitte mitbringen: Leerer Hefter für Arbeitsblätter, Sportsachen, Essen und ausreichend Trinken.

**241-22612 / Maike Sonntag**

**Kassel**

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

Di. 6.2. / 11:00 - 14:00 Uhr / 3 Termine / 28 €  
Anmeldung bis: 26.1.

## 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.

**241-22460 / Jasmin Seehafer**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 8.4. - Fr. 12.4. / 10:30 - 12:30 Uhr /  
5 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 27.3.

### 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.

**241-22461 / Jasmin Seehafer**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Di. 9.4. - Fr. 12.4. / 13:00 - 15:00 Uhr /  
4 Termine / 32,50 €  
Anmeldung bis: 27.3.

### 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*

**241-22465 / Irina Kotovitch**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 12.2. / 15:30 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 72 €  
Anmeldung bis: 31.1.

*Für Kinder und Jugendliche von 11 - 17 Jahren*

**241-22470 / Irina Kotovitch**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 16.2. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 72 €  
Anmeldung bis: 6.2.



### Flamenco für Kinder

*Für Kinder ab 7 Jahren*



Wir tanzen wie in Südspanien, schwingen mit dem Rock, wedeln mit dem Fächer, stampfen mit den Füßen, klatschen mit den Händen. Wir spielen einen Flashmob und haben gemeinsam Spaß in einem Flamenco-Gruppentanz.

**241-22473 / Stella Garcia**

**Wolfhagen**

Brüder-Grimm-Str. 1

Mi. 21.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 10 Termine / 27 €  
Anmeldung bis: 11.2.



## 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.

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595 (Erreichbar ab 19 Uhr)

**241-22500 / Ute Rost**

**Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7

Mo. 5.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 24.1.

**241-22502 / Ute Rost**

**Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7

Di. 6.2. / 16:15 - 17:15 Uhr / 15 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 17.1.



## 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

#### 241-22590 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 6.2. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 24.1.  
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

#### 241-22592 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 6.2. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 24.1.  
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

#### 241-22594 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Do. 8.2. / 14:30 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 26.1.  
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

#### 241-22596 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Do. 8.2. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 26.1.  
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

#### 241-22598 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Sa. 10.2. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 30.1.  
+ 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

#### 241-22600 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 6.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 24.1.  
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

#### 241-22602 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 6.2. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 24.1.  
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

#### 241-22604 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Do. 8.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 24.1.  
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

#### 241-22606 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Sa. 10.2. / 11:00 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 30.1.  
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

#### 241-22608 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Sa. 10.2. / 14:00 - 15:00 Uhr / 15 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 30.1.  
+ Eintritt (vor Ort zu zahlen)

## Angebote für Familien

### Digitale Welten

#### Medien-Mitmachangebot für Großeltern, Eltern und Kinder

Die unterschiedlichsten Medien werden in der Familie genutzt und es ist gut, immer im Austausch darüber zu sein. Welche Apps sind bei Grundschulern beliebt? Welche bei Teenagern und welche nutze ich eigentlich selbst? Der Nachmittag bietet allen die Möglichkeit, sich darüber auszutauschen, Spaß zu haben und neue Dinge zu lernen. Im Vordergrund steht hier die kreative und unterhaltsame Nutzung verschiedener Apps und Anwendungen, aber es bleibt auch Zeit, um sich über problematische Inhalte auszutauschen. Gerne können Sie ihre eigenen Geräte wie Smartphone oder Tablet mitbringen. In Kooperation mit dem Medienprojektzentrum Offener Kanal Kassel.

#### 241-22340 / Christina Ecknigk; Sybille Roth Kassel

Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1  
Fr. 15.3. / 15:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 7.3.

#### 241-22341 / Christina Ecknigk; Sybille Roth Kassel

Offener Kanal Kassel, Rainer-Dierichs-Platz 1  
Fr. 24.5. / 15:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 16.5.

## Musik und Töpfern

### Stimmgewirr und Klangwunder - Ein Chor Experiment für Klein und Groß



Für Kinder ab 6 Jahren mit einer Bezugsperson

Eingeladen sind alle, die gerne in Gemeinschaft musizieren mögen. Dabei können wir mehrstimmig sein in Form von Stimme, Bewegung, Bodypercussion und Instrumentenklang. Gemeinsam bauen wir uns einfache Lieder, Kanons oder ähnliches auf, um ein chorisches Klangerlebnis zu schaffen. Kinder sind herzlich willkommen ebenso wie Omas, Papas, Tanten und Onkel. Einfache Rhythmus Instrumente werden von der Kursleiterin bereit gestellt. Ebenso ein bis zwei Melodie Instrumente. Gerne können eigene Materialien mitgebracht werden.

#### 241-22708 / Petra Zilch Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Mo. 29.4. (14-tägig) / 17:30 - 19:00 Uhr /  
5 Termine / 20 €  
Anmeldung bis: 17.4.  
zusätzlich 10 € pro Kind

### Schildkröte, Puppengeschirr, oder doch lieber eine Müslischale?

Eltern töpfern mit ihren Kindern.  
Für Kinder von 6 - 10 Jahren

#### Wochenendseminar

Wollten Sie nicht schon immer mal ein Wochenende zusammen mit Ihrem Kind töpfern? Sich von der unverstellten Fantasie Ihrer Kinder überraschen lassen? Das Hauptaugenmerk liegt in diesen Kurs auf dem Tun der Kinder, bei dem Sie unterstützend zu Seite stehen und nebenbei auch selbst zum Zuge kommen, wenn Ihre Kinder sich verselbständigen. Ich werde die notwendigen Techniken erklären und spielerisch an das Material Ton heranführen. Gemeinsam mit Ihrem Kind können Sie schöne, individuelle Werke erschaffen. Die Kunstwerke werden dann am zweiten Tag mit farbigem Ton bemalt, und nach einer 2-wöchigen Trockenzeit von mir gebrannt und können dann abgeholt werden. Ein eventueller Glasurtermin wird im Kurs besprochen.

#### 241-22765 / Sylvia Schmuck Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 16.3. / 14:30 - 17:30 Uhr / 2 Termine / 24 €  
Anmeldung bis: 6.3.  
+ Material ca. 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

#### 241-22767 / Sylvia Schmuck Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 6.7. / 14:30 - 17:30 Uhr / 2 Termine / 24 €  
Anmeldung bis: 27.6.  
+ Material ca. 5 Euro (vor Ort zu zahlen)

## Bewegung

### Entdeckerraum für kleine Entdecker



Für Kinder von 8 Monaten bis 1,5 Jahren

„Es sind wunderbare Momente, wenn unsere Babys uns zeigen, auf welche Weise sie die Welt entdecken, wie sie mit anderen Menschen Kontakt aufnehmen, was sie interessiert und wie sie freudig und offensichtlich unermüdlich ihre Bewegungsmöglichkeiten erproben.“ (Emmi Pikler) Um diese Momente gemeinsam zu erleben wird in der Kinderkrippe „Kleine Entdecker“ ein „Entdeckerraum“, orientiert an den Grundlagen der Pikler-Pädagogik angeboten. Nicht die von Erwachsenen gesteuerte Förderung der Kinder steht dabei im Vordergrund, sondern das Ermöglichen der eigenaktiven Spieltätigkeit und Bewegung der Kinder. Wir bereiten den Kindern eine sicher gestaltete Umgebung, in der sie selbstständig entdecken dürfen, sich frei bewegen können, ungestört ihrem Interesse folgen und den Raum mit allen Sinnen erleben können. Die Erwachsenen finden einen vorbereiteten Platz im Raum. Sie sind eingeladen, Ihr Kind in seinem Tun zu beobachten und präsent für seine Bedürfnisse zu sein.

Bitte mitbringen - Bequeme und bewegungsfreundliche Kleidung, warme Socken für davor oder danach, denn wir bewegen und barfuß

#### 241-22910 / Alice Sadra Kassel

Kleine Entdecker gGmbH, Dalwigkstr. 15a  
Di. 20.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 6 Termine / 24 €  
Anmeldung bis: 8.2.

