



Volkshochschule  
Region Kassel



## Programm Herbst/Winter 2021/22

**Wieder in  
Bewegung  
kommen...**



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



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

die Corona-Pandemie hat uns gezeigt, wie wichtig es ist, in unsicheren Zeiten Konstanten zu haben, an denen man sich orientieren kann. Das können Werte sein wie Zusammenhalt, Empathie und Einsatzbereitschaft, die unsere Gesellschaft von innen heraus stärken. Und das können Institutionen sein, die uns verlässlich den Zugang zu Bildung und Weiterbildung ermöglichen.

Bildung darf kein Luxus sein. Demokratie braucht Bildung. Sie ist Grundvoraussetzung für aktive Teilhabe. Die vhs Region Kassel hat im Jahr 2020 eine hohe Flexibilität und ein agiles Krisenmanagement bewiesen, um ihrem Bildungsauftrag gerecht zu werden. So galt es etwa die Integrationskurse weiter zu ermöglichen. Für den weiteren Bildungsweg der Teilnehmenden ist es elementar, dass sie diese samt Prüfungen absolvieren können.

Für sehr viele Bürgerinnen und Bürger waren die vielen Onlinekurse der vhs eine Möglichkeit, sozial, geistig und körperlich aktiv zu bleiben. In Zeiten wie diesen ist dies von unschätzbarem Wert. Dabei ist „Bildung für alle“ mehr als ein Auftrag. Sie ist Überzeugung und Motivation.

Das Team der vhs stellt sich mit einer neuen Leitung unter Danijel Dejanovic für eine Zeit nach der Pandemie neu auf. Insbesondere auch für die Bewältigung der sozialen, wirtschaftlichen und bildungspolitischen Folgen der Pandemie werden die vhs-Angebote für bildungsunerfahrenen wie für bildungsnahe Bürgerinnen und Bürger sehr wichtig sein.

Wir laden Sie herzlich ein, dass neue Programmangebot für sich zu entdecken!

Katharina Seewald, die 14 Jahre lang unsere vhs leitete und prägte sowie die damalige Fusion der vhs in Stadt und Landkreis managte, sei an dieser Stelle noch einmal Dank und Anerkennung für ihre Arbeit gesagt.

Andreas Siebert  
Landrat des  
Landkreises Kassel

Christian Geselle  
Oberbürgermeister der  
Stadt Kassel

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer  
der Volkshochschule Region Kassel,

in meinem ersten Vorwort als neuer Leiter der vhs Region Kassel möchte ich meine Freude zum Ausdruck bringen, die Geschickte eines derart großartigen Bildungsbetriebes mitgestalten zu dürfen.

Ich bin neugierig darauf, die Region kennen zu lernen. Pandemiebedingt war dies bisher oft nur durch unsere Bildungsarbeit aus dem Büro heraus möglich.

Sie glauben nicht, wie sehr ich mich auf diesen Sommer und die zweite Jahreshälfte freue. Auf das Draußen Sein, Musik und Gelächter im Ohr gemeinsam unter Menschen. Wir sehnen uns nach sozialen Kontakten, Konzerten und Veranstaltungen. Nach Themen, die wir gemeinsam mit anderen Menschen finden und für uns erfahrbar machen.

Genau das soll unser neues Programm ermöglichen. Freude am Lernen und am Austausch, bestehende Kenntnisse ausweiten und verbessern und vor allem bildungsbegeisterte Menschen treffen.

Ich danke Katharina Seewald sehr herzlich für Ihre langjährigen Verdienste, von denen viele in diesem Programm sichtbar werden.

Danijel Dejanovic  
Leiter der vhs Region Kassel





<b>Studium Generale</b>	<b>6</b>	<b>Digitale Welten</b>	<b>74</b>	<b>Bewegung und Sport</b>	<b>139</b>
<b>Geschichte und Politik</b>	<b>8</b>	Bildungslaub	74	Gymnastik	139
Geschichte	8	Digitale Grundlagen	75	Pilates	141
Politik	12	Organisieren   Planen   Präsentieren	78	Rückengymnastik	142
Kooperationspartner	13	Digitale Hilfen für den Alltag	83	Fitness	145
Geschichte der vhs	14	Social Media	83	Tanz Fitness	147
<b>Kultur und Leben</b>	<b>16</b>	Techniken der Medienproduktion	84	Bodyforming	149
Alltagskultur	16	Weitere Anwendungen und Tools	85	Selbstverteidigung	150
Land und Leute	17	Künstliche Intelligenz	88	Schwimmen   Aqua-Fitness	150
Kultur in der Region	19	<b>Sprachen</b>	<b>89</b>	Indoor-   Outdoorsport	151
Kultur im Dialog	19	Europäische Referenzrahmen	90	<b>Essen, Trinken und Genuss</b>	<b>153</b>
<b>Philosophie   Religion   Ethik</b>	<b>20</b>	Bildungslaub	91	Internationale Küche	154
<b>Literatur</b>	<b>21</b>	Altgriechisch	91	Vegane und vegetarische Küche	155
Literatur verstehen	21	Althebräisch	91	Patisserie	156
Lesungen	22	Arabisch	91	<b>Natur   Ökologie   Bauen</b>	<b>157</b>
Schreib-/Gedicht-/Erzählwerkstätten	22	Chinesisch	91	Flora und Fauna	157
Hörspiele	26	Englisch	92	Garten	158
<b>Theater   Kleinkunst</b>	<b>27</b>	Finnisch	97	Welt und Umwelt	159
<b>Musik</b>	<b>29</b>	Französisch	97	Bauen	159
Musik verstehen	29	Italienisch	99	<b>junge vhs   Eltern und Pädagogik</b>	<b>160</b>
Stimmbildung   Gesang   Chöre	30	Japanisch	101	Angebote für Kinder/Jugendliche	160
Instrumentalspiel/Ensembles	31	Latein	101	Angebote für Familien	164
Musikwerkstatt - Instrumentalkurse	32	Neugriechisch	102	Eltern und Pädagogik	164
Hören, Zuhören und Akustik	37	Norwegisch	102		
<b>Tanz</b>	<b>38</b>	Persisch	102	<b>Hinweise und Informationen</b>	
Zeitgenössische/aktuelle Tanzstile	38	Portugiesisch	102		
Internationale Volkstänze	41	Punisch	103	vhs in Kassel und Region	4
<b>Kunst und Gestaltung</b>	<b>44</b>	Russisch	103	vhs trotz(t) Corona	5
Kunst- und Kulturgeschichte	44	Spanisch	103		
Kunst und Kultur verstehen	45	Schwedisch	105	vhs Team	165
Zeichnen	45	Tschechisch	105	Vorträge	166
Malen	46	Türkisch	105	Projekte der vhs	170
Malerische und zeichnerische Themen	49	<b>Deutsch und Integration</b>	<b>106</b>	Ortsregister im Landkreis	172
Illustration   Comic   Karikatur	50	Integrationskurse	107	Stichworte	174
Fotografie   Film   Bildbearbeitung	50	Alphabetisierungskurse	109	Datenschutzbestimmungen	176
Schriften   Kalligrafie	52	Prüfungen	110	Wissenswertes rund um Ihren Kurs	177
Bildhauerei	52	<b>Vorbereitung auf Schulabschlüsse</b>	<b>111</b>	Muster-Widerrufsformular	178
Keramik	53	<b>Grundbildung</b>	<b>112</b>	Teilnahmebedingungen	179
Handwerkstechniken	54	<b>Forum für Gesundheit</b>	<b>114</b>		
Textiles Gestalten	56	Bildungslaube/Vorträge	114	<b>Anmeldungen über</b>	
Nähen	57	Alternative Methoden rund	114		
<b>Persönliche und berufliche Kompetenz</b>	<b>59</b>	um die Gesundheit	116	• Tel. 0561-1003 1681: montags bis freitags 7 - 18 Uhr, samstags 9 - 13 Uhr	
Basiswissen Psychologie	59	Gesundheitsreisen	116		
Lebensgestaltung	60	Selbständig und kompetent im Alter	117	• www.vhs-region-kassel.de	
Farb- und Typberatung	64	<b>Entspannung und Körpererfahrung</b>	<b>120</b>		
Kommunikation   Professionalität	67	Autogenes Training	121	<b>Semesterbeginn</b>	
Lern- und Arbeitstechniken	70	Progressive Muskelentspannung	122	• Herbst/Winter 2021/22: Montag, 30. August	
Recht im Alltag   Verbraucherfragen	71	Feldenkrais-Methode	122	• Frühjahr/Sommer 2022: Montag, 14. Februar	
Ehrenamt	73	Massage	122		
Themen- und zielgruppenorientierte		Yoga	124	<b>Hessische Schulferien</b>	
Fortbildungen		Qigong	133		
		Taijiquan	137	• Herbst 2021: 11.10. – 22.10.	
		Meditation	138	• Winter 2021: 23.12. - 07.01.	



# 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 1003-1662, Fax 0561 1003-1669  
vhs-integration@landkreiskassel.de  
Tram 1 und 5; Haltestelle Halitplatz

## vhs Haus Hofgeismar

Kasinoweg 22, 34369 Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222, Fax 0561 1003-2228  
regina-piller@landkreiskassel.de  
RT3, RE3 (Hagen), Eurobahn (Münster);  
Haltestelle Bahnhof Hofgeismar

## vhs Haus Wolfhagen

Raiffeisenweg 2, 34466 Wolfhagen  
Tel. 0561 1003-3191, Fax 0561 1003-3227  
thomas-guenther@landkreiskassel.de  
RT4 und RE4; Haltestelle Bahnhof Wolfhagen

## vhs Haus Lohfelden

Brunnenstraße 9, 34253 Lohfelden  
Tel. 05608 959650 oder 0561 516931  
Fax 05608 959651, vhs@landkreiskassel.de  
Bus 37; Haltestelle Loh-Vollmarshausen,  
Mitte oder Kirche

## vhs Haus Baunatal

Am Erlenbach 5, 34225 Baunatal  
vhs@landkreiskassel.de  
Tram 5; Haltestelle Kleingartenverein,  
Bus 51; Haltestelle Lärchenweg



### Ahnatal

Irmgard Thiel  
Tel. 05609 9495

### Bad Emstal

vhs Haus Wolfhagen  
Tel. 0561 1003-3191

### Bad Karlshafen

Erika Lauerbach-Nissen  
Tel. 05675 5783

### Baunatal

Sabine Stange  
Tel. 05665 969096

### Breuna

Irene Dippel  
Tel. 05693 7632

### Calden

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

### Espenau

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

### Fulda-brück

vhs Haus Wolfhagen  
Tel. 0561 1003-3191

### Fuldatale

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

### Grebenstein

Heidi Nebenführ  
Tel. 05674 1287

### Habichtswald

Elfriede Schäth  
Tel. 0561 1003-3193

### Hofgeismar-Hümme

Erika Lauerbach-Nissen  
Tel. 05675 5783

### Helsa

Gisela Hohmann  
Tel. 05605 5538

### Immenhausen

Sabine Hebestreit  
Tel. 05673 994705

### Kaufungen

Uwe Schröder  
05605 924170

### Liebenau

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

### Lohfelden

Marie-José Kuhn  
Tel. 0561 516931

### Naumburg

Gertraude Frost  
Tel. 05625 2599948

### Nieste

vhs Haus Wolfhagen  
0561 1003-3191

### Niestetal

vhs Haus Wolfhagen  
0561 1003-3191

### Schauenburg

Sabine Stange  
Tel. 05665 969096

### Söhrewald

vhs Haus Wolfhagen  
0561 1003-3191

### Trendelburg

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

### Vellmar-Niedervellmar und Vellmar-West

Suhela Gunkel  
Tel. 05609 4209947

### Vellmar-Obervellmar

Manfred Dockhorn  
Tel. 0561 828171

### Zierenberg

Sonja Rieß und Ali Moshiri  
Tel. 05606 2297

### Wesertal

vhs Haus Hofgeismar  
Tel. 0561 1003-2222

# vhs trotz(t) Corona



Nachdem wir im Herbstsemester 2020 schon nach wenigen Wochen keine Kurse mehr in Präsenz anbieten konnten, haben wir uns bei der Planung des vorliegenden Programmes, bereits frühzeitig Gedanken gemacht, welche Maßnahmen wir ergreifen können, um im kommenden Herbstsemester verlässlich für Sie da zu sein.

Für das Herbstsemester haben wir uns daher dazu entschieden, den offiziellen Semesterstart bereits auf den 30.08.2021 zu legen und somit einen großen Teil unserer Veranstaltungen für den Zeitraum bis Mitte Dezember durchzuführen.

Auch wenn wir nicht in die Zukunft schauen können, sind wir optimistisch, dass im warmen (Spät-)Sommer und im goldenen Herbst möglichst viele Veranstaltungen wie geplant stattfinden können.

## Unsere digitalen Angebote wachsen weiter

Die Pandemie hat für uns als Volkshochschule den lange angestrebten digitalen Wandel stark beschleunigt. So sind bei der Planung auch unsere Erfahrungen im digitalen Bereich eingeflossen. Immer mehr Kursleitungen wagen mit uns den Schritt in die Digitale Welt und bieten Ihre Kursformate online an.

Wir machen uns Gedanken, wie wir die Vorteile der digitalen Unterstützung mit den Vorteilen des gemeinsamen Lernens in Präsenz vereinen.

Vor diesem Hintergrund erfreut sich auch unsere Lernplattform vhs.cloud großen Zulaufs. Die vhs.cloud ermöglicht uns neue Lernformen zu entwickeln und bietet eine geschützte und zuverlässige Arbeitsumgebung.

Ob Ihr Kurs von der vhs.cloud unterstützt wird, finden Sie in der jeweiligen Kursbeschreibung.



Unsere Onlineangebote sind auf den nachstehenden Seiten mit  gekennzeichnet. Auf unserer Internetseite finden Sie unter der Rubrik vhs.digital alle Online-Veranstaltungen des Semesters. Zudem bewerben wir unsere neuen Angebote über die Presse und die soziale Netzwerke Facebook und Instagram.

Auf unseren sozialen Netzwerken bekommen Sie, neben den Informationen zum aktuellen Kursgeschehen, auch einen spannenden Einblicke in die vhs-Welt hinter den Kulissen und können an spannenden Fragerunden und Gewinnspielen teilnehmen.

Folgen Sie unseren Kanälen:

## Wir freuen uns auf das Wiedersehen im Herbst!

Selbstverständlich werden wir zu jeder Zeit die jeweils geltenden Corona-Verordnungen und Hygieneregeln beachten und flexibel auf Änderungen reagieren.



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



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

# Studium Generale

## Team:

### Programmverantwortung:

Felicia Toor

### Assistenz:

Regina Piller

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

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

## STUDIUM GENERALE Wirtschaft

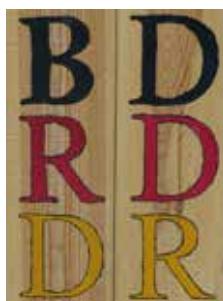
### *Wirtschaft und Politik in der Bundesrepublik Deutschland und in der DDR*

Inhalt des Kurses sind die politische und wirtschaftliche Entwicklung in der Bundesrepublik und in der DDR bis zur Wiedervereinigung. Am Beispiel der Entwicklung der beiden deutschen Staaten werden die theoretischen Konzeptionen, Funktionsweisen und die realen Erfahrungen mit unterschiedlichen Wirtschaftsverfassungen dargestellt. Einen weiteren Schwerpunkt bilden die unterschiedlichen Stärken und Schwächen der Wirtschaftspolitik in der sozialen Marktwirtschaft in der Bundesrepublik und in der zentral gelenkten Planwirtschaft der DDR. Dabei werden ausgehend von der Währungsreform die Phasen des hohen Wirtschaftswachstums, der Stabilitätspolitik in den 1970er Jahren und das darauf folgende Konzept der Deregulierung dargestellt.