#### 241-22912 / Monika Schilling Kassel

Kleine Entdecker gGmbH, Dalwigkstr. 15a  
Do. 22.2. / 16:30 - 17:30 Uhr / 6 Termine / 24 €  
Anmeldung bis: 12.2.

#### 241-22914 / Alice Sadra Kassel

Kleine Entdecker gGmbH, Dalwigkstr. 15a  
Di. 7.5. / 16:30 - 17:30 Uhr / 6 Termine / 24 €  
Anmeldung bis: 24.4.

#### 241-22916 / Monika Schilling Kassel

Kleine Entdecker gGmbH, Dalwigkstr. 15a  
Mi. 8.5. / 16:30 - 17:30 Uhr / 6 Termine / 24 €  
Anmeldung bis: 25.4.

## Eltern-Großeltern-Kind-Turnen

ab 1,5 Jahren

Bitte Sportsachen (Sportbekleidung oder angenehme Kleidung sowie Ballerina-Schuhe, Barfuß oder Rutsche-Socken) und Getränk mitbringen. Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595 (Erreichbar ab 19 Uhr)

#### 241-22780 / Ute Rost Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7  
Mo. 5.2. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 24.1.

#### 241-22782 / Ute Rost Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7  
Di. 6.2. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 25.1.

### Yoganachmittag für Groß und Klein

Tipp

#### Wochenendseminar

Erlebe gemeinsam mit deinen (Enkel-)Kindern einen entspannten und bewegten Yoganachmittag, bei dem alle auf ihre Kosten kommen. Während du eine Hatha-Yogastunde genießt, darf dein (Enkel-)Kind in einer Kinderyogastunde (erste) Yogaerfahrung sammeln. Gemeinsam starten wir als große Gruppe in unser Yogaabenteuer. Groß und Klein stimmen sich mit Liedern und gemeinsamen Bewegungsabläufen auf die folgende Yogaeinheit ein. Danach teilt sich die Gruppe und Kinder und Erwachsene erleben räumlich getrennt voneinander eine Yogastunde, die auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Zum Schluss kommen wir wieder in der großen Runde zusammen und lassen den Yoganachmittag gemeinsam ausklingen. Bitte Yogamatte oder Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu Trinken mitbringen. Pro Kind und pro Erwachsener fallen 6 € Gebühr an.

#### 241-22700 / Madlen Lorenz; Carina Wagener Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
So. 3.3. / 15:30 - 17:00 Uhr / 6 €  
Anmeldung bis: 21.2.

#### 241-22701 / Madlen Lorenz; Carina Wagener Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
So. 12.5. / 15:30 - 17:00 Uhr / 6 €  
Anmeldung bis: 2.5.

#### 241-22702 / Madlen Lorenz; Carina Wagener Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
So. 9.6. / 15:30 - 17:00 Uhr / 6 €  
Anmeldung bis: 29.5.

**Mindful Warrior 4 Teens and Moms**



*Selbstbehauptung- und Verteidigung für Mütter und Töchter (ab 15 Jahren).*

In diesem Kurs wird nach den Prinzipien der Mindful-Warrior-Kursen das eigene, gute Körpergefühl gestärkt und eine mit anderen verbundene aber dennoch selbstbehauptende und (im Notfall auch) selbstverteidigende Haltung erlernt. Sich nah sein und sich distanzieren, wie wirke ich auf andere, wenn ich mich abgrenze, wann Abstand gewinnen eigentlich „erlaubt“ und wann sogar notwendig? Mit Spiel, Spaß, Entspannung, aber auch mit Übungen zur Distanz und Verbindung wollen wir eine gute Zeit miteinander haben.

**241-22613 / Maike Sonntag; Jens Kühn Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Sa. 8.6. / 11:00 - 14:00 Uhr / 2 Termine / 24 €  
Anmeldung bis: 28.5.

**Auf ins Abenteuer**

**Flusspiraten**

*Ein Vater-Kind-Kanu- und Zeltwochenende an der Diemel (ab 7 Jahre)*

*Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e. V.*

**Wochenendseminar**

Am Wasserschloss Wülmersen werden die Zelte aufgeschlagen und ein Piratenlager eingerichtet. Am Samstag werden nach einem Fußmarsch zur Domäne in Trendelburg die Kanus gekapert. Danach ist die Diemel flussabwärts bis Bad Karlshafen fest in der Hand von Kindern und Vätern (Väter und Kinder müssen schwimmen können). Die Abende klingen nach Piratensitte am Lagerfeuer aus.

**241-22791 / Tobias Hoose; Achim Mathusek**

**Trendelburg-Wülmersen**

Wasserschloss  
Fr. 21.6. / 16:30 - 21:00 Uhr  
Sa. 22.6. / 9:00 - 21:00 Uhr  
So. 23.6. / 9:00 - 13:45 Uhr / 134,50 €  
Anmeldung bis: 30.4.

Leistungen: Seminar-, Kanu- und Zeltplatzgebühr für Vater /Erwachsene

Hinzu kommen:

+ Selbstverpflegung

+ 42 € für Kanu und Zeltplatzgebühr pro Kind

Eventuelle Preiserhöhungen von Drittanbietern (bspw. DJH) werden an die Teilnehmer\*innen weitergegeben.

**Nichts für Angsthasen!**

*Ein gruseliges Vater-Kind-Wochenende (ab 6 Jahre)*

*Kooperation mit der Vätergruppe Kassel e. V.*

**Wochenendseminar**

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.

**242-22792 / Tobias Hoose; Dennis Beer Trendelburg-Wülmersen**

Wasserschloss  
Fr. 25.10. / 17:30 - 21:00 Uhr  
Sa. 26.10. / 9:00 - 21:00 Uhr  
So. 27.10. / 9:00 - 13:00 Uhr / 173 €  
Anmeldung bis: 16.9.

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

**Angebote für Eltern | Pädagogik**

**Stark in der Schule und im Leben**

*Für Betroffene mit Kindern, Eltern und Angehörige*

**Vortrag**

Die Schulzeit stellt Familien vor viele unterschiedliche Herausforderungen, die gemeistert werden wollen. Überforderung oder Stress durch den vielen Lernstoff, die Angst Fehler zu machen, sich am Unterricht zu beteiligen oder vor Prüfungen, Konflikte mit anderen Kindern, Mobbing, fehlende Motivation...

Dieser Vortrag gibt hierzu zahlreiche praktische Tipps und Impulse. Viele aus der Persönlichkeitsentwicklung, die einen das ganze Leben lang unterstützen und begleiten. Schon im letzten Kita-Jahr kann ich mein Kind innerlich stärken und gut auf die Schulzeit vorbereiten. Er richtet sich an Eltern, die sich einen entspannteren Schulalltag wünschen.

**Dr. Edda Honnens Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Di. 23.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 9 €



**Unsicherheiten und Ängste überwinden**

*Für Betroffene mit Kindern, Eltern und Angehörige*

**Vortrag**

Haben Sie schon mal aus Angst oder Unsicherheit etwas nicht getan, was Ihr Leben sehr bereichert hätte? Oder beobachten Sie dies bei Ihrem Kind? Diese Gefühle, helfen uns wahrgenommene Gefahren zu erkennen und angemessen zu reagieren. Ganz angstfrei zu sein ist daher nicht sinnvoll. Wenn diese Emotionen aber unser Denken und Handeln so einschränken, dass wir uns den Herausforderungen des Lebens nicht mehr stellen, vermindern diese unsere Lebensqualität zum Teil drastisch. Zu lernen, mit diesen Emotionen umzugehen, hilft uns und besonders Kindern freier, nach unseren Wünschen zu leben und größere Ziele zu erreichen. Wir gewinnen dadurch wieder mehr Lebensfreude, führen ein erfüllteres Leben und stärken unser Selbstbewusstsein. Dabei hilft dieser Vortrag. Es werden verschiedene Ängste und deren mögliche Ursachen vorgestellt. Konkrete Tipps und einfache Übungen helfen die Unsicherheiten/Ängste sofort im Alltag besser zu bewältigen und Ihre Kinder gut darin zu unterstützen.

**Dr. Edda Honnens Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 5.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 9 €

## Auch Vorlesen will gekonnt sein!

MENTOR-Die Leselernhelfer\*innen Nordhessen e.V. fördert in Kooperation mit der Volkshochschule Region Kassel die Lese- und Sprachkompetenz von Kindern im Grundschulalter. Sollten Sie nach der Qualifizierung oder der Teilnahme an einem der Kurse Interesse an einem ehrenamtlichen Engagement haben, begleiten wir Sie auf Wunsch in Ihr Ehrenamt und helfen bei der Vermittlung in eine Grundschule oder eine andere Einrichtung, in der Lesementoren und Lesementorinnen dringend benötigt werden.

## Qualifizierung zur Vorlesepatenschaft

In der zertifizierten Qualifikation bekommen Sie das Wissen und die Kompetenz vermittelt, um künftig spannend und professionell Bücher vorzulesen und Geschichten erzählen zu können. Diese Fähigkeit hilft Ihnen bei Ihren Kindern und Enkelkindern, um mit den richtigen, bewährten Methoden die Begeisterung für Bücher weiterzuentwickeln. Einen besonderen Schwerpunkt legen wir auf den öffentlichen Auftritt in Kitas, Grundschulen und vielen anderen Einrichtungen. Hier geben Ihnen die erworbenen Methoden und Techniken ausreichend Sicherheit, um jede Veranstaltung zum Erfolg werden zu lassen. Themen sind: Was sind geeignete Bücher? Was macht ein gutes Kinderbuch aus? Wie bereite ich eine Vorlesung vor? Wie gestalte ich eine Lesung? Praktische Übungen mit verschiedenen Büchern und Bilderbüchern. Digitale Methoden und Möglichkeiten in Vorlesungen. Einsatz in Einrichtungen, die Lesepatinnen und Lesepaten herzlich willkommen heißen.

### 241-22941 / Peter Dunger Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 4.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 24 €  
Anmeldung bis: 23.5.

## Mut machen - Kinder stärken

*MENTOR-Leselernhilfe wirkt*

### Vortrag

In dem Vortrag erfahren Sie, wie Kinder mit Leselernschwierigkeiten mit Freude lesen lernen und den Anschluss in der Klasse wiederfinden. Der Kurs richtet sich an Eltern, Lehrkräfte, Leselernhelfer und alle, denen daran gelegen ist, dass Kinder wieder richtig lesen können. Der Kurs ist eine Kooperation von MENTOR-Die Leselernhelfer Nordhessen e.V. und der Volkshochschule Region Kassel.

### Peter Dunger Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 6.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei

## Qualifizierung zu Lesementoren und Lesementorinnen in Kassel und Nordhessen

Diese Qualifikation richtet sich an alle, die Kinder in der Leselernentwicklung unterstützen möchten. Das kann Ihr eigenes Kind sein, das Enkelkind, ein Kind in der Grundschule oder auch in einer Aufbauschule. In diesem Kurs gewinnen Sie Erkenntnisse, um mit einem oder mehreren Kindern in der Leselernförderung zielgerichtet und strukturiert arbeiten zu können. Die in dieser Qualifikation gewonnenen Erkenntnisse versetzen Sie in die Lage, mit den geeigneten Methoden das Kind in seiner Leselernentwicklung zu unterstützen. Sie erfahren, wie Sie eine Mentor-Stunde vorbereiten und inhaltlich gestalten können. Dazu werden geeignete Materialien, Bücher und Spiele vorgestellt. Praktische Übungen ergänzen die Theorie, sodass Sie ausreichend Sicherheit und Kompetenz entwickeln, um aktiv Leselernförderung unterstützen zu können. Diese Qualifikation ist von MENTOR-Die Leselernhelfer Nordhessen e.V. zertifiziert und erleichtert Ihnen, wenn gewünscht, den Zugang in ein entsprechendes Ehrenamt.

### 241-22949 / Peter Dunger Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Di. 23.4. / 18:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 24 €  
Anmeldung bis: 10.4.

### 241-22950 / Peter Dunger Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 2.7. / 18:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 24 €  
Anmeldung bis: 19.6.



## Der ökologische Handabdruck



*Ein Multiplikatoren und Multiplikatorinnen-Workshop*

Man hat schon vom ökologischen Fußabdruck gehört, aber kennen Sie den ökologischen Handabdruck? Hierbei handelt es sich um ein Konzept, das verschiedene Handlungsmöglichkeiten aufzeigen soll, um aktiv die Welt von morgen zu gestalten.

In diesem Workshop werden diverse Bildungsmaterialien vorgestellt und ausprobiert. Er ist daher besonders interessant für Personen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.

### 241-22962 / Maria Kunde Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 4.6. / 15:00 - 17:30 Uhr / 10 €  
Anmeldung bis: 22.5.

## Monster einer imperialen Lebensweise



Wir Menschen in den Industrieländern leben auf Kosten anderer. Doch uns ist das meist gar nicht so bewusst. Aber die „Monster“ dieser imperialen Lebensweise sind überall zu finden: Das Kleidercontainermonster zum Beispiel steht am Bürgersteig und wartet darauf, mit unserer gebrauchten Kleidung gefüttert zu werden. Das Plastikmonster schaut uns vom Straßenrand oder aus den überlaufenden Mülleimern an. In diesem Workshop werden die Merkmale unseres imperialen Lebensstils näher beleuchtet. Anschließend gibt es einen kreativen Praxisteil, in welchem Sie selbst solche Monster kreieren können. Das Programm ist besonders interessant für Personen aus dem Bildungssektor, da dieses komplexe Thema mit der künstlerischen Methode sehr gut an Jugendliche vermittelt werden kann.

### 241-22964 / Maria Kunde Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Sa. 27.4. / 9:30 - 14:00 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 17.4.



### Ich hab' auch Rechte!

*Ein Multiplikatoren und Multiplikatorinnen-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! Die Kursinhalte sind für alle relevant. Besonders angesprochen sind Personen aus dem Bildungssektor und aus sozialen Einrichtungen.

**241-22960 / Maria Kunde  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Do. 7.3. / 15:00 - 18:00 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 21.2.

### Schwangerschaftsyoga (Kundalini-Yoga)



In diesem Kurs kann nicht nur der Stress abgebaut werden, sondern man erhält neben der eigenen Fitness auch eine intensiviertere Verbindung zum Baby. Beschwerden und Sorgen können sanft gelindert werden, während das Vertrauen in sich selbst und in die Geburt stetig wächst. Das Ziel? Eine Schwangerschaft voller Freude und Gelassenheit. Dieser 10-wöchige Kurs ist für alle werdenden Mütter gedacht - vom ersten positiven Schwangerschaftstest bis zur 40. Woche. Ganz gleich, welches Fitnesslevel oder körperliche Verfassung vorhanden ist. Schwangerenyoga unterstützt darin, sich bewusst zu bewegen, sich selbst zu spüren und eine tiefere Bindung zu seinem Baby zu schaffen. Gleichzeitig werden Techniken erlernt, um mit Stress und Herausforderungen umzugehen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte bequeme Kleidung, 1-2 Decken und Trinken mitbringen.

**241-22980 / Michaela Hoffmann  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mo. 12.2. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 60 €  
Anmeldung bis: 31.1.

### Yogaworkshop für Schwangere Paare



*Wochenendseminar*

In diesem Workshop finden die Yogaübungen als Paar statt. Der Workshop richtet sich an alle Paare, die Lust haben, gemeinsam Yoga in der Schwangerschaft zu praktizieren und die sich Zeit wünschen, um sich auf das Baby vorzubereiten, ganz ohne Hechelkurs und Geburtsphasenablauf. Keine Sorge, es geht hier nicht um Fachwissen, sondern um individuellen Wünsche und Themen als Elternpaar, das sich auf das neue Plus 1 im Leben vorbereiten möchten. Gestartet wird mit einer Schwangerschaftsyogaeinheit, danach ist Zeit, um über Ängste, Sorgen, No-Gos für Geburt und Wochenbett zu sprechen und diese wiederum in Wünsche zu transformieren.

Vorerfahrungen sind nicht nötig.