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

### 212-01001 / Jürgen Strothmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €  
Anmeldung bis: 8.9.



## STUDIUM GENERALE Musik

### *Klassische Musik vom Barock bis zur Moderne*

Das Modul zur Musikgeschichte gibt einen Überblick über die wichtigsten musikalischen Entwicklungen im Zeitraum von etwa 1600 bis 1945. Bestimmte Länder oder Zentren in Europa werden im Vordergrund stehen, die zu einer gegebenen Zeit das musikalische Geschehen maßgeblich bestimmt haben. So war etwa die Zeit von 1600 bis 1750 vor allem geprägt von der italienischen Oper. Die gängigen Epochenbegriffe - Barock - Klassik - Romantik - Moderne, neue Musik - werden erörtert, aber auch problematisiert. Als allgemein verbreitete Begriffe können sie helfen, einen Überblick zu schaffen.

### 212-01002 / Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 6.10. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €  
Anmeldung bis: 29.9.



## STUDIUM GENERALE Naturwissenschaften

### *Biologische Grundlagen menschlichen Handelns*

Der Gedanke über menschliches Handeln führt unweigerlich zu dem Organ, das für die Steuerung, die Wahrnehmung und vieles mehr des menschlichen Handelns verantwortlich ist, unser Gehirn.

Eine weiche Gewebemasse, etwa 1,5 kg schwer, die dem Menschen Dinge ermöglicht, die so in der Lebewelt noch nicht vorkamen. Durch das Gehirn sind wir die erste Art, die z. B. durch gezielte Genmanipulationen in laufende Evolutionsprozesse eingreift, auf dem Mond wandert und bereits über einen Spaziergang auf dem Mars nachdenken kann. Das Gehirn versetzt uns in die Lage, unsere Art sogar komplett selbst auszulöschen. Es besteht aus ungefähr 1 000 000 000 000 oder 1012 Nervenzellen, sogenannte Neuronen.

### 212-01004 / Dr. Marion Irmgard Müller, Diplom-Geologin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 1.12. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €  
Anmeldung bis: 24.11.

## STUDIUM GENERALE Philosophie

### *Philosophische Theorien der Antike*

Die Bedeutung der griechischen antiken Philosophie wird niemand in Frage stellen, der sie kennen gelernt hat. Sie bildet nach wie vor die Grundlage für unser Verständnis von der Welt und uns selbst. In diesem Seminar wird eine grobe Skizze über die Stationen Vorsokratiker, Sokrates und Platon gegeben.

### 212-01003 / Jürgen Lachmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 10.11. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €  
Anmeldung bis: 3.11.

**STUDIUM GENERALE**  
Naturwissenschaften**Geschichte der Erde**

Die Erde ist im steten Wandel. Die Gesteine an ihrer Oberfläche erzählen in vielfältiger Weise ihre viereinhalb Milliarden Jahre andauernde Geschichte. Zweimal im Verlauf der Erdgeschichte gab es anstatt der sieben Kontinente, wie sie heute bekannt sind, nur einen einzigen Großkontinent. Große Bereiche der Erdoberfläche waren vor 360 Millionen Jahren Tiefseeboden und etwa 100 Millionen Jahre später Wüste. Wie ist das möglich?

Was passierte mit dem Leben, dass sich vor etwa 500 Millionen Jahren entwickelte und anhand von Fossilien belegt ist? Die Geschichte der Erde ist auch eine spannende Reise durch die Entwicklung des Lebens, in der der Mensch tatsächlich erst seit kurzem eine Rolle spielt.

**212-01004A / Dr. Marion Irmgard Müller,  
Diplom-Geologin**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mo. 13.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 30 €

Anmeldung bis: 6.9.

**STUDIUM GENERALE**  
**Kunst****online****Kunst und Architektur der Antike**

Mit dem Themenblock Kunst und Architektur der Antike wird ein wichtiges Fundament für die Entwicklung der Kunstgeschichte in Europa betrachtet. Epochenübergreifend wurde die griechische und römische Antike immer wieder zitiert, was bis heute erkennbar ist. Von überlieferten Alltagsgegenständen über Gefäße und Skulpturen für religiöse Handlungen bis zu typischen Bauformen der Antike sind zahlreiche Beispiele überliefert, die in dieser Veranstaltung genauer betrachtet werden.

Die digitale Veranstaltung dient als Ergänzung

der bewährten vhs-Reihe Studium Generale, kann aber auch davon unabhängig besucht werden.

Die Veranstaltung wird über zoom durchgeführt, Sie benötigen zur Teilnahme ein geeignetes Endgerät mit Tonausgabe (z. B. Laptop) und eine stabile Internetverbindung. Kamera und Mikrofon sind optional, falls Sie Fragen stellen möchten. Der Link wird Ihnen nach dem Anmeldeschluss zugemailt.

**212-01005 / Silke Renner-Schmittdiel,  
Kunstwissenschaftlerin**

**Online**

Do. 7.10. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 €

Anmeldung bis: 4.10.

# 50 Euro sind Ihnen sicher!

**Wir checken Ihre Versicherungen**

Wir meinen, dass Sie bei einem Wechsel von mindestens drei Versicherungen – z.B. Ihrer Hausrat-, Haftpflicht- und Unfallversicherung – zur HUK-COBURG mindestens 50 Euro im Jahr sparen.

Sollte die HUK-COBURG nicht günstiger sein, erhalten Sie einen 50-Euro-Amazon.de-Gutschein – als Dankeschön, dass Sie verglichen haben.

**Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!**

Mehr Informationen und Teilnahmebedingungen finden Sie unter [HUK.de/check](http://HUK.de/check)

**Kundendienstbüro****Stephan Wassmuth**

Tel. 0561 94020046

Mobil 0172 5649900

stephan.wassmuth@HUKvm.de

Elisabeth-Selbert-Str. 5

34253 Lohfelden

Ochshausen

Öffnungszeiten finden Sie unter

[HUK.de/vm/stephan.wassmuth](http://HUK.de/vm/stephan.wassmuth)**Kundendienstbüro****Eileen Nicole Rowbut**

Tel. 05601 9690906

eileen.nicole.rowbut

@HUKvm.de

Rostocker Str. 12

34225 Baunatal

Großenritte

Öffnungszeiten finden Sie unter

[HUK.de/vm/eileen.nicole.rowbut](http://HUK.de/vm/eileen.nicole.rowbut)**Kundendienstbüro****Daniela Radke**

Tel. 0561 94910594

[daniela.radke@HUKvm.de](mailto:daniela.radke@HUKvm.de)

Bahnhofstr. 2

34246 Vellmar

Obervellmar

Öffnungszeiten finden Sie unter

[HUK.de/vm/daniela.radke](http://HUK.de/vm/daniela.radke)**HUK-COBURG**

Aus Tradition günstig

# Geschichte und Politik

**Team:**

**Programmplanung:**

Gunnar Zamzow

**Assistenz:**

Regina Piller

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

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

Politische und historische Themen werden auch im Studium Generale angeboten.

## Geschichte

### Archäologie

#### Archäologische Funde aus der Region

Eine theoretisch-praktische Einführung in die alltäglichen Sachgüter unserer vor- und frühgeschichtlichen Vorfahren wird gegeben. Es sind praktische Übungen mit mindestens zwei Exkursionen integriert. Fahrten erfolgen in eigener Verantwortung.

**212-02100 / Dr. Jürgen Kneipp**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Fr. 3.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 96 €  
Anmeldung bis: 24.8.



derts v. Chr. bis zur Einbeziehung Griechenlands und des östlichen Mittelmeerraumes in das Herrschaftsgefüge des Römischen Reiches seit dem 2. Jahrhundert v. Chr.

**212-02101 / Dr. Andreas Mohr**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Fr. 17.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 87 €  
Anmeldung bis: 7.9.

### Griechische Geschichte des Altertums im Überblick

#### Teil 2: Hellenismus und Nachfolgeküngreiche Alexanders des Großen

Mit der Etablierung des Königreichs Makedonien im Norden Griechenlands um 340 v. Chr. trat die Entwicklung der griechischen Geschichte des Altertums in ihre hellenistische Phase: nach den Eroberungsfeldzügen Alexanders des Großen (334 - 324 v. Chr.) und seinem Tod in Babylon (323 v. Chr.) etablierten sich vom Indus bis nach Nordgriechenland hinein verschiedene hellenistische Nachfolgerküngreiche des großen Makedonenherrschers. Diese Gesellschaften mit ihren zentralen Metropolen und Städten wurden im 3. und 2. Jahrhundert v. Chr. zum Katalysator von ökonomischer Prosperität, kultureller und wissenschaftlicher Blüte. Die Veranstaltung wird sich mit diesem „Höhepunkt der griechischen Geschichte“ des Altertums befassen. Behandelt wird die Zeit von der Mitte des vierten Jahrhun-

### 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.

**212-02103 / Christian Klobuczynski**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 7.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 8 Termine / 48 €  
Anmeldung bis: 20.8.

### Vor 80 Jahren: Der Überfall auf die Sowjetunion und der vergessene Teil des Holocausts

#### Vortrag

Am 22.6. 1941 fielen drei Millionen deutsche Soldaten und SS-Angehörige in die Sowjetunion ein. Damit begann ein Vernichtungskrieg, wie ihn die Welt zuvor noch nicht gesehen hatte. Gemeinhin gilt das Konzentrations- und Vernichtungslager Auschwitz als Symbol für den Holocaust. Doch die Einsatzgruppen der Polizei und der SS erschossen in Polen und in der Sowjetunion mehr Menschen, als in Auschwitz vergast wurden. Die Erinnerungskultur jedoch lässt diesen Tatbestand zumeist außer Acht. Dies wird ein Schwerpunkt in Prof. Flemmings Vortrag sein.

Kooperationspartner:

Arbeit und Leben, Deutsch-Israelische Gesellschaft, Evangelisches Forum, Gedenkstätte Breitenau, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V., Sara-Nussbaum-Zentrum, Stolpersteine e.V., Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V.

**212-02104 / Prof. Dr. Jens Flemming**

**Kassel**

Kreishaus, Großer Sitzungssaal, Wilhelmshöher Allee 19-21  
Do. 16.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 12.9.



Für unsere Vorträge ist corona-  
bedingt eine Anmeldung  
notwendig! Die Gebühr ist an der  
Abendkasse zu bezahlen.

## Volk, Volksgemeinschaft, AfD

### Vortrag

Prof. Dr. Michael Wildt ist zurzeit einer der profiliertesten Historiker. Sein Spezialgebiet ist der Nationalsozialismus. Sein Buch „Die Generation des Unbedingten“ hat die Gruppe der akademischen NS-Täter ins Blickfeld gerückt und damit eine erhebliche Forschungslücke geschlossen. Das Werk ist mittlerweile ein Standardwerk, das allen Interessierten empfohlen ist.

An diesem Abend beschäftigt sich Herr Wildt mit zentralen Begriffen im Weltbild des Rechtsextremismus: Volk und Volksgemeinschaft. Ob die AfD diese verhängnisvollen Anschauungen teilt, wird ebenfalls thematisiert.

Kooperationspartner:

Arbeit und Leben, Deutsch-Israelische Gesellschaft, Evangelisches Forum, Gedenkstätte Breitenau, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Gegen Vergessen für Demokratie e.V., Sara-Nussbaum-Zentrum, Stolpersteine e.V., Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge

### 212-02105 / Prof. Dr. Michael Wildt

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 27.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 23.9.

**Freiwilligen Dienste**

**GEWINN FÜR MICH. GEWINN FÜR ANDERE.**

- Freiwilliges Soziales Jahr
- Bundesfreiwilligendienst
- Internationale Freiwilligendienste

Finde jetzt freie Stellen und bewirb dich unter:  
[ib-freiwilligendienste.de/kassel](http://ib-freiwilligendienste.de/kassel)

IB Südwest gGmbH  
für Bildung und Soziale Dienste  
Freiwilligendienste  
Königsplatz 57  
34117 Kassel  
Tel. 0561 57 46 370

Gefördert vom: FSJ, FÖJ, VAP

Ein Angebot des **ib**

## Ein Kampf der Frauen gegen die Männer?

### Elisabeth Selbert und die Gleichberechtigung im Grundgesetz

#### Vortrag

Es mutet heute selbstverständlich an: Als 1949 im Mai das Grundgesetz in Kraft trat, wurde in Artikel 3 Abs. 2 die Gleichberechtigung der Geschlechter festgeschrieben. „Männer und Frauen sind gleichberechtigt“. Ein einfacher und doch sehr effektiver Satz, der die Entwicklung in der BRD nachhaltig prägen sollte. Dass es so weit kommen konnte, hat die BRD einer Kasselerin zu verdanken, der SPD-Politikerin und Anwältin Elisabeth Selbert. In diesem Vortrag soll ihr Ringen um diesen Artikel vorgestellt werden und die Frage beantwortet werden, ob es sich hierbei - wie inzwischen häufiger zu lesen - um einen Kampf der Frauen gegen die Männer gehandelt hat.

Eine Kooperation mit dem AddF - Archiv der deutschen Frauenbewegung, Forschungsinstitut und Dokumentationszentrum, Kassel

### 212-02107 / Dr. Kerstin Wolff

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 28.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 25.9.

## Aktuelle Verschwörungstheorien und ihre historischen Wurzeln

#### Vortrag

Im Mittelpunkt des neuen Buches von Jens Flemming stehen Schriftsteller, Journalisten und Professoren, deren Prägungen, Denk- und Wirkungsräume vom Kaiserreich bis zur Bundesrepublik. Porträtiert werden außerdem einige der Medien, die sie zur Verbreitung ihrer Einsichten, Visionen und Überzeugungen benutzen. Sichtbar werden Gruppenbildungen, Netzwerke, Abhängigkeiten und spezifische Milieus. Berichtet wird über die Ansprüche von Intellektuellen, über die Weltbilder, die sie entwerfen und unter die Leute bringen, über Konflikte, die sie anstoßen und ausfechten, über Täler und Höhen, die sie durchwandern.

Kooperationspartner:  
Arbeit und Leben, Deutsch-Israelische Gesellschaft, Evangelisches Forum, Gedenkstätte Breitenau, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Gegen Vergessen für Demokratie e.V., Sara-Nussbaum-Zentrum, Stolpersteine e.V., Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge

### 212-02108 / Prof. Dr. Jens Flemming

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 28.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 24.10.

## Ursachen und Auswirkungen des 9. November 1989

#### Vortrag

Der 9. November 1989 ist eines der wichtigsten Daten der deutschen Geschichte. Es steht für den Höhepunkt der Revolution in der DDR, in der die Bevölkerung entschlossen und gewaltlos die kommunistische Diktatur beseitigte. Doch sind die politischen Vorstellungen der Revolutionäre in Erfüllung gegangen?

Der Referent Dr. Stefan Wolle ist wissenschaftlicher Leiter des DDR-Museums in Berlin und einer der Macher der Ausstellung Umbruch Ost. Seine Biografie weist ihn als intimen Kenner der DDR aus. Geboren in Halle, studierte er an der Humboldt-Universität in Ost-Berlin Geschichte. 1971 wurde er aus politischen Gründen von der Universität relegiert und musste sich als Hilfsarbeiter „in der Produktion bewähren“. Danach durfte er sein Studium fortsetzen. Von 1976 bis 1989 arbeitete er an der Akademie der Wissenschaften der DDR. Ab 1990 war Stefan Wolle Mitarbeiter des Komitees für die Auflösung der Staatssicherheit und von 1991 bis 1996 Assistent an der Humboldt-Universität. Danach war er an der Freien Universität Berlin und bei der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur tätig. Seit 2005 ist er Wissenschaftlicher Leiter des DDR-Museums in Berlin. Stefan Wolle schrieb zahlreiche Bücher und Artikel über die DDR. Zu seinen wichtigsten Publikationen zählt die Trilogie „Die heile Welt der Diktatur. Alltag und Herrschaft in der DDR“.

In Kooperation mit Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V.

### 212-02109 / Dr. Stefan Wolle

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 4.11. / 18:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 31.10.

## Ukraine und Russland - ein schwieriges Verhältnis

#### Vortrag

Der Zusammenbruch der Sowjetunion ermöglichte den vielen Teilstaaten, unabhängig zu werden und einen eigenen Staat zu gründen. Darunter war auch die Ukraine, die 1991 ihre Unabhängigkeit erklärte. Der russischen Führung aber gelten die ehemaligen Gebiete der UdSSR als besondere Interessensphäre. Vor allem die Ukraine und ihre inzwischen mehr „westliche“ Orientierung sind dem Kreml ein Dorn im Auge. Warum die russische Führung die Ukraine immer noch als Teil Russlands betrachtet, zeigt ein Überblick über die ukrainisch-russische Geschichte vom 18. bis zum 21. Jahrhundert.

### 212-02110 / Dr. Bettina Dodenhoeft

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 18.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 €  
Anmeldung bis: 15.11.

# Geschichte und Politik

## Völkische Bewegung und Ideologie - damals und heute

### Gemeinsamkeiten und Unterschiede Vortrag

Der Referent ist Gründer und Vorstandsmitglied des Duisburger Instituts für Sprach- und Sozialforschung. Er forscht und publiziert seit vielen Jahren zum Thema Rechtsexremismus.

In diesem Vortrag geht es um die Frage, inwiefern die Ideologie heutiger Rechtsexremisten mit der völkischen Ideologie der Nationalsozialisten übereinstimmt oder ob es Unterschiede gibt.

Kooperationspartner:

Arbeit und Leben, Deutsch-Israelische Gesellschaft, Evangelisches Forum, Gedenkstätte Breitenau, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Gegen Vergessen für Demokratie e.V., Sara-Nussbaum-Zentrum, Stolpersteine e.V., Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge

### 212-02111 / Helmut Kellershohn Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 25.11. / 18:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 21.11.

## Kassel und die Region

### Keltenzeit im Norden Hessens

Seit 2019 nehmen wir im Norden Hessens die Keltenzeit (Eisenzeit, Hallstattzeit, Latènezeit, Römische Kaiserzeit) unter die Lupe. An fünf Kursabenden sammeln wir alle über die behandelten Orte erhältlichen Informationen, bereiten diese entsprechend auf und erkunden dann auf vier Exkursionen die geschichtlichen Stätten. Folgende eisenzeitliche Orte sind in der Auswahl:

- Heckelsburg bei Vöhl-Thalitter
- Rhündaer Berg & Heiligenberg
- Hinterberg bei Lohne
- Hohenstein bei Meinhard Motzenrode
- Hunrodsberg bei Wilhelmshöhe
- Grabhügelfeld im Rieder Wald bei Kirchberg

Bei unserer Suche nach geschichtlichen und archäologischen Informationen setzen wir - das ist eine tolle Erfahrung aus unseren letzten Kursen - auf die Suchstärke der Teilnehmer. Diese haben in den letzten Kursen eine Findkraft bei Google und in ihrem Bücherschrank bewiesen, die unschlagbar ist.

Die Exkursionen finden an den folgenden Samstagen im Herbst 2021 statt:

30. Oktober, 13. + 27. November, 11. Dezember

Die Anreise geschieht in eigenen PKW.

### 212-02200 / Klaus Fröhlich; Dr. Udo Schlitzberger

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Di. 26.10. / 19:30 - 21:30 Uhr / 9 Termine / 55 €

Anmeldung bis: 14.10.

## BURGEN IN NIEDERHESSEN - Machtzentren des Mittelalters

Die folgenden Exkursionen stellen die Burgenlandschaft südlich von Kassel als Kern der Territorialbildung Hessens im Hochmittelalter seit dem 11. Jahrhundert vor.

Hierbei werden auch die geographischen Voraussetzungen für die rivalisierenden oder kooperierenden Burgsitze anschaulich.

An den Einzelbeispielen wird zudem anhand der Stadtgründungen im Schutze der Burgen der Übergang von der

Burgen- zur Stadtherrschaft dargestellt. Das spätere Schicksal der Burgen wird angerissen, die zum Teil noch im Siebenjährigen Krieg (1756-1763) eine militärische Rolle spielten.

## Burgen in Niederhessen: Gudensberg, Felsberg, Heiligenberg

### Exkursion

Im Mittelpunkt dieser Exkursion steht mit den beiden Burgen (Obern- und Wenigenburg) in Gudensberg die Grafschaft Maden. Diese ist als Grafschaft Hessen (vor 1180) namensgebend bis zum heutigen Bundesland. Maden und die Mader Heide lernen wir als zentralen Ort der hessischen Geschichte kennen (hess. Landtage bis 1654). Auf der Burg Heiligenberg (seit 1186) begegnet uns der mächtige Rivale im hessischen Stammeland: das Erzbistum Mainz.

Die Grafen von Felsberg (1090 - Ende 13. Jh.) und auch die von Schauenburg sind Beispiele für das Scheitern eigener Territorialbildung. Sie unterstellen sich schließlich den Landgrafen.

Auch andere, heute kaum noch erkennbare Burgstätten werden erläutert: z. B. der Hahn bei Holzhausen oder die fruhgeschichtlichen Befestigungen des Odenbergs.

Wir werden die Burgstätten zu Fuß aufsuchen. Die Wege sind nicht barrierefrei.

Der Bus startet um 10 Uhr in der Wilhelmshöher Allee vor der vhs. Dort werden wir gegen 19 Uhr wieder eintreffen.

### 212-02201 / Karl-Hermann Wegner; Thomas Ewald, Historiker

Treffpunkt: vor der vhs-Geschäftsstelle Kassel  
Mi. 8.9. / 10:00 - 19:00 Uhr / 40 €

Anmeldung bis: 24.8.

# Jetzt einfach auf Grün wechseln!

Als regionaler Energieversorger bieten wir 100% Ökostrom, faire Vertragsbedingungen und persönlichen Service vor Ort.

Wir verstehen uns.

**www.EAM.de**  
**Tel. 0561 9330-9330**



**Für unsere Vorträge ist corona-  
bedingt eine Anmeldung  
notwendig! Die Gebühr ist an der  
Abendkasse zu bezahlen.**

## Bernstein und Hüneberg

### Fünf Jahrhunderte Deutsch-Jüdische Familiengeschichte in unserer Region

#### Vortrag

In seinem Buch über die Familien Bernstein und Hüneberg schildert Ernst Klein eine Familiengeschichte, die im 16. Jahrhundert beginnt. Die Zeiten der Emancipation der deutschen Juden, die ereignisreichen Erlebnisse Otto Bernsteins im Ersten Weltkrieg, das Leben in der Weimarer Republik, die Zeiten der nationalsozialistischen Terrorherrschaft und die unbeschreibliche Leidenszeit im Ghetto Theresienstadt und schließlich der Weg nach Australien - das sind die Stationen, die im Buch eindrucksvoll geschildert werden. Ernst Klein ist Autor und Herausgeber zahlreicher Publikationen. Der Schwerpunkt seiner langjährigen ehrenamtlichen Tätigkeit liegt in der Erforschung und Dokumentation der Geschichte jüdischer Familien in Nordhessen und Ostwestfalen. Er war Gründer und langjähriger Leiter des Dokumentations- und Informationszentrums zur deutsch-jüdischen Regionalgeschichte. Viele Jahre war er außerdem Sprecher des Vereins Gegen Vergessen - Für Demokratie in Nordhessen und Südniedersachsen.

In Kooperation mit: Arbeit und Leben, Deutsch-Israelische Gesellschaft, Evangelisches Forum, Gedenkstätte Breitenau, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V., Sara-Nussbaum-Zentrum, Stolpersteine e.V., Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V.

#### 212-02202 / Ernst Klein Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 23.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 16.9.

## Der Heiligenberg in der NS-Zeit

### Ein Burgberg zwischen Propaganda und Politik

#### Vortrag

Die Burgruine Heiligenberg liegt auf einem hohen Basaltkegel oberhalb von Gensungen. Um 1180 errichtet, wurde die Burg im Laufe des Mittelalters immer wieder durch militärische Auseinandersetzungen zerstört und wieder aufgebaut. Letztendlich blieb sie aber in Trümmern liegend und ungenutzt.

1934 geriet die Burg ins Blickfeld der nationalsozialistischen Machthaber. Sie wollten die Ruinenreste ausgraben, restaurieren und auf dem Heiligenberg ein Ehrenmal für die Gefallenen des Ersten Weltkriegs aus dem Kreis Melsungen und später aus dem gesamten Gau Kurhessen

errichten. Diese Pläne reagierten auch auf die Popularität des Heiligenbergs als Ausflugsziel. Schon 1860 war der Heiligenbergklub gegründet worden, der sich der Pflege und der touristischen Erschließung des Berges verschrieben hatte. Auch der 1934 gegründete Gensunger Heimatschutzverein nutzte Berg und Ruine für propagandistische Feste und Theateraufführungen im Freien.

Der Vortrag wird herausarbeiten, wie eine mittelalterliche Burg und ein für die Region bedeutender Berg zum Objekt nationalsozialistischer Weltanschauung und Ideologie wurden.

Kooperationspartner: Arbeit und Leben, Deutsch-Israelische Gesellschaft, Evangelisches Forum, Gedenkstätte Breitenau, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V., Sara-Nussbaum-Zentrum, Stolpersteine e.V., Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge

#### 212-02203 / Carolin Sohl Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 7.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 3.10.

## Exkursion zur Burgruine Heiligenberg

Die Exkursion verdeutlicht vor Ort das, was im Vortrag am Donnerstag, 7.10. (Kurs 212-02202), erläutert wurde. Interessierte, die nicht bei dem Vortrag waren, können selbstverständlich trotzdem an der Exkursion teilnehmen. Treffpunkt ist der Parkplatz unterhalb der Ruine.

Kooperationspartner:  
Arbeit und Leben, Deutsch-Israelische Gesellschaft, Evangelisches Forum, Gedenkstätte Breitenau, Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V., Sara-Nussbaum-Zentrum, Stolpersteine e.V., Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge

#### 212-02204 / Carolin Sohl Gensungen

Burgruine Heiligenberg  
Sa. 9.10. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 €  
Anmeldung bis: 29.9.

## Über den Dächern der Uni

### Exkursion

Die Universität Kassel am Holländischen Platz wird von verschiedenen Aussichtspunkten erkundet. Von hier aus ist die gegenwärtige Struktur der Gebäude und Anlagen sehr gut zu erkennen. Aber auch die Geschichte dieses Stadtquartiers mit der „alten Henschel“ hat ihre Spuren hinterlassen, die nach wie vor von oben gut sichtbar sind. Die Tour dauert zwei Stunden.

#### 212-02208 / Lennart König Kassel

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4  
Fr. 29.10. / 10:00 - 12:00 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 19.10.



## Kriegsgräberstätten auf dem Kasseler Hauptfriedhof

### Exkursion

Wie war die Zeit des Nationalsozialismus in Kassel? Nur noch wenige können aus eigenem Erleben berichten. So bleiben Bücher, historische Quellen, Lebensberichte - und Friedhöfe. Denn auch diese geben Informationen. Möchten Sie wissen, was Friedhöfe zu erzählen haben? Geführte Rundgänge zeigen, welche Auswirkungen ein totalitäres System haben kann.

In Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen; Dr. Bettina Dodenhoeft, Regionalbeauftragte i. V.

Anmeldung bis 25. August 2021 unter [hessen.nord@volksbund.de](mailto:hessen.nord@volksbund.de)  
Um Spenden wird gebeten.

#### 212-02211 / Dr. Bettina Dodenhoeft Kassel

Hauptfriedhof, Haupteingang, Tannenheckerweg 6  
So. 29.8. / 15:00 - 16:30 Uhr / gebührenfrei

## Ein vergessener Friedhof

### Der Militärfriedhof an der Holländischen Straße

#### Exkursion

Der Militärfriedhof auf dem Hauptfriedhof Kassel ist 150 Jahre alt. Seine Gräber erzählen von hessischer und deutscher Geschichte: So findet man das Grab eines bekannten Generals, der 1870 bei der Schlacht von Sedan tödlich verwundet wurde. Ganz in der Nähe seines Grabs steht eine Gedenktafel für französische Kriegsgefangene, die im deutsch-französischen Krieg nach Kassel gebracht wurden. Während des Ersten Weltkriegs wurden über 600 Soldaten hier begraben. Einige davon waren Kasseler Bürgersöhne, deren Lebensläufe bekannt sind.

In Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen; Dr. Bettina Dodenhoeft, Regionalbeauftragte i. V.

Anmeldung bis 30. September 2021 unter [hessen.nord@volksbund.de](mailto:hessen.nord@volksbund.de)

Um Spenden wird gebeten.

#### 212-02212 / Dr. Bettina Dodenhoeft Kassel

Hauptfriedhof, Haupteingang, Tannenheckerweg 6  
So. 3.10. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

# Geschichte und Politik

## Kriegsgräber erzählen Geschichte(n)

Die britischen und russischen  
Kriegstoten auf dem Friedhof in  
Niederzwehren

### Exkursion

Die ehemaligen Lagerfriedhöfe in Kassel-Niederzwehren sind Zeugnisse des massenhaften Sterbens im Ersten Weltkrieg. Denn Tote gab es auch jenseits der Front. In der Führung geht es um die Geschichte des Kriegsgefangenenlagers, zu dessen Areal der Friedhof ursprünglich gehörte. Daneben stehen die Gräber selbst im Mittelpunkt, die den heutigen Besucher sofort mit Fragen konfrontieren: Warum sieht der britische Friedhof so anders aus als der russische? Warum liegen hier Tote aus beiden Weltkriegen bestattet? Wir gehen gemeinsam auf die Suche nach Antworten.

In Kooperation mit dem Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V., Landesverband Hessen; Maike Bartsch, Regionalbeauftragte Teilnehmer: Max. 20 im Fall eines notwendigen Hygienekonzepts  
Anmeldung bis 21. Oktober 2021 unter [hessen.nord@volksbund.de](mailto:hessen.nord@volksbund.de)  
Um Spenden wird gebeten.

### 212-02213 / Maike Bartsch

#### Kassel

Kriegsgräberstätten Niederzwehren, auf dem Keilsberg  
So. 24.10. / 15:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

## Exkursion in das ehemalige Konzentrationslager Buchenwald bei Weimar

Das Konzentrationslager Buchenwald existierte bis zum April 1945 auf dem Ettersberg bei Weimar. Zunächst wurden dort politische Gegner der Nazis aus Deutschland inhaftiert. Mit Beginn des Zweiten Weltkrieges wurden immer mehr ausländische Gefangene dorthin verschleppt. Ca. 250.000 Menschen aus allen Ländern Europas waren in Buchenwald inhaftiert, über 50.000 von Ihnen starben dort. Die Befreiung im April 1945 war eine gemeinsame Aktion von Häftlingen und der 3. US-Armee. Nach Abzug der US-Truppen wurde das Gelände als sowjetisches Speziallager Nr. 2 genutzt. Dort wurden nicht nur ehemalige Nationalsozialisten inhaftiert, sondern auch politische Gegner des kommunistischen Systems. Auf der Fahrt werden Dr. Gunnar Richter und Thomas Ewald in das Thema einführen. In der Gedenkstätte wird es eine Führung geben und es besteht die Möglichkeit, die Ausstellung zu besuchen. Der Bus startet um 9 Uhr vor der Volkshochschule. Dort werden wir gegen 18 Uhr wieder eintreffen. Eine verbindliche Anmeldung im Vorfeld ist erforderlich!

In Kooperation mit der Deutsch-Israelischen Gesellschaft, dem Evangelischen Forum, der Gedenkstätte Breitenau, der Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit, der Gedenkstätte Breitenau, dem Sara-Nussbaum-Zentrum, dem Verein Gegen Vergessen für Demokratie und dem Verein Stolpersteine.

### 212-02114 / Dr. Gunnar Richter; Thomas Ewald

Gedenkstätte Buchenwald bei Weimar  
Sa. 4.9. / 9:00 - 18:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 16.8.

## Politik

## Bundestagswahl 2021: Programmatik, Personen, Koalitionen

### Vortrag

Das Superwahljahr 2021 steuert auf seinen Höhepunkt zu und der Ausgang der Bundestagswahl ist so offen, wie seit Jahren nicht mehr. Nach fast 16 Jahren endet die Amtszeit von Angela Merkel. Noch nie in der bundesdeutschen Geschichte hat ein amtierender Bundeskanzler darauf verzichtet, bei einer Wahl erneut zu kandidieren. Nach der SPD lässt sich nun auch bei der Union ein möglicher Niedergang als „Volkspartei“ beobachten. Dies begünstigt den Aufstieg der Grünen, deren Kernthema Klimaschutz inzwischen gesellschaftsfähig ist. Weitere Wahlkampfthemen sind die allgegenwärtige Corona-Pandemie mit ihren verschärften wirtschaftlichen und sozialen Verwerfungen. Neben neuem Spitzenpersonal stehen am 26. September 2021 auch neue Koalitionen zur Wahl, denn die Parteien vermeiden klare Koalitionsaussagen. Lukas Kiepe ist Politikwissenschaftler an der Universität Kassel

### 212-02404 / Lukas Kiepe

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 13.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 9.9.