**241-22990 / Michaela Hoffmann  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
So. 21.4. / 10:00 - 13:00 Uhr / 24 €  
Anmeldung bis: 10.4.



### Kraft tanken vom Mama-Alltag mit Kundalini-Yoga und Human Design



*Wochenendseminar*

Kundalini-Yoga arbeitet an Körper, Geist und Seele und schult den Kontakt zu sich selbst. Es bietet einen Zugang dazu, vollkommen entspannt zu sein und voller Freude, Kraft, Vertrauen, zuversichtlich den Alltag als Mutter zu bewältigen. Der Workshop richtet sich an alle Frauen und Mamas, die Lust haben, sich sowohl körperlich zu bewegen, als auch die mental Weiterentwicklung und damit eine starke und (selbst-)bewusste Mutter zu sein. Wir starten mit einer Kundalini-Yoga-Einheit und nehmen uns dann die Zeit, inhaltlich ins Human Design einzusteigen, zu reflektieren und Aha-Momenten Raum zu geben. Vorerfahrungen sind nicht nötig.

**241-22987 / Michaela Hoffmann  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
So. 17.3. / 10:00 - 13:00 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 6.3.

### Rückbildungsyoga mit Baby



Nach dem Wochenbett ist Rückbildungsyoga da, um Kraft und inneren Ruhe finden zu können. Der Kontakt zum Körper kann zurück kommen, körperliche sowie mentale Anspannungen lösen sich. Gemeinsam mit dem Baby entstehen Momente der Gelassenheit. Dieser Kurs ist für Mamas ab der 6. Woche nach der Geburt gedacht, die Lust haben, sich mit ihrem Baby zu bewegen. Gemeinsam starten wir in diesen Kurs mit 10 Einheiten und jede entscheidet individuell, welche Herausforderung heute guttut oder ob es eher entspannt zugehen darf. Rückbildungsyoga öffnet Türen zum körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden. Yogische Erfahrung oder besondere Fitness sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, 1-2 Decken und Trinken mitbringen.

**241-22985 / Michaela Hoffmann  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mo. 12.2. / 12:00 - 13:30 Uhr / 10 Termine / 60 €  
Anmeldung bis: 31.1.

# Bildungsurlaub



## Worum geht's beim Bildungsurlaub?

Ein Bildungsurlaub ermöglicht Ihnen, Ihre eigenen Kompetenzen weiterzuentwickeln. Um in der heutigen, schnelllebigsten Arbeitswelt vorn dabei zu bleiben - aber auch, sich politisch weiterzubilden.

## Was ist eigentlich Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub ist das Recht auf fünf Tage Weiterbildung pro Jahr.

Bildungsurlaub steht allen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern zu, deren Arbeitsstelle in Hessen (oder einem anderen Bundesland mit Bildungsurlaubsgesetz) liegt.

Während des Bildungsurlaubs bekommen Sie weiterhin Ihr Gehalt - und natürlich müssen Sie keinen Erholungsurlaub dafür nehmen.

## Wie beantrage ich Bildungsurlaub?

Nachdem Sie sich für einen Bildungsurlaub angemeldet haben, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Anerkennung des Bildungsurlaubs.

Mit diesen Unterlagen können Sie bei Ihrem Arbeitgeber Bildungsurlaub beantragen (Frist: sechs Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubs).

## Noch gut zu wissen:

Beamtinnen und Beamte haben keinen gesetzlichen Anspruch auf Bildungsurlaub. Fragen Sie trotzdem bei Ihrem Arbeitgeber nach - oft gibt es interne Regelungen!

Nicht jede Weiterbildung ist ein Bildungsurlaub! Ein Bildungsurlaub muss in Hessen vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration anerkannt sein.

Auch wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben, können Sie teilnehmen.

## Gesundheit

---

### Konfliktbewältigung und Work-Life-Balance für eine gesunde Arbeitswelt

241-17004 / Anke Conrad; Volker Sütterlin  
Wolfhagen  
Mo. 8.4. - Fr. 12.4.

Seite  
63

241-17003 / Anke Conrad; Volker Sütterlin  
Hofgeismar  
Mo. 21.10. - Fr. 25.10.

### Stress und Selbstmanagement auf Fuerteventura mit Yoga

241-17001 / Susanna Wiegand  
Spanien, Las Palmas  
Mo. 15.4. - Fr. 19.4.

Seite  
63

### Burnout-Prävention

*Gesunde Lebensbalance mit Meditation, Yoga und Achtsamkeit*

241-17002 / Anke Conrad; Volker Sütterlin  
Kassel  
Mo. 15.7. - Fr. 19.7.

Seite  
63

## Sprachen

---

### Arabisch A1

241-13006 / Shabab Anwar  
Kassel  
Mo. 15.7. - Fr. 19.7.

Seite  
108

### English Refresher B1

241-13002 / Isolde Linton  
Kassel  
Mo. 25.3. - Fr. 29.3.

Seite  
108

### Italienisch A1

241-13008 / Shabab Anwar  
Kassel  
Mo. 8.4. - Fr. 12.4.

Seite  
108

### Italienisch A1.1/A1.2

241-13009 / Uwe Schröder  
Italien, Bertinoro

Seite  
108

## Persönliche und berufliche Kompetenz

---

### Aktiv im dritten Lebensabschnitt

242-11002 / Kezia Rosenkranz  
Sylt  
Sa. 9.11. - Sa. 16.11.

Seite  
136

### Mut zur Reife

*Innere und äußere Konflikte ressourcenorientiert und selbstverantwortlich managen*

241-11003 / Birgitt R. Repke  
Lohfelden-Vollmarshausen  
Mo. 22.4. - Fr. 26.4.

Seite  
136

### Gewaltfreie Kommunikation und Hatha-Yoga

*Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge durch stressige Zeiten*

242-11005 / Anja Deistler; Claudia Assmuth  
Sylt  
So. 27.10. - So. 3.11.

Seite  
136

### Effektiver lernen - effektiver arbeiten

242-11300 / Peter Brockmann  
Lohfelden-Vollmarshausen  
Mo. 25.11. - Fr. 29.11.

Seite  
137

## Digitale Welt

---

### Fit im Büro mit Office

241-12020 / Peter Brockmann  
Hofgeismar  
Mo. 18.3. - Fr. 22.3.

Seite  
155

242-12020 / Peter Brockmann  
Hofgeismar  
Mo. 18.11. - Fr. 22.11.

### Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen

241-12010 / Olaf Hartmann  
Kassel  
Mo. 17.6. - Fr. 21.6.

Seite  
155

242-12010 / Olaf Hartmann  
Kassel  
Mo. 2.12. - Fr. 6.12.

## Februar

---

### Sehnsuchtsziel Schottland

*Die Raue Schönheit Großbritanniens*

**Michael Stuka**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 6.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €

### „How to destruct yourself?“

*Eine humorvolle Einführung in die systemische Psychologie (nach Watzlawick) mit Tipps für den Alltag*

online

**241-11024 / Dr. Torsten Reters**

**Online**

Do. 8.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 4.2.

### Inflation und Zinsen sind wieder da - wie geht es weiter?

**Matthias Endres**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mo. 12.2. / 18:15 - 19:45 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 7.2.

### Lesezeichen – hörbar: Marie-Luise Scherer: Der Akkordeonspieler (2023)

*Lesung*

**Dr. Klaus-Peter Lorenz**  
**Wolfhagen**

Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29  
Di. 13.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

### Augen auf beim E-Bike-Kauf

**241-21242 / Achim Gerland**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mi. 14.2. / 10:00 - 12:00 Uhr / 8 €  
Anmeldung bis: 4.2.

### Töchter ihrer Klasse?

*Neues zur proletarischen Frauenbewegung im deutschen Kaiserreich und der Weimarer Republik*

**Dr. Vincent Streichhahn**

**Kassel**

Archiv der deutschen Frauenbewegung,  
Gottschalkstr. 57  
Do. 15.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

### Basenfasten als Erlebnis gestalten

**Thomas Otterpohl**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Do. 15.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10,50 €  
Anmeldung erforderlich

### Künstlergärten: Der Tarotgarten von Niki de Saint-Phalle in der Toskana

**Dr. Ellen Markgraf**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 19.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 15.2.