## 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.

### 212-02401 / Heidrun Schmidt-Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 30.8. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung bis: 19.8.

### 212-02402 / Heidrun Schmidt-Ewald Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo. 30.8. / 11:15 - 12:45 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung bis: 19.8.

### 212-02403 / Dr. Barbara Richarz-Riedl Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 15.9. / 10:40 - 12:10 Uhr / 15 Termine / 81 €  
Anmeldung bis: 12.9.



# Rückenwind ist einfach.

Wenn man gemeinsam neue Welten erkunden kann.

[www.rueckenwind-fuer-unsere-region.de](http://www.rueckenwind-fuer-unsere-region.de)

 Kasseler  
Sparkasse

## Kooperationspartner der vhs

### Gedenkstätte Breitenau

Für die politischen Gegner des Nationalsozialismus aus dem Bereich des Regierungsbezirks Kassel wurde schon im Juni 1933 das Lager Breitenau eingerichtet. Hier waren bis März 1934 470 politische Gefangene aus 139 hessischen Gemeinden inhaftiert. Vom Sommer 1940 bis zum Kriegsende 1945 wurde in Breitenau ein so genanntes Arbeitserziehungslager betrieben, das der Kasseler Gestapo unterstand. Bis zum Kriegsende waren hier etwa 8.300 Menschen, zumeist ausländische Zwangsarbeiter, inhaftiert. Darunter auch mindestens 200 Frauen. Von Breitenau aus wurden deutsche Juden weiter in die Konzentrationslager Buchenwald und Auschwitz deportiert.

Leiterin der Gedenkstätte ist Dr. des. Ann-Katrin Düben

Kontakt:

Gedenkstätte Breitenau, Brunnenstr. 12, 34302 Guxhagen, Tel: 05665 / 3533, Fax: 05665 / 1727, Mail: [Info@gedenkstaette-breitenau@t-online.de](mailto:Info@gedenkstaette-breitenau@t-online.de)

### Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit

Die Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit setzt sich ein für die Verständigung zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft und Religion. Sie veranstaltet Vorträge, Konzerte, Ausstellungen und Reisen.

Kontakt:

Dagmar Fuhr  
Tel. 0561 / 9200 949 54, Fax. 0561 / 9200 949 59  
Internet: <http://www.cjz-kassel.de>

### Deutsch-Israelische Gesellschaft

Die Deutsch-Israelische Gesellschaft engagiert sich in der Vertiefung der „besonderen Beziehungen“ zwischen Deutschland und Israel in Fragen des öffentlichen und kulturellen Lebens. Die Gesellschaft dient der Förderung internationaler Verbundenheit, der Toleranz und der Verständigung der Völker, insbesondere im Nahen Osten. Kontakt: Markus Hartmann, Rothwester Str. 8, 34314 Espenau

Tel.: 0162-9304463,

Email: [info@geheimes-israel.de](mailto:info@geheimes-israel.de)

### Deutsch-Italienische Gesellschaft e.V.

Die Hauptaufgabe der 1952 gegründeten DIG Kassel besteht in der Pflege kultureller Beziehungen zwischen Italien und Deutschland auf allen Gebieten des täglichen Lebens. Die Gesellschaft organisiert monatliche Vorträge, Studienfahrten, Tagesfahrten und gesellige Abende. Sie fördert das Erlernen der italienischen Sprache. Zusätzlich unterstützt sie die Beziehungen zwischen den Partnerstädten Kassel und Florenz.

Präsidentin: Frau Andrea Boesken, 0172 664 75 88

Kontakt über Frau Christiane Koch, 0561 880 288, oder

DIG-Geschäftsstelle, Am Versuchsfeld 4, 34128 Kassel

E-Mail: [koch-christiane@arcor.de](mailto:koch-christiane@arcor.de)

### Der Naturpark Habichtswald

Im Naturpark Habichtswald wechseln sich Mischwald, Grünland, Trockenbiotope und prägnante Basaltkuppen ab. Die Landschaft ist hügelig bis gebirgig und damit geradezu ideal für die aktive Freizeitgestaltung. Bei vielen Veranstaltungen begleiten unsere Naturparkführer große und kleine Besucher auf ihrer Entdeckungstour. Kontakt: Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg Telefon: 05606 533266 und 533327 [info@naturpark-habichtswald.de](mailto:info@naturpark-habichtswald.de) [www.naturpark-habichtswald.de](http://www.naturpark-habichtswald.de)

### Gegen Vergessen für Demokratie e.V.

Der bundesweit organisierte Verein bewahrt das Vermächtnis der Widerstandskämpfer gegen den Nationalsozialismus, klärt über Ursprünge des Nationalsozialismus auf, stellt Verfolgung und Widerstand in den kommunistischen Diktaturen dar und setzt sich mit Rassismus, Ausländerfeindlichkeit und Antisemitismus auseinander. Kontakt: Hans-Peter Klein, 05661 53670

### Archiv der deutschen Frauenbewegung

Das AddF-Archiv der deutschen Frauenbewegung sammelt, forscht und publiziert zur Geschichte von Frauen und Frauenbewegungen von 1800 bis in die 1960er Jahre. Die Verbreitung des Wissens über die Frauenbewegung und ihre Protagonistinnen in der Öffentlichkeit durch Vorträge, Lesungen, Konzerte und Ausstellungen ist das große Anliegen dieser Kasseler Institution. Als wissenschaftliches Institut betreibt das AddF eigene Forschungen und regt Arbeiten im Bereich der Frauen- und Geschlechtergeschichte des 19. und 20. Jahrhunderts an. Mit einer vielfältigen Bildungs- und Kulturarbeit will das AddF in der Öffentlichkeit ein stärkeres Bewusstsein für Frauengeschichte wecken und die vielverzweigten Wurzeln heutigen Frauenlebens in der Geschichte sichtbar machen.

Kontakt:

Archiv der deutschen Frauenbewegung, Forschungsinstitut und Dokumentationszentrum, Gottschalkstraße 57, 34127 Kassel  
0561-989 36 70, [www.addf-kassel.de](http://www.addf-kassel.de), [info@addf-kassel.de](mailto:info@addf-kassel.de)

### Sara-Nussbaum-Zentrum

Das Sara-Nussbaum-Zentrum ist eine neue Wirkungsstätte für jüdisches Leben in Kassel. Während die Synagoge das Gebets- und Versammlungshaus für Jüdinnen und Juden ist, steht das Sara-Nussbaum-Zentrum als weltlicher Ort allen Menschen offen. Es gibt Dauer- und Wechselausstellungen, kulturelle Veranstaltungen, politische Diskussionen sowie Bildungsangebote. Das Zentrum ist nach der Kasseler Ehrenbürgerin Sara Nussbaum benannt. Gründerin ist die Kasseler Unternehmerin Ilana Katz, die auch Vorsitzende der Jüdischen Gemeinde ist. Leiterin des Sara-Nussbaum-Zentrums ist Elena Padva.

Kontakt:

Jüdisches Leben in Kassel gGmbH  
Ludwig-Mond-Straße 127, 34121 Kassel  
[info@sara-nussbaum-zentrum.de](mailto:info@sara-nussbaum-zentrum.de)

### Verein für hessische Geschichte und Landeskunde

Der Verein gehört zu den ältesten und größten Geschichtsvereinen Deutschlands. Zu seinen Gründern und ersten Mitgliedern zählten u.a. Georg Landau, Christoph von Rommel, die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm und die Politiker Carl Schomburg (erster Oberbürgermeister der Stadt Kassel) und Karl Bernhardi (Mitglied der ersten deutschen Nationalversammlung in der Frankfurter Paulskirche 1848).

Rundschreiben, Vorträge, Fahrten, Ausstellungen und nicht zuletzt Veröffentlichungen gehören zu den wesentlichen Aktivitäten des Vereins.

Telefon: 0561 70798-0

E-Mail: [kontakt@geschichtsverein-kassel.de](mailto:kontakt@geschichtsverein-kassel.de)

### Verein „Stolpersteine“

Zweck des Vereins ist die Erinnerung an Verfolgte des NS-Regimes, die Förderung der Toleranz in der Gegenwart und des Dialogs mit Minderheiten. Insbesondere die Durchführung des Gedenk-Projektes „Stolpersteine“ des Künstlers Gunter Demnig ist hierbei von Bedeutung. An Opfer des Nationalsozialismus wird durch einen in den Boden eingelassenen Stein (Stolperstein) erinnert; in der Regel dort, wo der letzte Wohnort des Opfers war. Der Vereinszweck wird außerdem verwirklicht durch die Dokumentation der Biographien der Opfer. Paten zur Finanzierung der Steine werden gesucht.

Kontakt: Stolpersteine in Kassel e.V., Jochen Boczkowski, Tel. 0561 61470

### Evangelisches Forum

Das Evangelische Forum ist eine Bildungseinrichtung der Evangelischen Kirche in Kassel. Mit seinem Programm greift es sowohl Fragen des aktuellen Stadtgesprächs als auch Themen von gesamtgesellschaftlicher Bedeutung auf und bringt Menschen mit unterschiedlicher Herkunft und unterschiedlichen Weltanschauungen miteinander ins Gespräch. Im Streit der Meinungen bringt es Themen und Traditionen des christlichen Glaubens ins Spiel.

Kontakt:

Dr. Rüdiger Jungbluth, Pfarrer  
Mauerstr. 15, 34117 Kassel  
Telefon 0561 / 28760-24  
E-Mail: [ruediger.jungbluth@ekkw.de](mailto:ruediger.jungbluth@ekkw.de)

### Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge

Kriegstoten gebührt - geschützt durch internationales Völkerrecht - ein dauerndes Ruherecht. Die staatliche Verpflichtung, für den Erhalt und die Pflege der Kriegsgräber zu sorgen und diese als Mahnstätten gegen Krieg und Gewalttum zu erhalten, ist in Deutschland auf einen gemeinnützigen Verein, den Volksbund übertragen. Vor dem Hintergrund des zeitlichen Abstands zu den Weltkriegen und der nationalsozialistischen Gewalttumherrschaft verblasst die mahnende Wirkung der Gräberstätten. Der Volksbund entwickelt daher ausgewählte Kriegsgräberstätten im In- und Ausland zu Lernorten der historisch-politischen Bildungsarbeit.

Weitere Informationen über:

Regionalstelle Hessen Nord: 0561 / 7009-10

## Die Geschichte der vhs Region Kassel

Die Volkshochschule Region Kassel ist ein Ort des Lernens, der Begegnung und der Kommunikation. Sie zeichnet sich durch ihre Offenheit für Menschen aller sozialen Schichten, Einkommensgruppen, Milieus und Kulturen aus. Die Volkshochschule bietet einen einfachen Zugang zu Bildung, niedrige Kosten und ein vielfältiges Angebot. Damit leistet sie einen Beitrag zur Stärkung von Gemeinwohl und Zusammenhalt in der Region. Insgesamt besuchen in Deutschland etwa 9 Millionen Menschen jährlich die Volkshochschulen. Die vhs Region Kassel richtet sich mit ihren Angeboten an die rund 450.000 Menschen in der Stadt und im Landkreis Kassel. Ob interessante Vorträge und Workshops zu aktuellen Themen oder Gesprächsrunden zu unterschiedlichen politischen und lokalen Entwicklungen, alle sind eingeladen.



Volkshochschulen sind die wohl bekanntesten Einrichtungen der Erwachsenenbildung und haben besonders in Kassel eine lange Tradition. Viele Volkshochschulen feierten dieses und letztes Jahr ihr 100-jähriges Bestehen. Dies ist ein Anlass zur Feier, aber auch für einen Blick in die Vergangenheit. Viele Volkshochschulen wurden zwischen den Jahren 1919 und 1930 gegründet. Ein Großteil der Errungenschaften zu dieser Zeit wurde jedoch während des Nationalsozialismus wieder zunichtegemacht. Kurz nach dem Ende des Zweiten Weltkrieg kam es dann bereits 1945 zur Wiedereröffnung der Volkshochschulen in Deutschland. Im Laufe der Jahre danach haben die Volkshoch-

schulen viele Wandlungen erlebt. Das Spannungsfeld in der Funktion zwischen grundbildnerischer Qualifizierung und Ermutigung der Emanzipation der Bürger\*innen wird dabei immer wieder neu austariert. Folgerichtig gab es Phasen von intensiverer und nachlassender politischer Bildung.

Der Verein „Casseler Volkshochschule“ wurde im Jahr 1919 gegründet. Der damalige Fokus der vhs lag auf der sog. Arbeiterbildung. Hierbei ging es um Grundbildung, aber auch technische Kurse und gesellschaftliche Angebote wie „Staatsbürgerkunde“; es sollte Orientierungs- und Handlungswissen an die Teile der Bevölkerung vermittelt werden, die ansonsten nur einen sehr beschränkten Zugang zu Bildung hatten. Die Machtübernahme der Nationalsozialisten im Jahr 1933 markierte ein temporäres Ende der Volkshochschule Kassel in der bisherigen Form. Die vhs wurde von 1935 bis 1945 durch eine „Volksbildungsstätte“ ersetzt, welche vor allem in allgemeinbildenden Kursen und von nationalsozialistischer Propaganda durchdrungenen Inhalten ihren Schwerpunkt hatte.



Kurz nach dem Zweiten Weltkrieg wurde die Kasseler Volkshochschule neu gegründet. Aufgabe der vhs war es damals, die Folgen der geistigen Gleichschaltung und Indoktrinierung der NS-Zeit zu bekämpfen. Seit den frühen



50er-Jahren verstetigte sich das Bild des damaligen vhs-Programms in kleinen farbig gebundenen Heften. Die Programme waren geprägt von kulturellen, politischen und historischen Veranstaltungen. Bereits am Ende der 50er-Jahre hatte die vhs Kassel einen Schwerpunkt in der Auseinandersetzung mit der NS-Zeit, was zu diesem Zeitpunkt außergewöhnlich progressiv war. Hermann Schafft muss in diesem zeitlichen Kontext besonders gewürdigt werden. Der Pädagoge, Pfarrer und Jugendpfleger war eine prägende Figur der Kasseler Erwachsenenbildung. Folgerichtig wurde das neue Gebäude der vhs in der Wilhelmshöher Allee nach seinem Tode „Hermann-Schafft-Haus“ genannt.



Nach der Änderung des Hessischen Erwachsenenbildungsgesetzes zu Beginn der 70er-Jahre wurde der Betrieb der Volkshochschule zur kommunalen Pflichtaufgabe. Dies zog eine Ausweitung des Personals und der Finanzmittel mit sich. Seit dem Jahr 1972 hat sich der städtische Zuschuss an die vhs mehr als verdoppelt. In das Jahr 1972 fällt auch die Gründung der Gesamt-Volkshochschule Kassel (ergo: die Zusammenlegung der vhs mit den Bürgerhäusern), in dieser Zeit wurde zudem die Gesamthochschule – und heutige Universität – Kassel gegründet. Unter der Leitung der Universität wurde mit Unterstützung der vhs ein Forschungsprojekt zur Geschichte der Region Kassel zu Zeiten des Nationalsozialismus durchgeführt. Dies resultierte in vielen Publikationen und Veranstaltungsreihen zu dem Thema an der Volkshochschule. Seitdem steht die vhs in einer ständigen Kooperation mit der Universität Kassel.