### Opferschutz - und was jeder tun kann!

**Kathrin Buttler**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 20.2. / 16:00 - 17:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 15.2.

### Das Magerbeet im Naturgarten - artenreicher Hotspot und Klimagewinner

**Dr. Christina Ullrich**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 20.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 9 €

### Musik in der Ukraine - eine Annäherung

*Musikgeschichte*

**Dr. Wolfram Boder**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 22.2. / 19:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Was die Seele selig macht!

*Glücksstrategien für den Alltag aus Psychologie und Philosophie*

online

**241-11023 / Dr. Torsten Reters**

**Online**

Fr. 23.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 19.2.

### Wie komme ich in die Medien?

online

*Öffentlichkeitsarbeit für Ehrenamtliche und gemeinnützige Organisationen*

**241-11365 / Christine Lang-Blieffert**

**Online**

Di. 27.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 22.2.

### Hessen im 20. Jahrhundert - demokratische Bastion und politischer Vorreiter im Herzen der Republik

**Prof. Dr. Walter Mühlhausen**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 27.2. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 €

### Wie Kriege alte Ängste wecken

*Traumatisierung und Trauma-Reaktivierung im Alter - Hintergründe und Bewältigungsstrategien*

**Online**

Mi. 28.2. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 21.2.

### Frauenbewegung(en) - Wer, wann und warum?

**Dr. Mirjam Sachse**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 29.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

## März

---

### Radio zum Anfassen - Freies Radio Kassel

**Andreas Wrzeschniok**

**Kassel**

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Fr. 1.3. / 16:00 - 18:00 Uhr / Eintritt frei!

## „Giftzwerge im Größenwahn“ - Zur Psychologie von Trump, Putin, Goebbels

online

241-11022 / Dr. Torsten Reters  
Online

Fr. 1.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 26.2.

## Ab dafür! Der satirische Jahresrückblick

Tickets im Ticketshop der Stadt Hofgeismar - unter tickets.hofgeismar.de - für 15 Euro (zzgl. Gebühr) oder in der Tourist Info Hofgeismar oder an der Abendkasse.

**Bernd Giesecking**  
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal

Fr. 1.3. / 19:30 - 21:30 Uhr / 15 €

## Künstlergärten: Der Skulpturengarten von Daniel Spoerri in der Toskana

**Dr. Ellen Markgraf**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 4.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 29.2.

## Entdecke die Welt auf zwei Rädern

*Wie man eine Radreise plant*

**Mark Höhmann**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mo. 4.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 9 €

## Häusliche Gewalt - erkennen und handeln!

**Kathrin Buttler**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 5.3. / 16:00 - 17:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 29.2.

## Patientenverfügung - Leben bis zuletzt

**Michaela Zernick**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 5.3. / 16:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei

## Unsicherheiten und Ängste überwinden

*Für Betroffene, Eltern und Angehörige*

**Dr. Edda Honnens**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 5.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

## Zwischen „Moldau“ und „Verkaufter Braut“ - Zum 200. Geburtstag von Bedrich Smetana

**Dr. Wolfram Boder**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 7.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

## Per Fahrrad von Vancouver nach Alaska

*Digitale Live-Multivisionsshow*

**Reinhard Pantke**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 7.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €

## Das Traumfresserchen

*Figurentheater für Erwachsene und Kinder von 3 - 9 Jahren*

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal

Fr. 8.3. / 16:00 - 17:00 Uhr / 6 €

## Rainer Maria Rilke

*Texte mit Gesang und Klavierbegleitung*

**Zierenberg**

Christophorus Haus, Mittelstr.  
So. 10.3. / 17:00 - 21:00 Uhr / gebührenfrei

## Wer soll das bezahlen?

*Die Entwicklung der Immobilienpreise*

**Matthias Endres**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mo. 11.3. / 18:15 - 19:45 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 5.3.

## Kunst und Rassismus

**Konrad Nachtwey**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 11.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

## Online-Ausweisfunktion - Ihr Ausweis für die digitale Welt

**Jannis Himmel**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 12.3. / 17:00 - 18:30 Uhr / gebührenfrei

## Uganda: Alltag und Traditionen in einem ostafrikanischen Land

**Janika Steiner**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 12.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

## Nachhaltigkeit bei der Geldanlage

**Philipp Rudolph**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 12.3. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

## Krieg und Frieden in den Weltreligionen

**Dr. Jürgen Wolf**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 12.3. / 20:00 - 21:30 Uhr / 6 €

## Das „Fremde“ in der Kunst

*Zwischen Faszination und Verachtung*

**Karina Chernenko; Anjelika Spöth**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 14.3. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

## Akustische Ökologie - Dem Leisen die Ohren öffnen

**Andreas Wrzeschniok**  
Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Fr. 15.3. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

## Norwegen - Atemberaubendes Land im Norden Europas

Michael Stuka  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 18.3. / 19:00 - 20:30 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 23.1.

## Authentizität - Wer bin ich, wenn ich echt bin?

Angela Osius  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mo. 18.3. / 19:45 - 21:45 Uhr / 5 €

## Die Masken des Bösen



Über die Ursachen von Rassismus, Populismus und faschistoider Gewalt

241-11021 / Dr. Torsten Reters

Online

Fr. 22.3. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 18.3.

## April

### Zur besonderen Verwendung - Eine Reise in die Vergangenheit meiner Familie

Lesung

Anmeldung bitte bis zum 12. April unter  
hessen.nord@volksbund.de

Petra Tursky-Hartmann  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 16.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

### Das Gold der Deutschen

Matthias Endres  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Di. 16.4. / 18:15 - 19:45 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 9.4.

### Egbert Hayessen und der 20. Juli 1944

Ein Widerstandskämpfer aus Nordhessen

Dr. Dieter Vaupel  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 18.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

### Portrait eines viel zu früh verstorbenen Genies - Zum 30. Todestag von Kurt Cobain

Musikgeschichte

Dr. Wolfram Boder  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 18.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

### Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf

Petra Kilimann-Bouchon  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 19.4. / 18:00 - 20:30 Uhr / 12 €

### Mit offenen Augen über den Schmetterlingssteig des Dingel

Raffinierte Orchideen und faszinierende Schmetterlinge vor der Haustür

Dr. Bernd Stein  
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
So. 21.4. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

### Politische Ereignisse in der Kunst

Konrad Nachtwey  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 22.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

### Vom Schmuttelkind in den Olymp. Kassel während der Regierungszeit Landgraf Karls

Vom Bau des Messinghofs 1679 bis zur Errichtung des Herkules 1717

Albert Walch  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 23.4. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

### Stark in der Schule und im Leben

Dr. Edda Honnens  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 23.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

### Der Widerstand endet nicht 1945

Das Leben von Annedore Leber

Dr. Frauke Geyken  
Kassel

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

### „It Don't Mean a Thing (If It Ain't Got That Swing)“ - Zum 125. Geburtstag von Duke Ellington

Musikgeschichte

Dr. Wolfram Boder  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 25.4. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

## Mai

### Karl Laabs

Rettungswiderstand und Zivilcourage im Nationalsozialismus

Dr. Reinhold Lütgemeier-Davin  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 2.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

### Altersvorsorge - aber richtig!

Wie Sie Ihre Altersvorsorge richtig planen und umsetzen

Philipp Rudolph  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 2.5. / 18:30 - 20:00 Uhr / 5 €

### Wird Bargeld zum Auslaufmodell? Wie zahlen die Deutschen?

Matthias Endres  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Di. 7.5. / 18:15 - 19:45 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 30.4.

### Roadtrips: Reisen mit Dachzelt, Camper und Wohnmobil

Anuschka Dinter-Mathei  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 7.5. / 18:30 - 20:00 Uhr / 9 €

## Leben mit Hochsensibilität

online

*Warum manche mehr empfinden und was das für sie und andere bedeutet.*

**241-11031 / Kristina Steinhauer**  
**Online**

Di. 7.5. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 2.5.