Im Jahr 2007 wurde die Volkshochschule Kassel mit den entsprechenden Einrichtungen des Landkreises fusioniert. Die nun stark vergrößerte und städtisch, sowie ländlich operierende Volkshochschule arbeitet seitdem unter dem folgenden Leitbild: „Die Volkshochschule Region Kassel ist weltanschaulich, konfessionell und parteipolitisch nicht gebunden. Sie lässt sich leiten vom Denken der Aufklärung, dem humanistischen Menschenbild, dem Ziel der Chancengleichheit und den Geboten der Toleranz. Die Bildungsarbeit der Volkshochschule dient der Entfaltung der Persönlichkeit zur Wahrnehmung der individuellen Interessen und der gesellschaftlichen Orientierung.“



Der Bereich der Geschichte und Politik der Volkshochschule Region Kassel legt den Fokus auf aktuelle politische und gesellschaftliche Entwicklungen, sowie verschiedenste historische Epochen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt hierbei auf der Geschichte des Nationalsozialismus. In diesem Zusammenhang muss auch die Einbindung des mobilen Beratungsteams gegen Rassismus und Rechtsextremismus für demokratische Kultur an der vhs

genannt werden. Das MBT setzt sich unterstützend im Bereich der regionalen Demokratieförderung und dem zivilgesellschaftlichen Engagements ein. Die vhs Region Kassel ist jederzeit offen für Kurs- und Veranstaltungsvorschläge und bezieht diese gerne in die Programmplanung ein. Über die Jahre fanden viele Veranstaltungen zu den Themen Rechtspopulismus, Demokratietheorie, Nachhaltigkeit und politischer Partizipation statt. Politische und gesellschaftliche Entwicklungen mit lokalem Bezug werden in Foren und Diskussionsrunden verständlich aufgearbeitet und diskutiert. Damit leistet die Volkshoch-

schule Region Kassel seit vielen Jahren einen wichtigen Beitrag für eine lebendige Demokratie und starke Zivilgesellschaft in Nordhessen.

Die vhs ist mehr als nur ein Lernort, sondern auch sozialer Treffpunkt und Kommunikationszentrum. Der Bereich der politischen und historischen Bildung hat deshalb auch großes Potential zur Verbreiterung des Angebots. In Zeiten des gesellschaftlichen Wandels, der beinahe alle Lebensbereiche betrifft durch Globalisierung, Digitalisierung, Falschinformationen und zunehmender Komplexität politischer Fragestellungen, wird die vhs auch in Zukunft durch Vorträge, Foren und Diskussionsrunden zu aktuellen Themen informieren und weiterbilden.

**Wir freuen uns darauf, Sie in Zukunft wieder vor Ort begrüßen zu dürfen.**

Zum Weiterlesen:

T. Ewald: Konzept und Realität der Volksbildung: Zur Geschichte der Kasseler Volkshochschule, In: Kassel in der Moderne. Studien und Forschungen zur Stadtgeschichte, herausgegeben von J. Flemming und D. Krause-Vilmar, 2013, Marburg, S. 679-693.  
100 Jahre Volkshochschulen Geschichten ihres Alltags, herausgegeben von J. Schrader und E. D. Rossmann, 2019, ISBN-13 9783781523005.



# Kultur und Leben

## Team:

**Programmverantwortung:**  
Barbara Benedix

**Programmplanung:**  
Gunnar Zamzow

**Assistenz:**  
Regina Piller,  
Jörg Stange

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.

## Alltagskultur

### Wo die Kunst erfunden wurde...

*Teil I: Bilderreise zu den Eiszeit-Höhlen der Schwäbischen Alb*

#### Vortrag

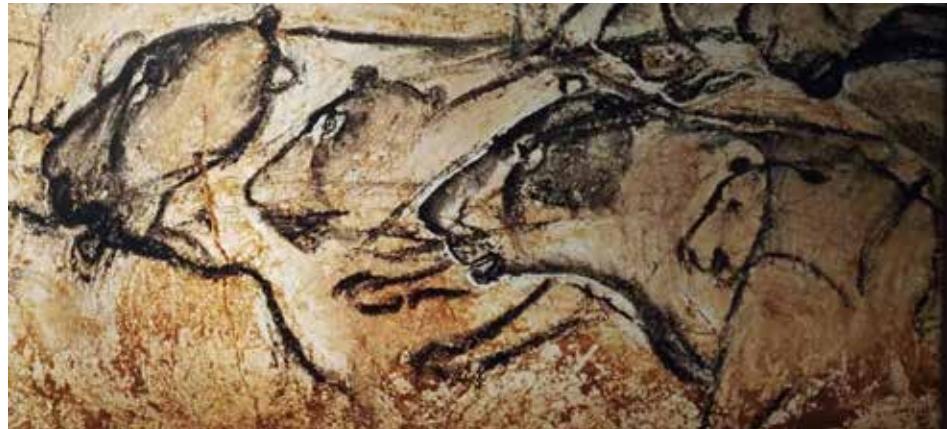
Im Jahr 2017 hat die UNESCO sechs Höhlen der Schwäbischen Alb zum „Weltkultur-Erbe“ erklärt. Begründung: Die hier ausgegrabenen Tier- und Menschenfiguren, perfekt geschnitzt aus Knochen und Elfenbein, sind die ältesten Kunstwerke der Welt. Mit modernsten naturwissenschaftlichen Methoden konnte ihnen ein Alter von rund 40.000 Jahren nachgewiesen werden. Die kleinen Meisterwerke tauchen also zeitgleich auf mit der Einwanderung des Homo sapiens von Afrika nach Europa.

Der Referent aus Kassel, Ekkehard Jürgens, hat fast ein Vierteljahrhundert in Baden-Württemberg gelebt. Als Hochschuldozent konnte er dort, gleichsam „vor der Haustür“, die Grabungs- und Forschungsarbeiten zur Eiszeitkunst verfolgen. In seinem Vortrag zeigt er nicht nur Fotos von den sensationellen Ausgrabungen, er entführt zugleich in eine wunderbare Flusslandschaft mit bizarren Felsformationen.

Ein Folgevortrag zu den Anfängen der Kunst ist für den 5. Oktober geplant: Teil II der Bilderreise führt dann zu den phantastischen Höhlenmalereien Südfrankreichs und Nordspaniens.

**212-03201 / Ekkehard Jürgens  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 14.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 9.9.



© Ekkehard Jürgens

### Wo die Kunst erfunden wurde...

*Teil II: Höhlenmalerei in Spanien und Frankreich*

#### Vortrag

Die Vortragsreise führt nach Nordspanien und Südfrankreich, ins „Paradies der Prähistorie“. Hier wurden die meisten und die schönsten Felsbilder der Welt entdeckt. Sie sind bis zu 37.000 Jahre alt. Gemalt wurden sie von umherstreifenden Jägergruppen, deren Vorfahren aus Afrika kamen. Ihre Lebensbedingungen im Europa der letzten Eiszeit waren extrem schwierig. Trotzdem brachten es die Künstler zu einer erstaunlichen Perfektion in Maltechnik und Bildgestaltung. Durch Konzentration auf drei ausgewählte Bilderhöhlen (Altamira, Lascaux und Chauvet) nehmen wir uns Zeit für Merkwürdigkeiten im Detail. Einerseits überrascht die naturgenaue Beobachtung der eiszeitlichen Tierwelt. Andererseits studieren wir über die kreative Stilisierung einzelner Figuren. Sogar räumliche Tiefendarstellung und

visuelle Bewegungsformen finden sich in den frühesten Gemälden der Kunstgeschichte. Am Schluss des Vortrags fragen wir uns: Warum hat der Homo sapiens damit begonnen, seine Umwelt im Bild festzuhalten? Pointiert zugespitzt: Wozu überhaupt Kunst?

**212-03201A / Ekkehard Jürgens**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 5.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 1.10.



Für unsere Vorträge ist corona-  
bedingt eine Anmeldung  
notwendig! Die Gebühr ist an der  
Abendkasse zu bezahlen.

## Singt ofj Jiddisch!

*Jiddische Lieder & Geschichten mit Olaf Ruhl*

### Vortrag

Olaf Ruhl stammt aus dem Rheinland und ist, wie schon die Generationen vor ihm, evangelisch aufgewachsen. Er hatte aber immer das Bewusstsein eine jüdische Urgroßmutter gehabt zu haben. Am Rande seines Theologiestudiums „stolperte“ er über jiddische Lieder, und seitdem haben sie ihn nicht mehr losgelassen.

An diesem Abend bekommen Sie ein buntes Programm mit 12-15 Liedern, ein paar Gedichten, einigen Anekdoten und Erklärungen, das eine unterhaltsame Einführung in die jiddische Musik, Sprache und Kultur bietet.

**212-03050 / Olaf Ruhl**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 16.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 €

Anmeldung bis: 8.9.

## Land und Leute

### Island im Wandel der Jahreszeiten - Multivisionsshows

### Vortrag

Der Globetrotter Reinhard Pantke war mehrere Monate im Sommer und Winter auf Island unterwegs und präsentiert die einzigartigen Landschaften im Wandel der Jahreszeiten. Dampfende Geysire und schmatzende Schlammquellen, bizarre Eisberge und Höhlen, wilde Fjordlandschaften mit riesigen Vogelkolonien, öde Hochlandwüsten, lebensfrohe Islandpferde und die in den kurzen Polarsommern im ständigen Tageslicht „explodierende“ Farbenpracht der isländischen Natur sind einige Facetten der einzigartigen Urlandschaften, die Reinhard Pantke per Fahrrad und wandernd erlebte. Der Globetrotter und Buchautor legte über 2.500 km per Fahrrad auf Island zurück. Der Vortrag wurde im Coronajahr 2020 teilweise mit neuen Bildern und Filmen aktualisiert.

Zur Person: Der Globetrotter Reinhard Pantke (Jahrgang 1967) erlebt seine Reiseziele grundsätzlich nur mit Fahrrad und Rucksack. Neben Fahrradtouren durch Norwegen, Schweden, Island, Schottland, England, Neuseeland und einigen Südseeinseln und den Kanaren war er auch in Kanada und Alaska unterwegs.  
[www.reinhard-pantke.de](http://www.reinhard-pantke.de)

**212-03203 / Reinhard Pantke**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 30.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 6 €

Anmeldung bis: 26.9.



© Pascal Violo

### Der letzte Herr des Waldes

#### Lesung

Thomas Fischermann liest aus seinem gemeinsam mit Madarejúwa Tenharim verfassten Buch „Der letzte Herr des Waldes“. Aus der Perspektive des jungen Kriegers aus dem Amazonas erzählt der Zeit-Journalist vom Kampf gegen die Zerstörung der Heimat des Volkes der Tenharim und von den Geistern des Urwaldes. Mit zahlreichen Bilddokumenten veranschaulicht er seinen Bericht.

Im Herbst 2021 erscheint im Heyne-Verlag sein neues Buch „Der Sohn des Schamanen“ über eine Familie von Heilern und Hexenmeistern in einer entlegenen Grenzregion zwischen Kolumbien, Venezuela und Brasilien. Auch in dieses druckfrische Buch wird Fischermann Einblicke gewähren.

Eine Kooperationsveranstaltung des Regionalmuseums Wolfhagen mit der Buchhandlung Mander, Wolfhagen und der vhs Region Kassel Eintritt: 8 €, für Schüler\*innen, Student\*innen und Mitglieder des Museumsvereins 4 €

**Thomas Fischermann**

### Wolfhagen

Stadthalle, Kurfürstenstr. 22  
Fr. 5.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 8 €

### Himalaya - Gipfel, Götter, Glücksmomente

*Nepal - Butan - Ladakh - Tibet*

### Vortrag

Über mehrere Jahre hinweg taucht Pascal Violo immer wieder in die mystische Welt des Himalaya ein. Seine Reisen führen ihn über verschneite Pässe, auf eisige Berge und durch abgelegene Dörfer, vor allem aber zu den Menschen dieser einzigartigen Region. In seiner Live-Reportage erzählt er die spannendsten Geschichten aus acht abenteuerlichen Reisen durch Nepal, Bhutan, Ladakh und Tibet. Auf der Suche nach der Seele dieser Region besteigt der Reise-

journalist einen 6.400m hohen Gipfel, erkundet das Everest-Basecamp und hat die einmalige Gelegenheit, dem Dalai Lama höchstpersönlich zu begegnen. Auf einem alten indischen Motorrad bereist Violo die Region Ladakh. Er erlebt die Emte auf 4.000 Meter hoch gelegenen Feldern, wird von einem buddhistischen Mönch ins Klosterleben eingeweiht und trinkt Buttertee mit Nomaden in ihren Jurten.

Anmeldung über das Generationenhaus Hümme.

**Pascal Violo**

### Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Do. 18.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 €

### Transsib - Wodka, Weite, Abenteuer

### Vortrag

Die Reise geht von Moskau, Russlands schönster Stadt, durch die endlosen Weiten Sibiriens, die geniale Steppenlandschaft der Mongolei, bis in die hypnotisierende Metropole Peking. Wo lohnt es sich auszusteigen? In Nowosibirsk? Naja. Am Baikalsee? Ja, auf jeden Fall, und viel Zeit mitbringen. In der Wüste Gobi? Ja unbedingt! Russland und die Mongolei sind weit davon entfernt, paradiesisch zu sein, es sind keine Reiseländer für Leute, die ausschließlich Erholung suchen. Es sind eher unsortierte Schatzkisten mit einer zuweilen etwas lieblosen Verpackung. Aber wer sich ein wenig Mühe gibt und darunter schaut, findet Authentizität, Herzlichkeit und viel unberührte Natur. Die Transsibirische Eisenbahn ist die Bahnreise auf der ganzen Welt. Alles andere sind Peanuts.“ Dies schrieb Eric Newby, einer der erfolgreichsten englischen Reiseschriftsteller. Was ist dran an dieser Aussage? Die Live-Reportage liefert mit viel Humor Antworten.

Anmeldung über das Generationenhaus Hümme.

**Holger Fritzsche**

### Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Fr. 1.12. / 19:00 - 20:30 Uhr / 8 €

## Südtirol und Gardasee

### Vortrag

Diese beiden Urlaubsregionen auf der sonnigen Seite der Alpen gehören noch immer zu den beliebtesten Reisezielen vieler Urlauber. Südtirol - ein Land, das die Besucher fasziniert wie kaum ein anderes. Die Gebirgszüge der Dolomiten (Geislergruppe, Rosengarten, Schlern und die Drei Zinnen) überraschen mit ihrer einzigartigen Schönheit. Blau schimmernde Seen laden zum Verweilen ein, und im Meraner Land entspannt der Reisende beim milden Klima inmitten einer vielfältigen Landschaft, die zum Wandern einlädt. Es ist der Mix aus mediterraner Vegetation und der schroffen Bergwelt, der die Faszination ausmacht. Ein anderes Naturschauspiel ist der Gardasee, tiefblau und umgeben von schroffen Felsen, Olivenhainen und zahlreichen pittoresken Orten. Der See ist ein El Dorado für Wanderer und Wassersportler. Die zahlreichen reizvollen Orte, stolze Burgen, malerische Häfen und mittelalterliche Gassen laden zum Bummeln ein. Erleben Sie den Reisebericht von Michael Stuka aus Hannover mit passender Musikunterermalung und LIVE-Kommentar.

**212-03214 / Michael Stuka**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 2.12. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €  
Anmeldung bis: 29.11.

## Der Vogelkopp

### Theater der Nacht

#### Verwunschene Geschichten und skurrile Gestalten

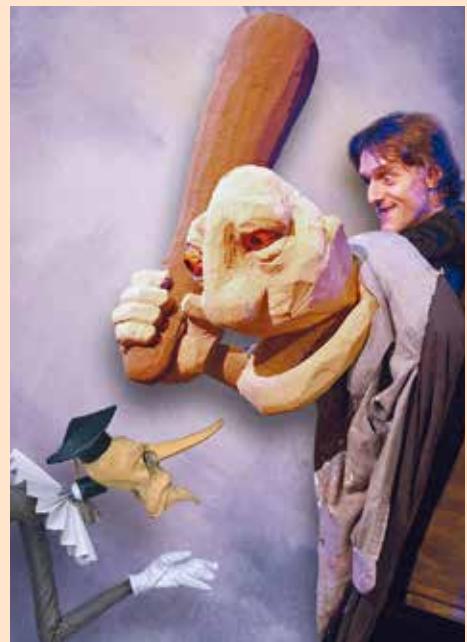
Das Theater der Nacht hat seinen Namen, weil seine Akteure „Nachtgestalten, traumhafte Geschichten und wundersame Figuren lieben“. Es lädt ein, sich in das Reich der Fantasie zu begeben und sich von verwunschenen Geschichten und traumhaften und skurrilen Gestalten verzaubern zu lassen.

Das Theater der Nacht aus Northeim gastiert nach dem großen Erfolg beim letzten Auftritt erneut im Generationenhaus Bahnhof Hümme. Auf Einladung der Volkshochschule Region Kassel spielen Ruth und Heiko Brockhausen Albert Wendts „Der Vogelkopp“ als skurriles Figurentheater. Das Theater der Nacht spielt zwar mit Puppen, aber es ist ein Erwachsenenprogramm, das für alle ab 10 Jahren geeignet ist und sehr viel Spaß macht.