## 75 Jahre Grundgesetz - Wie die Gleichberechtigung in die Verfassung kam

**Dr. Kerstin Wolff**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 14.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

## Selbstbehauptung und Gegenwehr

*Menschen und ihr Widerstand gegen den Nationalsozialismus in Kassel und Nordhessen*

**Prof. Dr. Dietfried Krause-Vilmar**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 16.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

## „ROKI - Ferien mit Schatz-Schlamassel“

*Lesung für Kinder von 6 - 10 Jahren*

**Andreas Hüging**  
**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Sa. 18.5. / 15:30 - 17:30 Uhr / 6 €

## Widerstand im Nationalsozialismus

*Strukturen, Rezeption, Erinnerungskultur*

**Prof. Dr. Jens Flemming**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 23.5. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

## Traumhaftes Namibia

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Fr. 24.5. / 19:30 - 20:30 Uhr / 6 €

## Juni

### Patientenverfügung - Leben bis zuletzt

**Michaela Zernick**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 4.6. / 10:00 - 12:00 Uhr / gebührenfrei

### Mut machen – Kinder stärken

*MENTOR-Lesernhilfe wirkt*

**Peter Dunger**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 6.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei

### Wieso müssen Menschen leiden?

*Antworten aus der christlichen und jüdischen Theologie*

**Dr. Raphael Döhn**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 6.6. / 20:00 - 21:30 Uhr / 6 €

### „Deutschland macht mobil!“

*Kassel im Ersten Weltkrieg*

**Dr. Bettina Dodenhoeft**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 13.6. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

### Himmel hilf! Warum wir Halt in übernatürlichen Kräften suchen. Aberglaube und magisches Denken vom Mittelalter bis heute

*Lesung*

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

**Tillmann Bendikowski**  
**Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1  
Do. 13.6. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 €

### Schwälmer Künstler und die Willingshäuser Malerkolonie

*Eine fast hundertjährige Erfolgsgeschichte*

**Konrad Nachtwey**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 17.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

### Unsicherheiten überwinden und die Herausforderungen des Lebens meistern

**Dr. Edda Honnens**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 18.6. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 11.4.

### Ferienzeit - Einbruchszeit! Wie man sich gegen Einbrecher schützen kann

**Markus Gebauer**  
**Online**

Mi. 19.6. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 14.6.

### Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf

**Petra Kilimann-Bouchon**  
**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5, Raum 003  
Fr. 28.6. / 18:00 - 20:30 Uhr / 12 €

## Juli

### Online-Ausweisfunktion - Ihr Ausweis für die digitale Welt

**Jannis Himmel**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 9.7. / 10:00 - 11:30 Uhr / gebührenfrei

## Ahnatal

Englisch	111, 114
Entspannung	66
Exkursion	30
Fitness	96f
Französisch	115
Lamas	81
Pilates	90
Rückenfitness	92
Selbständig und kompetent im Alter	72
Spanisch	124
Yoga	80

## Bad Emstal

Englisch	113
Exkursion	16
Französisch	115
Zeichnen	48

## Bad Karlshafen

Deutsch und Integration	129ff
Exkursion	29
Geschichte Bad Karlshafens	29

## Baunatal

Aquarell- und Acrylmalerei	52
Deutsch und Integration	129ff
Englisch	111ff
Immobilien	25
Kochen	102f
Lesung	31
Malen und Zeichnen	51
Pilates	89f
Rollschuhlaufen	100
Selbstverteidigung	97
Taijiquan	85
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	79
Yoga	76f, 79

## Breuna

Aqua-Fitness	98
Energy Dance®	96
Ganzkörpertraining	89

## Calden

Englisch	113
Flugsimulator Fieseler Storch	165
Rücken- und Ausgleichsgymnastik	91
Yoga	76, 81

## Fuldabrück

Fit bis ins hohe Alter auf dem Stuhl	89
Selbständig und kompetent im Alter	72

## Fuldaatal

Französisch	118
Zeichnen	48, 51

## Grebenstein

Exkursion	16
Rückenfitness	92

## Habichtswald

Chor für Klein und Groß	174
Exkursion	30
Kinderturnen	172, 174
Nähen	61
Nordic Walking	101
Rücken- und Ausgleichsgymnastik	88, 91
Yoga	76, 79

## Helsa

Rückenfitness	91
Tanzen	46

## Hofgeismar

Ausgleichsgymnastik	88
Autogenes Training	73
Basenfasten	65
Deutsch und Integration	129ff
Englisch	111, 114
Fahrradtour	101
Figurentheater für Kinder	169
Fit im Alltag	65
Fitness	94f
Gesundheitssport	89
GIMP	163

## HESSENCAMPUS-

Bildungsberatung	144
Holzbildhauerei	57
Hula-Hoop	97
InDesign	163
Kajak	100
Kochen	102ff
Kommunikation	146
Künstliche Intelligenz	165
Lesen	176
Lesung für Kinder	169
Malerei	52
Nähen	61
Neugriechisch	122
Office	155
Outlook	161
Pilates	89
PowerPoint	161
Progressive Muskelentspannung (PME)	74
Qigong	84
Reisebericht	28
Salsa	43
Satirischer Jahresrückblick	27
Schmetterlinge	29
Schwimmen	98
Schwimmen für Kinder	173
Selbständig und kompetent im Alter	72
Tastschreiben	157
Yoga	76, 79
Zumba®	95

## Immenhausen

Ausgleichsgymnastik	88
Exkursion	17
Kochen	102f
Osteoporosegymnastik	93
Rückengymnastik	91
Yoga	76f

## Kaufungen

Englisch	113
Exkursion	16
Fitness	93
HESSENCAMPUS-Bildungsberatung	144
Italienisch	120

Klöppeln	60
Kochen	104
Kommunikation	145
Nähen	60
Patchwork	60
Qigong	82
Schreibwerkstatt	33
Yoga	76, 81

## Liebenau

Französisch	115f
Qigong	84
Yoga	76

## Lohfelden

Autogenes Training	73
Badminton	99
Beziehung	139
Biografiearbeit	138
Deutsch und Integration	129ff
Englisch	110ff
Excel	160
Faszien	91
Fitness	89
Französisch	115
Hypnose	66
Italienisch	120
Klimawandel	24
Konfliktkompetenz	141
Konstruktiv kommunizieren	145
Malen und Zeichnen	51
Nähen	61
Nähen für Kinder	170
Obstbaumschnitt	22
Progressive Muskelentspannung (PME)	74
Resilienz	140
Rhetorik	145
Rückengymnastik	91
Russisch	123
Spanisch	124
Stressbewältigung	140
Tastschreiben	157
Tastschreiben für Kinder	170
Windows 10	156
Yoga	77
Zumba®	95

## Naumburg

Pilates	89
Rückengymnastik	91

## Nieste

Achtsamkeit	70
Yoga	70

## Niestetal

Italienisch	120
Yoga	80

## Schauenburg

Discofox	45
Standard- und Lateinamerikanische Tänze	45f
Yoga	77

## Söhrewald

Rückenfitness	92
Rückenwellness	92

## Trendelburg

Exkursion	56
Fitness	100
Krav Maga	97
Vater-Kind-Wochenende	175

## Vellmar

Aroha	94
Ausgleichsgymnastik	88
Englisch	110, 112f
Fit Dance	95
Fitness	94
Gymnastik	89
Italienisch	120
Kochen	102
Pilates	90
Rückengymnastik	91f
Tennis	99
Tennis für Rollstuhlfahrer	99
Tennis-Fitness	99
Yoga	77
Zirkeltraining	99
Zumba®	95

## Wolfhagen

Ausstellung	28
Buchbinden	54
Buchführung	147
Deutsch und Integration	129ff
Energy Dance®	96
Englisch	111
Entspannung	65
Excel	159
Fahrradtour	101
Farb- und Typberatung	143
Fitness	88, 97
Französisch	116
Kochen	102
Kommunikation	146
Lesung	28
Make-Up	143
Malerei	53
Nähen	170
Office	158
Percussion	41
Rückengymnastik	91
Schreibwerkstatt	54
Segeln	100
Selbstständig und kompetent im Alter	72
Tanzen	46
Tanzen für Kinder	172
Videokonferenzen	158
WingTsun	98
Word	158
Work-Life-Balance	63
Yoga	77f, 80