Ein Holzfäller will von einem auf den anderen

Tag seine Mütze nicht mehr ziehen. Frechheit!!! Er behauptet, Vögel darunter zu haben. Unerhört!!! Der königliche Untersekretär jagt ihn fort, seine Frau lässt sich von ihm scheiden. Doch trotz allem behält er einen hellen Kopf ...

Eine fantasievolle Parabel auf die Unsinnigkeit mancher Gesetze, auf Arroganz, Snobismus, und Obrigkeitshörigkeit, gespielt mit handgeführten Tisch- und Großfiguren. Das Figurentheater begeistert Jung und Alt und garantiert einen unterhaltsamen Abend. Das Stück dauert zwei Stunden inkl. Pause. Tickets gibt es ausschließlich im Ticketshop der Stadt Hofgeismar - unter [tickets.hofgeismar.de](http://tickets.hofgeismar.de) - für 12 Euro (zzgl. Gebühr) oder bei der Tourist-Info in Hofgeismar.



### Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Fr. 5.11. / 20:00 - 22:00 Uhr / 12 €

**SYLT**  
Jugendseeheim

Jugend- und Freizeiteinrichtungen  
Eigenbetrieb des Landkreises Kassel  
Wilhelmshöher Allee 19-21 34117 Kassel  
Anmeldung und Information  
0561/1003-1100 [www.jufkk.de](http://www.jufkk.de)

## Kultur in der Region

### **Volkmarsen - Mittelalterlicher Stadtkern, jüdisches Ritualbad, gotische Marienkirche sowie die Kugelsburg**

#### **Exkursion**

Die Stadtrechte Volkmarsens wurden 1233 in einem Schutzbefehl Papst Gregors IX. erwähnt. Der Bedeutung der kleinen Stadt mit heute 7000 Einwohnern an der Grenze zwischen Hessen und Westfalen soll bei einem Erkundungsgang nachgegangen werden. Die prächtige, gotischen Kirche sowie das 2013 wiederentdeckte jüdische Ritualbad, eine mittelalterliche Mikwe (Besichtigung mit dem Experten Ernst Klein) sind dabei wichtige Stationen. Die naheliegende Kugelsburg, sie bestand schon um 1200, bildet den Abschluss mit einem weiten Rundumblick über Volkmarsen und die Landschaft. Gemeinsames Kaffeetrinken ist geplant.

Treffpunkt auf dem Rathausvorplatz im Stadtzentrum von Volkmarsen. Eigene Anreise mit Regionalexpress von Kassel möglich.

#### **212-03325 / Harald F. Schmidt**

#### **Volkmarsen**

Rathaus, Steinweg 29

So. 3.10. / 14:00 - 17:00 Uhr / 13,50 €

Anmeldung bis: 21.9.



## **Die Warburger Neustadt**

### **Evangelische- sowie Johanneskirche, Museum Im Stern und ehemalige Burganlage**

#### **Exkursion**

Der Rundgang durch die Warburger Neustadt führt zunächst zum Stadtmuseum „Im Stern“. Der Weg entlang der imposanten Stadtbefestigung führt am humanistischen Gymnasium Marianum, der Evangelischen Kirche und dem Rathaus vorbei. Weitere Ziele sind die beeindruckende St. Johanneskirche aus dem 13. Jahrhundert und Warburgs Ursprung - die Burg Warburg. Der Abschluss ist im Café Blome geplant. Treffpunkt: Warburg, Parkplatz Bahnhofstraße, neben der Poststation

#### **212-03326 / Harald F. Schmidt**

#### **Warburg**

Parkplatz Bahnhofstraße

So. 10.10. / 14:00 - 17:00 Uhr / 13,50 €

Anmeldung bis: 29.9.

## **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, z.T. auch mit den jeweiligen Künstlern gesprochen haben, wollen wir unsere Nachforschungen fortsetzen.

Wir beginnen in der Volkshochschule oder vielfach auch vor Ort. So kann das kulturelle Leben in Kassel vertrauter werden.

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

#### **212-03400 / Angela Landgrebe**

#### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Di. 7.9. / 10:30 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 67 €

14-tägig

+ Eintritte

#### **212-03402 / Angela Landgrebe**

#### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Do. 26.8. / 10:30 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 67 €

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.

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

#### **212-03420 / Angela Landgrebe**

#### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Mi. 25.8. / 15:30 - 17:30 Uhr / 5 Termine / 45 €

14-tägig

+ Eintritte

#### **212-03422 / Angela Landgrebe**

#### **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Mi. 8.9. / 16:00 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 45 €

14-tägig

+ Eintritte

# Philosophie | Religion | Ethik

## Team:

### Programmplanung:

Gunnar Zamzow

### Assistenz:

Regina Piller

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, 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.

## Woran wir glauben! Rundgang durch die Gotteshäuser Kassels, Teil 1

NEU

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 im ersten Teil des Seminars eine Kirche, eine Synagoge und eine Moschee. Gewährt werden Einblicke in Lehre, Gemeindestruktur und Gottesdienst.

In der Fortsetzung des Seminars im Frühjahr 2022, entdecken die Teilnehmenden die Welt der christlichen Konfession. Was ist katholisch, was orthodox und was sind eigentlich Freikirchen? Geschlagen wird ein Spannungsbogen, der tiefe Einblicke in die persönliche Frömmigkeit geben wird.

### 212-04100 / Christian Klobuczynski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Do. 16.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 5 Termine / 27 €  
Anmeldung bis: 6.9.

## John Rawls - Eine Theorie der Gerechtigkeit

NEU

In diesem Jahr wäre der US-amerikanische Philosoph John Rawls 100 Jahre alt geworden. Zudem erschien vor 50 Jahren sein frühes Hauptwerk „Eine Theorie der Gerechtigkeit“. Auch ohne diese äußerlichen Anlässe, gibt es genug gute Gründe, sich dieses avanciertesten Vertreters der sogenannten Vertragstheorien und seiner sozialphilosophischen Überlegungen anzunehmen. Sein Verdienst besteht nicht allein darin, den für die Philosophie zentralen Begriff der Gerechtigkeit vor dem Hintergrund moderner Gesellschaften aktualisiert zu haben. Er schärfe außerdem das Bewusstsein dafür, dass Stabilität und Einigkeit eines Gemeinwesens auf der allgemeinen „Anerkennung einer vernünftigen politischen Gerechtigkeitskonzeption“ begründet sein müssen, um gegen destruktive und die demokratische Gesellschaft gefährdende Tenden-

zen gewappnet zu sein. Das Konzept von Rawls überwindet eine bloß utilitaristische, am eigenen Nutzen orientierte Ethik und geht von der Gesellschaft als einem „System der Kooperation“ aus. Diese Kooperation basiert auf der Fähigkeit der Einzelnen, die Ansprüche anderer Gesellschaftsmitglieder zu bedenken und abzuwägen. Diese Form des zu entwickelnden Bürgersinns für Gerechtigkeit sieht Rawls als „wesentliche Bedingung einer anständigen Gesellschaft“ an, ohne den diese in den Naturzustand des bellum omnium contra omnes zurückfallen würde.  
John Rawls, Eine Theorie der Gerechtigkeit.  
Frankfurt/M. 1975

### 212-04001 / Jürgen Lachmann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 21.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 81 €  
Anmeldung bis: 10.9.

## Islam - welches Wissen hilft uns weiter?

online

### Vortrag

Koran, Scharia, Ramadan - das Thema Islam ist allgegenwärtig. Vorurteile und eine politische aufgeladene Debatte machen es jedoch oft schwierig, sich ein fundiertes eigenes Urteil zu bilden. Der Workshop setzt hier an und liefert Basiswissen zu den wichtigen Begriffen. Dabei gibt es Raum für das Sortieren der eigenen Gedanken und Sie können die Fragen stellen, die Sie immer schon mal stellen wollten.  
Die Veranstaltung findet über Zoom statt. Vor Beginn erhalten Sie den Link per Mail zugesendet.

### 212-04105 / Jannik Veenhuis Online

Di. 5.10. / 18:30 - 20:30 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 3.10.

**Für unsere Vorträge ist corona-  
bedingt eine Anmeldung  
notwendig! Die Gebühr ist an der  
Abendkasse zu bezahlen.**

## Dauerthema Islam - warum eigentlich?

online

Über Islam zu sprechen, hat Auswirkungen: Es prägt Bilder über Menschen, kann Ängste schüren, aber auch Vorurteile abbauen. Dabei ist es wichtig, die (koloniale) Historie und den Kontext der Debatte zu berücksichtigen. Im Workshop wird diese Debatte eingeordnet, und es wird verhandelt, wann Kritik wichtig ist, und wo sie Rassismus reproduzieren kann. Ziel ist, die Teilnehmenden zur Reflexion ihrer eigenen Rolle anzuregen und Sie dabei zu unterstützen sicherer und sprachfähiger zu werden.

Die Veranstaltung findet über Zoom statt. Vor Beginn erhalten Sie den Link per Mail zugesendet.

### 212-04110 / Jannik Veenhuis Online

Di. 19.10. / 18:30 - 20:30 Uhr / 9 €  
Anmeldung bis: 17.10.

## Jesus, der Mann aus Nazareth

*Folgen, Historie und Legende*

### Vortrag

Jesus, Joschua, Isa. Eine historisch wenig greifbare antike Person die vor zweitausend Jahren im Nahen Osten gelebt und gewirkt hat. Außer den Quellen, die seine Anhänger nach seinem Tode hinterlassen haben, sind kaum Quellen über ihn vorhanden. Trotzdem haben die Spuren, die seine Wirkungsgeschichte hinterlassen hat, die Geschichte des Morgen- und Abendlandes wie keine andere Person geprägt. An seiner Beurteilung streiten sich drei große Weltreligionen - Sohn Gottes, noch nicht der erwartete Messias oder einer der Propheten. In dem Vortrag soll seinen Spuren nachgegangen werden, unter der Fragestellung, was diese Person für uns heute bedeuten kann und warum sich an ihm heute noch die Geister scheiden.

### 212-04111 / Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mi. 10.11. / 20:00 - 22:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 4.11.

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

Dafür bieten wir Literaturkurse, in denen aktiv über Inhalte oder Autoren diskutiert wird. Bei Lesungen können Sie den spannendsten Passagen aus Büchern lauschen. In Schreib-, Gedicht- und Erzählwerkstätten oder Hörspiel-Workshops können Sie praktisch mit Sprache experimentieren.

## Team:

**Programmverantwortung:**  
Barbara Benedix

**Programmplanung:**  
Gunnar Zamzow

**Assistenz:**  
Regina Piller,  
Jörg Stange

## Literatur verstehen

### Kasseler Literarisches Café: Literarische Reisen in die Unterwelt

Ein einführender Vortrag soll eine erste Orientierung schaffen, danach gibt es ausgiebig Gelegenheit zur Diskussion. Das Online-Angebot richtet sich an alle, die Interesse an Literatur haben, gerne den unterschiedlichen Sinnangeboten der gelesenen Texte nachspüren und sich auf gemeinsame Diskussionen einlassen wollen.

Unterwelt, Hades, Hölle - Reisen in diese Sphäre faszinierten Autoren unterschiedlicher Epochen, Nationalitäten und Milieus. Seit der Antike sind die Vorstellungen von Unterweltfahrten ein Gegenstand der Kunst, der Musik und ein verbreitetes Thema der Literatur. Die Unterwelt ist ein geheimnisvolles und faszinierendes Reich, umgeben mit der Aura des Fremden und Außergewöhnlichen. Die Reise in den Hades und die Rückkehr aus der Unterwelt sind zumeist nur auserwählten Menschen vorbehalten und mit dem Erweis großer Gnade oder beachtlicher Abenteuer verbunden. Der Hades ist die Gegenwelt zur Realität, zum gesellschaftlichen Alltag, zum Leben an sich. Hier wird vor allem der traditionelle Gegensatz von Leben und Tod, Licht und Finsternis, Tag und Nacht in einem Extrempunkt erfahr- und darstellbar. In den nächsten vier Semestern wollen wir literarische und philosophische Unterweltfahrten von der Antike bis in die Gegenwart in ihrer ganzen Unterschiedlichkeit kennen und verstehen lernen.

**Für unsere Vorträge ist corona-  
bedingt eine Anmeldung  
notwendig! Die Gebühr ist an der  
Abendkasse zu bezahlen.**

#### Homer - Die Nekyia des Odysseus

online

##### Vortrag

Der Link für den Vortrag wird Ihnen nach Anmelde-  
de zugemailt.

**212-05120 / Axel Schmitt**  
Online

Do. 7.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 4.10.

#### Platon - Philosophische Höhlen/Gänge

online

##### Vortrag

Der Link für den Vortrag wird Ihnen nach Anmelde-  
de zugemailt.

**212-05121 / Axel Schmitt**  
Online

Do. 11.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 8.11.

#### Vergil - Aeneas' Descensus ad inferos

online

##### Vortrag

Der Link für den Vortrag wird Ihnen nach Anmelde-  
de zugemailt.

**212-05122 / Axel Schmitt**  
Online

Do. 2.12. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 29.11.

### „Einer / der die Gesänge zer- schlug“. Paul Celan liest/ schreibt Hölderlin

#### Vortrag

**212-05124 / Axel Schmitt**  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 21.12. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

### Fred Uhlmann: The Making of an Englishman.

*Erinnerungen eines deutschen Juden  
(Deutsch)*

„Die Läden waren leer, die Inflation in vollem  
Gange. Niemand, der nicht während der Jahre  
1922/23 in Deutschland lebte, weiß, was Inflation  
bedeutet. Es ist so schwer, wie einem blinden  
Mann zu erklären, was Schnee ist... Das Billigste,  
was man als Tapete nutzen konnte, waren  
Geldscheine. Ich habe ein Zimmer gesehen, das  
ganz mit Eine-Millionen-Mark Scheinen tapeziert  
war...“

Fred Uhlmanns Autobiographie beschreibt Stationen  
eines jüdischen Lebens im 20. Jahrhundert.  
Es ist die Geschichte eines durchschnittlichen  
Menschen und seiner Zeit, wie der Autor selbst  
schreibt. Uhlmann, geboren 1901 in Stuttgart,  
studierte Rechtswissenschaften. 1933 flüchtete  
er nach Frankreich und lebte später als  
vielbeachteter Maler und Schriftsteller in Paris,  
Spanien und England.

Literatur: Fred Uhlmann: The Making of an  
Englishman. Erinnerungen eines deutschen  
Juden (Deutsch)

**212-05212 / Jürgen Strothmann**  
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 8.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Lesungen

### Anders gedeutscht

#### *Lesung und Akrobatik Eine „Kopf- und Körper-Veranstaltung“*

Marcus Jeroch liest aus den Büchern Friedhelm Kändlers „Schöner denken mit WoWo“ und „Die Abenteuer der Missis Jö“ - und er macht das auf seine Weise ... : Er wirbelt über die Bühne, wirft mit Worten und Bällen um sich, tauscht ihre Sinne, versteckt das Sagen, taucht ein in Sprache, bis zu Wahn und Tiefenrausch. Den Körper verschraubt in Schachtelsätzen, die Gliedmaßen in Rage, so tobt er mit Worten, grotesk und wild, als habe ihn die Muse einmal zu viel geküsst. Marcus Jeroch deutet anders. Ob Travestie des Worts, Artistik des Klangs, Buchstabenspiel und Sprachgewitter – Marcus Jeroch bietet ein Vergnügen der Querdenkerlei, voll Nonsense und feinster, versteckter Philosophie. Da werden Sprachverrenkungen zur Person, werden Worte beschworen, jongliert und mit kongenialer Schöpferrage wach geküsst. Mit Marcus Jeroch erhalten die skurrilen Texte seines Autors, des WoWoeten Friedhelm Kändler Ton und Kleid, gelangen zu Atem und Leben.

Anmeldung über das Generationenhaus Hümme.

**Marcus Jeroch**  
**Hofgeismar-Hümme**

Dorf- und Kulturscheune  
Fr. 11.3. / 20:00 - 20:00 Uhr / 8 €

## Schreib-, Gedicht- und Erzählwerkstätten

### Schreibwerkstatt - Trotz Abstand dicht am Text

online

In sechs Online-Einheiten gehen wir jeweils Fragestellungen auf den Grund, die die TeilnehmerInnen beim ersten Termin gemeinsam mit der Kursleiterin festlegen. Jedem digitalen Treffen folgt eine Schreibeinheit die von den TeilnehmerInnen zu Hause zu bearbeiten ist und im virtuellen Kursraum den anderen zur Verfügung gestellt wird. Reihum geben sich die TeilnehmerInnen Feedback zu ihren Texten. Ziel dieser Schreibwerkstatt soll es sein, Antworten auf literarische Fragestellungen gezielt im weiten Raum der Literatur auf den Grund zu gehen. Keine Vorkenntnisse nötig, aber Lust am Lesen und Schreiben sollte vorhanden sein. Die Schreibwerkstatt findet über die vhs.cloud statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie per E-Mail den Zugang. Sie benötigen: eine stabile Internetverbindung, einen Internetbrowser (Chrome, Firefox, Edge oder Safari), Lautsprecher, Mikro und Kamera.

**212-05404 / Nicole Zaspel**

**Online**

Mi. 10.11. / 18:00 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 63 €  
vierzehntägig  
Anmeldung bis: 31.10.

## Seminarreihe: Techniken des Schreibens

online

Diese Reihe widmet sich den Techniken des Schreibens und dient als erster Einstieg. Weiterführende (Literatur-)Tipps zur Vertiefung runden das jeweilige Online-Seminar ab. Vorwissen ist nicht erforderlich. Die Online-Seminare finden über die vhs.cloud statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie per E-Mail die Informationen zum Login. Sie benötigen für die Teilnahme eine stabile Internetverbindung, einen Internetbrowser (Chrome, Firefox, Edge oder Safari) und einen Lautsprecher.

Hier können Sie ein Videointro zum Kurs sehen:



### Erzählperspektiven

#### *Techniken des Schreibens*

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

Diese und weitere Fragen beantwortet das 1,5 stündige Online-Seminar. Nach ca. einer Stunde Theorie bleibt Zeit, um Fragen zu erörtern.

**212-05406 / Nicole Zaspel**

**Online**

Do. 4.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6,50 €  
Anmeldung bis: 28.10.

### Spannung!

online

#### *Techniken des Schreibens*

Beim Thema „Spannung“ geht es nicht nur um Gänsehaut, sondern vielmehr um das, was die LeserInnen an den Text bindet und zum Weiterlesen bringt. Spannende Texte sind kein Zufallsprodukt; wenige Kunstgriffe genügen bereits. Das 1,5 stündige Online-Seminar erklärt den einen oder anderen Begriff aus der Autorenwelt und, wie sich Spannung geschickt zwischen den Buchstaben verstecken lässt. Nach ca. einer Stunde Theorie bleibt Zeit, um Fragen zu erörtern. Da hier viel aus den vorangegangenen Einheiten zusammenfließt, wäre es sinnvoll, zuerst an diesen teilzunehmen.

**212-05409 / Nicole Zaspel**  
**Online**

Do. 16.12. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6,50 €  
Anmeldung bis: 9.12.

## Figurenentwicklung

### *Techniken des Schreibens*

Gelungenen Figuren folgt man gern, sogar über 1000 Buchseiten. Doch wie gelingt eine Figur? Was braucht sie, um lebendig zu werden und zu fesseln? Muss die Identifikationsfigur immer der strahlende Held, die strahlende Helden sein? Wie geht man bei der Planung von Figuren vor?

Diese und weitere Fragen beantwortet das 1,5 stündige Online-Seminar. Nach ca. einer Stunde Theorie bleibt Zeit, um Fragen zu erörtern.

**212-05407 / Nicole Zaspel**

**Online**

Do. 18.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6,50 €  
Anmeldung bis: 11.11.

## Plotstruktur und Dramaturgie

### *Techniken des Schreibens*

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

Diese und weitere Fragen beantwortet das 1,5 stündige Online-Seminar. Nach ca. einer Stunde Theorie bleibt Zeit, um Fragen zu erörtern.

**212-05408 / Nicole Zaspel**

**Online**

Do. 2.12. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6,50 €  
Anmeldung bis: 25.11.

## 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.

**212-05400 / Nicole Zaspel**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 1.9. / 16:00 - 18:00 Uhr / 6 Termine / 43,50 €  
14-tägig  
+ Material 5 Euro

**212-05402 / Nicole Zaspel**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Fr. 10.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 43,50 €  
14-tägig  
+ Material 5 Euro

**„Spurensuche“***Biografisches Schreiben für Frauen**Wochenendseminar*

Haben Sie Lust, sich auf Ihre eigene Fährte zu begeben und nach Erfahrungsschätzen in Ihrer Erinnerungskiste zu kramen? Lang, lang ist's her... Und doch liegen all diese Erinnerungen in uns und sind Teil unserer Geschichte und Entwicklung. Nur Weniges davon ist aufgeschrieben - das soll jetzt anders werden. In diesem Kurs geht es darum, Worte zu finden für das eigene Erleben. Behutsam werden wir an unsere persönlichen Themen geführt und öffnen dabei Türen nach innen.

Wir werden verschiedene Schreibformen (Geschichten, Gedichte, Briefe, Märchen...) ausprobieren und uns gegenseitig vorstellen. Ergänzend werden uns auch Atem- und Bewegungsübungen, Phantasiereisen, Töne und Lieder unterstützen.

Spezielle literarische Kenntnisse oder Fähigkeiten sind nicht notwendig, es reichen Neugier und Offenheit für die Methode.

Ich lade Sie herzlich ein, sich mit mir auf diese Schreibreise in Ihre eigene Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu begeben.

**212-05420 / Angelika Reimer****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Fr. 26.11. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 27.11. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 28.11. / 10:00 - 13:00 Uhr

3 Termine / 89 €

Anmeldung bis: 15.11.

**Kindheit in den 50er und 60er Jahren***Biographischer Schreibkurs für Frauen**Wochenendseminar*

Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser? - Pucki - Brausepulver - Gummitwist - Hula-Hoop-Reifen - Lassie - Lurchi - Lummerland - Schokoladenessen - PEZ - Hemdröckchen - HB-Männchen - Maikäfer flieg, dein Vater ist im Krieg

Das alles scheint eine Ewigkeit her zu sein und hinter uns zu liegen und doch liegt es eher in uns und ist Teil unserer Geschichte und Entwicklung. An diesem Wochenende werden wir unsere Kinderzeit wieder lebendig werden lassen und dabei verschiedene Schreibformen (Geschichten, Gedichte, Briefe, Märchen...) ausprobieren und uns gegenseitig vorstellen.

Atem- und Bewegungsübungen, Phantasiereisen, Töne und Lieder werden uns ebenfalls auf dieser Schreibreise in die eigene Vergangenheit unterstützen und begleiten.

(Wer mag, kann gerne Erinnerungsträger aus dieser Zeit - wie z.B. Fotos, Spielzeug oder Poesiealbum - mitbringen.)

**212-05423 / Angelika Reimer****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Fr. 22.10. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 23.10. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 24.10. / 10:00 - 13:00 Uhr

3 Termine / 89 €

Anmeldung bis: 11.10.

**Schreiben befreit!***Schreibwerkstatt für Frauen*

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

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleiterin: T. 05605-926271

**212-05450 / Kirsten Alers****Kaufungen-Niederkaufungen**

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15

Mo. 6.9. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 65 €

**212-05452 / Kirsten Alers****Kaufungen-Niederkaufungen**

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15

Mi. 8.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 9 Termine / 65 €

**212-05454 / Kirsten Alers****Kaufungen-Niederkaufungen**

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15

Do. 9.9. / 9:00 - 11:00 Uhr / 9 Termine / 65 €

**Kreatives Schreiben (per Mail) im Advent****online****24 Türchen ohne Schokolade**

Vor Weihnachten jeden Morgen ein Türchen im Adventskalender öffnen zu können - das erfreut auch Erwachsenenherzen. Und was könnte es Besseres geben als eine tägliche Wartezeitverzögerung mit kreativen Schreibimpulsen?!

Schreiben macht Spaß, führt in die Weite und in die Tiefe, aktiviert unsere Lebensenergien, drängt das Gefühl des Wartens in den Hintergrund. Hier setzt die Idee des Adventskalenders mit 24 virtuellen Türchen an. Jeden Morgen verschickt die Kursleiterin per Mail einen einfachen, manchmal gar minimalistischen Schreibimpuls. Das Schreiben gestalten die Teilnehmenden selbst - ob mit oder ohne Schokolade. Es besteht die Möglichkeit, einmal in der Woche einen kurzen Text als Gastbeitrag auf dem Blog der Kursleiterin zu veröffentlichen ([www.wortwechsel-kaufungen.de/blog/](http://www.wortwechsel-kaufungen.de/blog/)).

Vorkenntnisse im Schreiben sind nicht erforderlich. Teilnehmende benötigen ein internetfähiges Gerät (Computer, Tablet, Smartphone etc.) zum Empfangen der täglichen Mails.

**212-05457 / Kirsten Alers****Online**

Mi. 1.12. / 9:00 - 9:45 Uhr / 24 Termine / 30 €

Beratung durch die Kursleiterin: [kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de](mailto:kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de)

Tel: 05605-926271

Anmeldung bis: 26.11.

## Schreibwerkstatt (per E-Mail) online

### Kreativ schreiben und Feedback bekommen

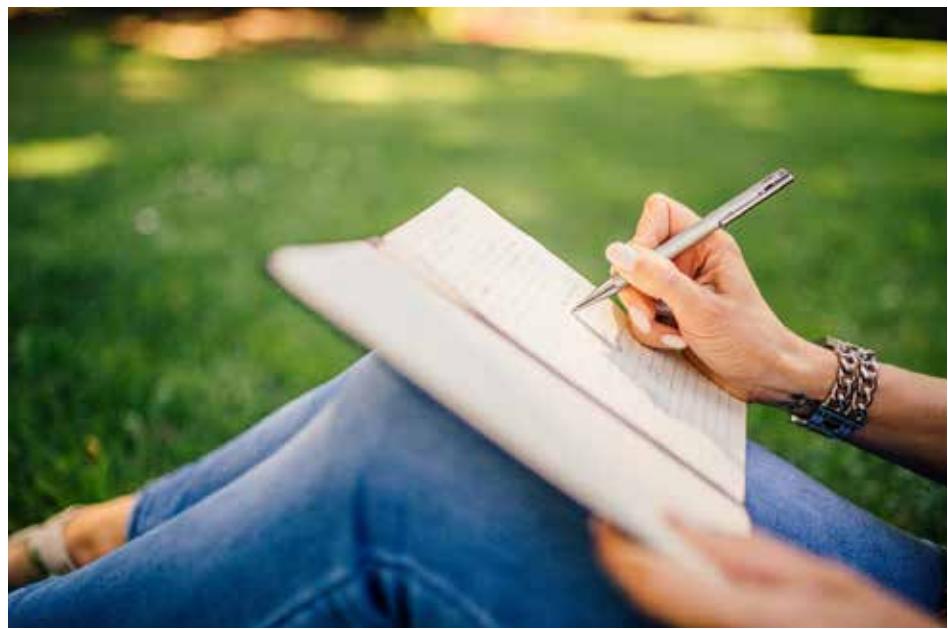
Sie möchten oder können nur zuhause an Ihrem Schreibtisch schreiben? Das soll sich auch nicht ändern, aber sieben Wochen lang werden Sie digitalen Besuch der Schreiblehrerin erhalten! Vierzehntägig freitags erhalten die Schreibwerkstenden per E-Mail zwei ausführlich beschriebene Schreib-Anregungen. Das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

**212-05458 / Kirsten Alers**

**Online**

Fr. 17.9. / 0:00 - 24:00 Uhr / 7 Termine / 50 €  
Beratung durch die Kursleiterin: [kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de](mailto:kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de)

Tel: 05605-926271  
Anmeldung bis: 10.9.



## Kreatives Schreiben: Ein Tag zum Kennenlernen

**Online oder in Präsenz**

**Tagesseminar**

.... finde mich wieder im Wunder des Worts“ (Rose Ausländer).

Das Bedürfnis, Erlebtes festzuhalten, oder das, Geschichten und Gedichte zu verfassen, taucht bei vielen Menschen immer wieder einmal auf. Aber wie anfangen? Am Online-Tag zum Kreativen Schreiben lassen sich erste Antworten finden auf folgende Fragen: Mit welchen Methoden komme ich ins Schreiben? Welche Texte können wie entstehen? Wie lassen sich Schreibschwierigkeiten angehen? Welche befreiende Wirkung kann das Schreiben haben? Das eigene praktische Tun vermittelt Einblicke in verschiedene Möglichkeiten, sich und der Welt Ausdruck zu verleihen. Es entstehen kleine geschlossene Texte, Anfänge für größere Vorhaben und mehr. Vorkenntnisse im Schreiben sind nicht erforderlich.

Der Kurs findet in Präsenz in Kaufungen oder mittels Videokonferenz im virtuellen Raum statt. Der Link wird kurz vor Kursbeginn per Mail verschickt, ein Programm muss nicht heruntergeladen werden; Online-Teilnehmende benötigen ein internetfähiges Gerät (Computer, Tablet, Smartphone etc.) inkl. Kamera und Mikrofon.

**212-05460 / Kirsten Alers**

**Kaufungen-Niederkaufungen**

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15  
Sa. 20.11. / 10:00 - 18:15 Uhr / 30 €

Beratung durch die Kursleiterin:  
[kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de](mailto:kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de)  
Tel: 05605-926271  
Anmeldung bis: 15.11.

## Schreiben wir!

**Ein Tag mit Kreativem Schreiben (in Kaufungen)**

**Tagesseminar**

Das Netzwerk Kreatives Schreiben Nordhessen/ Süd niedersachsen stellt vier unterschiedliche Schreibangebote zum Ausprobieren vor. In zweieinhalbständigen Workshops laden die jeweiligen Dozentinnen mit ihren Schwerpunktsetzungen zum Schreiben ein. Ihre Schreiblust soll geweckt werden.

Sie dürfen einen experimentellen Weg zum Text erforschen, eine Kürzestgeschichte oder ein Gedicht verfassen, die heilsame Kraft des Schreibens spüren oder auf Wortwegen wandeln. Alle vier Workshops finden zweimal statt, sodass Sie zwei Angebote an diesem Tag wahrnehmen können.

**212-05462 / Kirsten Alers; Ellen Volkhardt; Jacqueline Engelke; Maria Knissel**

**Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Sa. 22.1. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30 €

Beratung durch die Kursleitung Ellen Volkhardt: 0561-4009906  
Anmeldung bis: 12.1.

5 € Materialkosten vor Ort

## Eine Woche Kreatives Schreiben - mit allen Sinnen

**wahrnehmen, notieren, dichten, fantasieren**

online

**Kompaktkurs**

„Alles in der Welt ist merkwürdig und wunderbar für ein paar wohlgeöffnete Augen“ (José Ortega y Gasset).

„Schreiben führt zu anderen Sichtweisen“ (Helga Kämpf-Jansen).

Insbesondere in Zeiten erzwungener Kontakt-

begrenzungen und Ortsgebundenheit sollten wir unsere Sinneswahrnehmungen und Imaginationskräfte stärken, um uns das übervolle Sein in der natürlichen und kulturellen Umgebung vor unseren Haustüren zu vergegenwärtigen. Schreiben gilt als eine der hervorragenden Methoden, um außergewöhnliche Lebenssituationen zu verarbeiten, aber auch, um im kreativen und selbstbedeutsamen Tun eben jene inneren Kräfte zu aktivieren, damit wir handlungs- und zukunftsfähig bleiben.

An sechs Tagen versendet die Kursleiterin jeden Morgen eine zwei- bis dreiteilige Schreibaufgabe mitsamt Anleitungen und Hintergrundmaterial, die die Umgebung des Wohn- und Schreibortes mit einbezieht.

Im Laufe des Tages entstehen in Einzelarbeit Geschichten, Gedichte und experimentelle Texte; ca. 90 Minuten individuelle Schreibzeit sind einzuplanen.