## Zierenberg

Homöopathie	65
Klang trifft Farbe	38
Kochen	103
Lesung	31
Nordic Walking	101
Querflötenensemble	37
Selbstständig und kompetent im Alter	72
Yoga	76f, 81

Achtsamkeit	63	Comiczeichnen	51, 170	Gewaltfreie Kommunikation	136
Acro Yoga/ Partnerakrobatik	78	Computer-Einstieg	155	GIMP	163
Adobe	163	Computerschreiben	157, 170	Gitarre	38
Afrikanische Percussion	40	Coreprogramm	92	Goldschmieden	58
Akkordeon	40			Grundbildung	166
Akt- und Portraitszeichnen	49	<b>D</b>			
Alexander-Technik	66	Dance im Flow	96	Heilkräuter	65
Alphabetisierungskurse	133, 167	DanseVita®	44	HIIT-Workout	96
Alter	72	Deutsch und Integration	127	Hochsensibilität	138
Android	156	Digitale Fotografie	56	Hören, Zuhören, Akustik	41
Aqua Fitness	98			Hörspiele	33
Aquarellmalerei	52	<b>E</b>		Hula Hoop	97
Arabisch	109	Ehrenamt	76, 176	Hypnose	66
Arbeitssuche	144	Eltern	173		
Aroha	94	E-Mail	161	<b>I</b>	
Ausgleichsgymnastik	88	Energy Dance	96	Ikebana	59
Authentizität	137	Englisch	109ff	Impro-Theater	34
Autogenes Training	73	Entspannung	73	InDesign	163
Ayurveda	78	Erholsamer Schlaf	64	Indoor Cycling	98
		Ernährung	64	Instrumentalkurse	37
		Excel	155	Integrales Yoga	80
<b>B</b>				Internationale Küche	103
Babys und Kleinkinder	174	<b>F</b>		Internet	156
Badminton	99	Fahrradtour	101	Italienisch	119
Basteln	169	Fahrsicherheitstraining	101		
Bauch-Beine-Po	94	Familienangebote	173	<b>J</b>	
Betriebssysteme	155	Farb- und Typberatung	143	Japanisch	121
Bewerbung	144	Faszientraining	91		
Beziehung und Partnerschaft	139	Fatburner	97	<b>K</b>	
Bildbearbeitung	163	Feldenkrais-Methode	74	Kajak	100
Bildhauerei	57	Ferienprogramm	170	Kalligrafie	54
Bildungsurlaub	63, 108, 136	Fieseler Storch	165	Keyboard	39
Bitcoin	151	Finnisch	115	Kinderbücher	176
Blickwinkel Fotografie	55	Fitness & Tanz	42, 94	Kinderturnen	172
Blockflöte	38	Fitness light	93	Kleinkindschwimmen	173
Body Workout	96	Fitnessgymnastik	93	Klöppeln	60
Bodyforming	96	Flugsimulator	165	Kommunikation	145
Bodyshaping	96	Forum für Gesundheit	63	Komoot	162
Body-Tuning	93	Fotografie	55	Kompetenz	176
Boogie-Woogie	43	Französisch	115	Konditions- und Fitnessgymnastik	93
Buchbinden	54	Frauen	79	Konfliktkompetenz	63, 141
Buchführung	147	Funktionelle Gymnastik	89	Konzentrationsfähigkeit	72, 137
Business English	109			Körperbalance	93
		<b>G</b>		Kräuter	66
<b>C</b>		Gebärdensprache	119	Krav Maga	97
Cajón	40	Gedächtnistraining	154	Kreatives Schreiben	32
Charleston	43	Geld und Finanzen	150	Kreistänze	45
Chinesisch	109, 171	Gesellschaftstanz	45	Kundalini-Yoga	74, 177
Chöre der vhs	36, 174	Gesundheit im Gespräch	64	Kunstgeschichte	47
Circl Mobility	93	Gesundheitsreisen	67	Künstliche Intelligenz	165
Coaching	142	Gesundheitssport	89		

Laptop	171	Portugiesisch	122	Stressbewältigung	63, 140
Latein	121	Power Moves	95	Stretching	91
Latin & Salsa Fitness	94	PowerPoint	161	Stricken	60
Lerntechniken	137	Power-Yoga	75	Sylt	68, 136
Lesungen	31, 169	Präsentationen	147		
Line Dance	45	Prävention	149	<b>T</b> abellenkalkulation	155
Literatur	32	Progressive Muskelentspannung	73	<b>T</b> ablet	156
Literaturkreis	32	Psychologie	137	Taijiquan	8
		Pump and Shape	96	Tango	42
<b>M</b> alen	51, 169			Tanzen für Kinder	172
Manga	51, 170	<b>Q</b> igong	68	Tastschreiben am Computer	157, 170
Mappenvorbereitungskurs	53			Tennis-Fitness	99
Massage	74	<b>R</b> echtschreibung	146	Textverarbeitung	158
Meditation	63	Reisen und Gesundheit	67	Theater	34
Messerschärfen	59	Resilienz	140	Töpfern	58, 174
Microsoft 365	158	Rhetorik	145	Traditionelle Chinesische Medizin	79
Microsoft Teams	158	Rock'n'Swing	44	Tschechisch	126
Mindmapping	148	Rolli-Tennis	99	Türkisch	126
Moderation	146	Rollschuhlaufen	100	Typberatung	143
Mundharmonika	39	Rückenfitness/-gymnastik/-schule	91f		
Musikgeschichte	35	Rudern	99	<b>U</b> pcycling	59
Muskelaufbau	98	Ruhestand	136	Urban Sketching	50
		Russisch	123		
<b>N</b> ähen	60			<b>V</b> egetarische und Vegane Küche	103
Nähen für Kinder	170	<b>S</b> alsa	43	Videokonferenzen	158
Neugriechisch	121	Salsa Aerobic	94	Vinyasa Yoga	75
Nordic Working	101	Schlagfertigkeit	146	Visual Basic	160
Norwegisch	122	Schmieden	58	Visualisieren	147
Notebook	155	Schreibwerkstatt	32	Vorlesen	176
		Schrott kreativ	58		
<b>O</b> ffice-Anwendungen	155	Schwangere	177	<b>W</b> ebseiten	164
Ölmalerei	52	Schwedisch	123	Wildkräuter	75
Online-Shop	164	Schwimmen	98	Windows	155
Orchester	37	Segeln	100	Wing Tsun	97
Orientalischer Tanz	42	Selbstverteidigung Erwachsene	97	Word	158
Osteoporosegymnastik	93	Selbstverteidigung für Kinder/Jugendliche	171	WordPress	164
Outdoor Fitness	100	Seniorengymnastik	72	Work-Life-Balance	63
Outdoor Workout	101	Sketchnotes	147		
Outlook	161	Smartphone	156	<b>Y</b> in-Yoga	70
		Social Media	163	Yoga	69, 177
<b>P</b> atchwork	60	Somatisches Yoga	80	Yoga Pilates Fusion	90
Pedelec-Tour	101	Spanisch	123		
Persisch	122	Standard- und Lateinamerikanische		<b>Z</b> eichnen	48, 169
Persönliche und Berufliche Kompetenz	136	Tänze	45	Zumba®/Zumba®Gold	95
Persönlichkeitsentwicklung	13, 175	Steinbildhauerei	57		
Pilates	69, 90	Steptanz	43		
		Stimmtraining	36, 146		

# 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, zum Beispiel 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!

# Ihre Meinung ist uns wichtig!



**Helpen 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. 

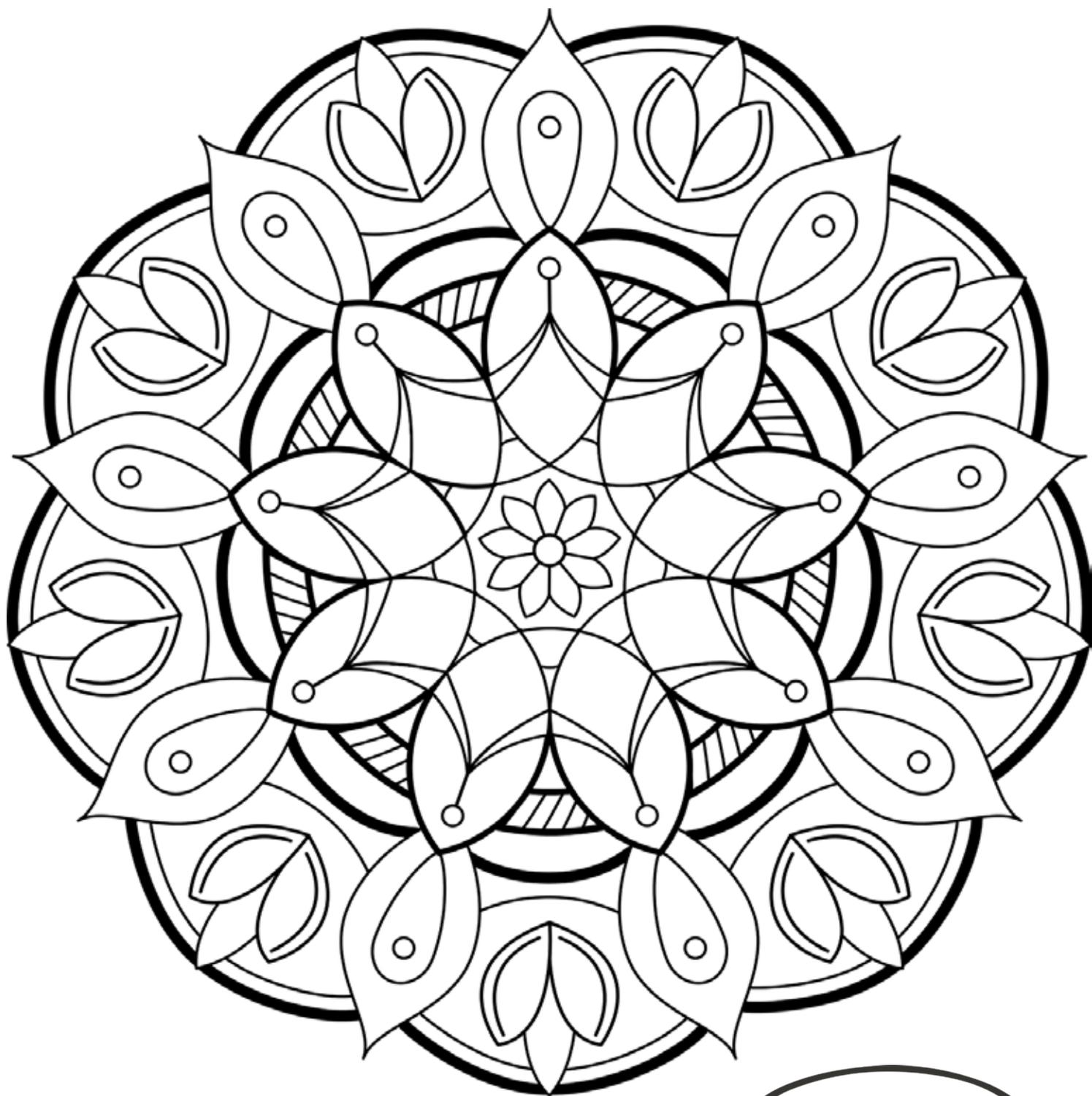
---

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](mailto:vhs@landkreiskassel.de).



Vielen Dank für Ihre Anregungen!

# Malspaß mit Wolke



*Beim Ausmalen  
von Mandalas kommen  
die Gedanken zur Ruhe;  
man konzentriert sich intensiv,  
sowohl Kinder als auch  
Erwachsene!*





# 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](http://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, zum Beispiel im Sprachenbereich.

## Sich anmelden / einen Platz reservieren

Sie können sich jederzeit online unter [www.vhs-region-kassel.de](http://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 bei der Kursleitung 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](mailto: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](mailto: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 die jeweilige Kursleitung 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 beziehungsweise 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 \_\_\_\_\_ (\*)

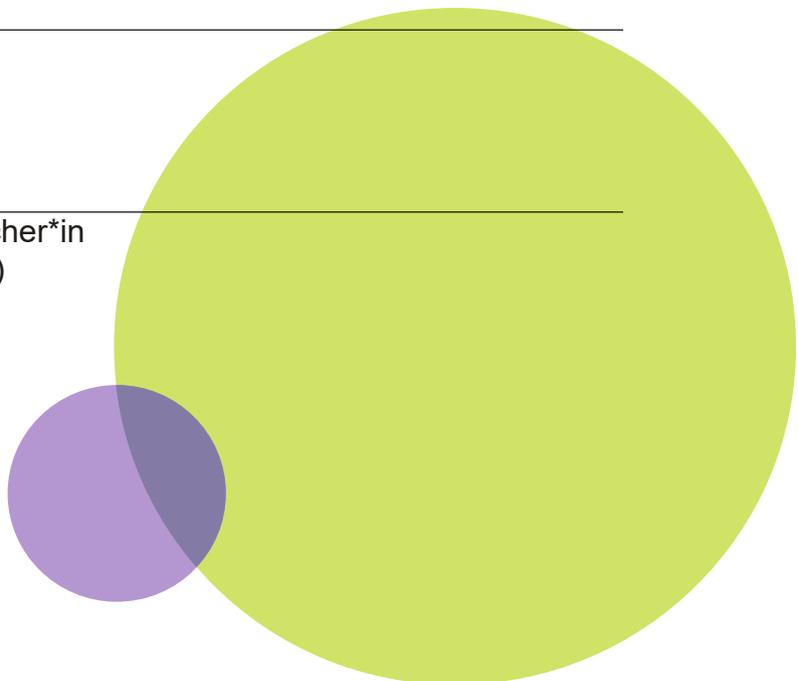
Name des/der Verbraucher\*in \_\_\_\_\_

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 (zuzüglich 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 beziehungsweise Veranstaltungsbeginn ist nur möglich, wenn der Teilnehmende gleichzeitig die Anmeldung einer Ersatzperson zu den gleichen Veranstaltungsbedingungen benennt.

## Ermäßigung

Personen, die Leistungen nach dem SGB II oder SGB XII erhalten, wird eine Ermäßigung von 50 % auf die Kursgebühr gewährt. 30 % Ermäßigung auf die Kursgebühr erhalten Personen, die eine Ehrenamtskarte, Jugendleiterkarte (Juleica-Card), einen Studierendenausweis, AzubiCard oder Schülerausweis besitzen (von einer Ermäßigung ausgenommen sind die Angebote der „jungen vhs“, da diese bereits bei der Kalkulation der Entgelte subventioniert werden). 10 % Ermäßigung auf die Kursgebühr erhalten Personen, die einen Schwerbehindertenausweis besitzen. Gebührenermäßigung wird nur gewährt, wenn bei der Anmeldung ein Nachweis vorgelegt wird. Eine Erstattung bei nachträglichem Nachweis erfolgt nicht. Von dieser Ermäßigungsregelung sind Bildungsurlaubsseminare, Reisen, mehrtägige Exkursionen 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 Thema, Dauer und Gebührenhöhe der Veranstaltung hervorgehen.

## 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 des Personals vor Ort 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.

## Unterrichtsfreie Tage

Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine vhs-Veranstaltungen statt. Ausnahmen sind bei den entsprechenden Veranstaltungen vermerkt.

## Anmeldung zu Reisen

Anmeldungen zu Reisen 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 Veranstalterin 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.

## 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.

## 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 Bankeinzugsverfahren) 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 01.09.2023

## 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,  
stock.adobe.com  
vhs-Waschbär „Wolke“: Tom Fiedler, Koblenz

### Druck

Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG, Kassel

### 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](http://www.kassel.de/ksp)



Der Kassel Service Point ist eine Initiative der Stadt Kassel und städtischer Unternehmen

Kassel documenta Stadt

GWG<sup>1</sup>

!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](mailto:info-btb@landkreiskassel.de)

Jetzt informieren!



[www.landkreiskassel.de](http://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