Und jeden Abend findet ein dreistündiges Gruppentreffen mittels Videokonferenz statt, bei dem Texte vorgelesen und beantwortet werden; Gespräche über das Schreiben als Handwerk und jetzt noch Unbekanntes bekommen ebenfalls Raum.

Vorkenntnisse im Schreiben sind nicht erforderlich.

Der Link wird kurz vor Workshopbeginn per Mail verschickt, ein Programm muss nicht heruntergeladen werden; Teilnehmende benötigen ein internetfähiges Gerät (Computer, Tablet, Smartphone etc.) inkl. Kamera und Mikrofon.

Zeiten: täglich 9 Uhr Schreibimpuls und individuelles Schreiben, 18 bis 21 Uhr Videokonferenz für alle Teilnehmenden

**221-05464 / Kirsten Alers**

**Online**

So. 13.2. - Fr. 18.2. / 18:00 - 21:00 Uhr / 6 Termine / 120 €

Beratung durch die Kursleiterin:  
[kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de](mailto:kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de)  
Tel: 05605-926271  
Anmeldung bis: 3.2.

## Meer schreiben - Die reisende Schreibwerkstatt

Sylt 2022

Eine Woche kreatives Schreiben auf Sylt. Die Weite des Meeres schenkt der Fantasie Raum, die Inselsituation zeigt äußere und innere Grenzen, Strandgut, der Wind, der Sand, das Salz ... Schreib-Experimente draußen und drinnen, autobiografische Texte, Übungen zu literarischen Genres und freie Textarbeit stehen auf dem Inselprogramm der reisenden Schreibwerkstatt. Es geht um kreative Lust und erlernbares Handwerk.

**221-05468 / Kirsten Alers**

**Sylt**

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Mo. 26.3. - Sa. 2.4. / 9 Termine / 510,50 €  
Vorbesprechung 10.1.2022, 18:00 Uhr. Anreisetag: 26.3.2022. Abreisetag: 2.4.2022  
Gebühren vorbehaltlich einer Anpassung der Preise des Eigenbetriebes JuFKK, Sylt.  
Anmeldung bis: 1.12.  
Leistungen: EZ mit D/WC, VP. DZ auf Anfrage.  
Eigene Anreise.

## Das Haiku - Eine Einführung in Theorie und Praxis

online

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der wohl beliebtesten Lyrikform der japanischen Dichtung kennen: geschichtlicher Ursprung, die Besonderheiten des Haiku in der deutschen Sprache, seine charakteristischen Kennzeichen und Stilmittel. Anhand von Beispielen bekommen Sie ein Gefühl für den Charakter eines gelungenen Haiku, den formalen Aufbau, das Spiel der Assoziationen, die Bedeutung der Jahreszeitwörter etc.

Das theoretische Grundwissen vermittelt Ihnen ein pdf-Dokument mit einer Vielzahl von Beispielen. Im Anschluss erarbeiten Sie die zugehörigen Übungen, verfassen erste eigene Haiku und senden das Ganze zur Begutachtung an den Dozenten. Hierzu erhalten Sie innerhalb einer Woche ein qualifiziertes Feedback. Auf dieser Basis haben Sie im Anschluss die Möglichkeit, die Thematik im direkten Austausch mit dem Dozenten zu vertiefen. Der Kurs besteht aus 4 einzeln zu bearbeitenden Kurspaketen mit jeweils einem pdf-Dokument, Übungen und einem Feedback. Nach Kursende haben Sie die Möglichkeit, bis zu 5 Haiku in einer Anthologie zu veröffentlichen (Zusatzkosten 15 Euro).

Nach Anmeldung bekommen Sie eine E-Mail mit einem Zugang zur vhs.cloud. Wenn Sie nicht mit der vhs.cloud arbeiten möchten, kann der Kurs auch über E-Mail und Telefon durchgeführt werden.

**212-05470 / Thomas Opfermann**  
**Online**

Eine Anmeldung ist jederzeit möglich! Der Kurs beginnt spätestens eine Woche nach Anmeldung. / 119 €



## Kurzgeschichten - Von der Idee bis zur Publikation

online

Sie möchten endlich eine Kurzgeschichte schreiben? Sie haben schon erste Schreiberfahrung und möchten Ihrem Werk den letzten Schliff geben? In diesem Kurs bekommen Sie das notwendige theoretische Rüstzeug in Form eines pdf-Dokuments vermittelt und setzen dieses gezielt in Übungen und ggf. in bereits vorliegenden eigenen Kurzgeschichten um. Die Übungsaufgaben senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernte in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen. Der Kurs besteht aus 4 einzeln zu bearbeitenden Kurspaketen mit jeweils einem pdf-Dokument, Übungen und einem Feedback.

Nach Kursende haben Sie die Möglichkeit, Ihre Geschichte in einer Anthologie zu veröffentlichen (Zusatzkosten 25 Euro).

Nach Anmeldung bekommen Sie eine E-Mail mit einem Zugang zur vhs.cloud. Wenn Sie nicht mit der vhs.cloud arbeiten möchten, kann der Kurs auch über E-Mail und Telefon durchgeführt werden.

**212-05471 / Thomas Opfermann**  
**Online**

Eine Anmeldung ist jederzeit möglich!  
Der Kurs beginnt spätestens eine Woche nach Anmeldung / 119 €

## Kreatives Schreiben

online

Neben der Theorie des „Kreativen Schreibens“ vermittelt dieser Kurs in vielen Praxis-Übungen einen Einblick in die Ausgestaltung und Durchführung der verschiedensten Übungen der unterschiedlichen Methoden. Die Übungsaufgaben senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernte in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen. Am Kursende haben Sie den Kenntnisstand, mit den erlerten Methoden Ihre kreativen Schreibfähigkeiten zu trainieren und selbstständig zu erweitern. Am Kurs-/Semesterende besteht für jeden Interessierten die Möglichkeit, seine Geschichte in einer Anthologie (inkl. ISBN-Nummer, und damit über den Buchhandel beziehbar) zu veröffentlichen (Zusatzkosten 25 Euro, nicht in der Kursgebühr enthalten!).

Nach Anmeldung bekommen Sie eine E-Mail mit einem Zugang zur vhs.cloud. Wenn Sie nicht mit der vhs.cloud arbeiten möchten, kann der Kurs auch über E-Mail und Telefon durchgeführt werden.

**212-05472 / Thomas Opfermann**

**Online**

Eine Anmeldung ist jederzeit möglich!  
Der Kurs beginnt spätestens eine Woche nach Anmeldung / 119 €

## Stilmittelkunde Lyrik

online

Sie lernen in diesem Online-Kurs neben den typischen lyrischen Stilmitteln die wesentlichen Reimarten und Versmaße kennen und üben diese in praktischen Beispielen an vorgegebenen und selbst zu verfassenden Gedichten ein. Die Übungsaufgaben senden Sie zur Begutachtung an den Dozenten. Innerhalb einer Woche erhalten Sie ein qualifiziertes Feedback und können das Erlernte in den nächsten Übungen direkt in der Praxis umsetzen. Am Kursende haben Sie den Kenntnisstand, lyrische Stilmittel sicher zu analysieren und anzuwenden. Der Kurs besteht aus 4 einzeln zu bearbeitenden Kurspaketen, jeweils bestehend aus mind. 45 min. selbstständiges Studium des Lehrmaterials (ca. 30 Seiten), ca. 45 min. selbstständige Bearbeitung der Übungen, 30 min. abschließender Austausch mit dem Dozenten per Videochat oder Mail.

Nach Anmeldung bekommen Sie eine E-Mail mit einem Zugang zur vhs.cloud. Wenn Sie nicht mit der vhs.cloud arbeiten möchten, kann der Kurs auch über E-Mail und Telefon durchgeführt werden.

**212-05473 / Thomas Opfermann**  
**Online**

Eine Anmeldung ist jederzeit möglich!  
Der Kurs beginnt spätestens eine Woche nach Anmeldung. / 119 €

## WortWandeleien

Wie wird aus einem Hut eine Flöte?

### Tagesseminar

Dieses Schreibangebot richtet sich an jene, die gerne mit Worten und Sprache spielen, einen Tag mit Buchstaben und Worten verbringen möchten und auf dem eigenen WortWeg wandeln.

Im Zentrum steht das einzelne Wort, das sich buchstabenweise in ein neues Wort wandelt. Hinter jedem neuen Wort öffnet sich ein Raum, den man gestaltend betritt: Mit Text- und Bildcollagen, Farben und Assoziationen wird jedes Wort gestaltet, sodass Sprache und Bilder ineinander fließen.

Am Ende hält man ein selbst gestaltetes Wort-Wandelbuch in den Händen, in dem jedem Wort eine Seite gewidmet ist.

Es sind keine künstlerischen Voraussetzungen erforderlich, nur Freude am „Schreiben mit Schere, Kleber und Schneidemesser auf schönem Papier“.

**212-05480 / Ellen Volkhardt**

### Wolfhagen

Schreibwerkstatt WortWandelWege,

Friedrichstr. 7

Sa. 11.9. / 10:00 - 14:00 Uhr / 33 €

Anmeldung bis: 3.9.

+ Material 10 Euro



## Hörspiele

### Von Idee zum Bild, Vom Bild zum Buch

#### Kompaktkurs

Der Kurs richtet sich an kreative Menschen, die schon immer davon geträumt haben, ein eigenes Buch zu entwerfen, aber nicht wussten, wie sie damit umgehen sollen.

Ein eigenes Erlebnis, die Kurzgeschichte des Lieblingsschriftstellers oder einfach ein bekanntes Märchen mit Illustrationen zu begleiten, zu interpretieren und alles in Buchform zu bringen wird das Hauptthema sein.

Wir werden in die Welt der Illustration eintauchen, die gesamte Logik des Erstellens von Illustrationen durchgehen, an der Entwicklung unseres eigenen Stils arbeiten und alle Materialien vorbereiten, um am Ende unser eigenes Buch in unseren Händen zu halten. Ein Buchentwurf ist das angestrebte Schlussergebnis des Kurses.

**212-05482 / Elizaveta Tusheva**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Sa. 18.9., So. 19.9., Sa. 25.9. und So. 26.9. /

jew. 10:00 - 16:00 Uhr / 4 Termine / 120 €

Anmeldung bis: 6.9.

+ Material

### Hörspiele sprechen

#### Wochenendseminar

Hörspiele sprechen ist anders als Lesen und auch anders als Schauspiel. Wir müssen Rollen spielen, können aber weder Gestik noch Mimik nutzen. Unser einziges Instrument ist die Stimme. Wie geht das? Sie lernen Übungen aus den Bereichen Stimmbildung, Sprecherziehung und Schauspiel kennen und sie hörspielgerecht einzusetzen. Wir erschaffen Imaginationsräume und schlüpfen in Rollen, die sowohl dem realen Leben als auch den fantastischen Welten entspringen und sind so in einem Augenblick ein finsterner Gangster und im nächsten ein plappernder Keks. Willkommen sind alle, die sich im Hörspiel ausprobieren möchten.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken sowie ausreichend Getränke (Mineralwasser ohne Kohlensäure) mitbringen.

Der Kurs kann in Abhängigkeit von der pandemischen Situation alternativ online stattfinden.

**212-05500 / Natalie Gorris**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Sa. 6.11. und So. 7.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 60 €

Anmeldung bis: 22.10.

→ Einstieg ins Home-Recording  
Von Musik über Hörbuch bis zum  
Podcast  
Siehe Kurs-Nr. 212-08480, Seite 37

### Hörbücher und Hörspiele einfach selber machen

online

Diesmal: Weihnachtsgedichte

#### Wochenendseminar

Eine besondere Gattung unter den Hörbüchern ist die „Inszenierte Lesung“, zu denen auch Hörspiele zählen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung bereiten wir die Texte vor, sprechen sie selbst ein und mischen die Sprachaufnahmen z. B. mit Geräuschen, „Atmos“ oder dialogischen Anteilen ab. Bestandteil dieser Vorbereitungen sind auch Elemente aus dem Atem- und Stimmtraining. Um nicht nur vor dem Rechner zu sitzen, gibt es regelmäßige Pausen u. a. mit körperlichen Stimmübungen im Stehen. Außerdem besteht die Möglichkeit, sich für die Bearbeitung von Aufgaben frei zu bewegen.

Für die Sprachaufnahmen können z. B. Smartphones mit Apps (z. B. „Diktiergerät“), Schnittprogramme auf dem PC + Mikrofon oder externe digitale Aufnahmegeräte verwendet werden. Für die Abmischung nutzen wir digitale Schnittprogramme. Kostenlos gibt es z. B. die Testversion von Magix „Samplitude Pro X“ oder „audacity“ (+ lame.exe). Wer bereits ein anderes digitales Schnittprogramm am PC oder auf dem Smartphone verwendet, kann dies nutzen.

Der Kurs ist geeignet für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse und findet über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Der entsprechende Zugangs-Link wird mit Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt.

**212-05505 / Natalie Gorris**

### Online

Fr. 19.11. / 17:00 - 20:00 Uhr

Sa. und So. 20./21.11. / 13:00 - 16:00 Uhr /

3 Termine / 45 €

Anmeldung bis: 5.11.

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.

## Team:

### Programmverantwortung:

Achim Rache

### Assistenz:

André Tentrop

## Alles Theater!

### *Die Spielzeit 2021/22 des Staatstheaters Kassel*

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

Termine und Themen:

- 05.10. „Schwanensee“, Tanzuraufführung „United Cowboys“ (Silke Meier-Brösicke, Tanzdramaturgin)
  - 26.10. „mädchenentreu“, von Mirja Biel über Frauenbilder und Erziehung der Neuen Rechten, Programm des bundesweiten Theaterprojekt „Kein Schlussstrich“ (Katja Prussas, Schauspiel-dramaturgin)
  - 09.11. „Das Weihnachtsoratorium“, Oper, Johann Sebastian Bach (Sarah Schnoor, Musiktheaterdramaturgin)
  - 23.11. „Stille Silence Stille und Sadim“, (Season 1 Let's Talk About Sex), Tanzuraufführung (Thorsten Teubl, Tanzdirektor)
  - 14.12. „Grimm. Ein deutsches Märchen“, Schauspiel nach den Gebrüdern Grimm (Dirk Baumann, Schauspiel-dramaturg)
  - 21.12. „Der Freischütz“, Oper, Carl Maria von Weber (Kornelius Paede, Musiktheaterdramaturg)
  - 11.01. „Fliegen lernen“, Junges Staatstheater JUST+, Theaterprojekt nach Hans Christian Anders (Bernadette Binner, JUST+ Dramaturgin)
- Änderungen vorbehalten.

### 212-07050

#### Kassel

Staatstheater, Friedrichsplatz 15

Di. 5.10., 26.10., 9.11., 23.11., 14.12., 21.12. und 11.1. / 11:00 - 12:30 Uhr / 7 Termine / 38 €



## 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 Phantasie lebendig gemacht und im kreativen Spielen miteinander umgesetzt. Entdecken sie mit „Impro-Theater“ ihre schöpferischen Potentiale. Manfred Spitzer, ein anerkannter Hirnforscher, stellte dazu fest: „Theaterspielen ist wie ein Flugsimulator für das Gehirn.“

Voraussetzungen: keine

### 212-07105 / Stephanie Braun, „ImproKS“ Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Fr. 24.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 81 €  
Anmeldung bis: 17.9.

## Spontanität gefällig!

### *Improvisationstheater*

### *Wochenendseminar*

Entdecken Sie mit Improvisationstheater Ihre Spontanität und lernen mit viel Spaß die Grundlagen und Techniken dieser Theaterform kennen. Auch in Ihnen steckt ein/e Geschichtenerzähler/in und Narr oder Närrin. Tauchen Sie ein in Ihre Phantasie und erfinden mit anderen Mitspielenden spannende und lustige Geschichten. Schlüpfen Sie in andere Rollen und spielen in verschiedenen Genres vielleicht die Heldin in einer Soap oder in einem Krimi. Um die Grenzen des Alltags verlassen zu können, schauen wir hinter die „Geheimnisse“, wie Sie sich freispielnen können und begeben uns mit den Mitspielenden auf eine ungewöhnliche Impro-Reisen. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht, aber bringen Sie Spielfreude, Neugierde und ein bisschen Mut mit.

### 212-07110 / Stephanie Braun, „ImproKS“ Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Sa. 30.10. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 31.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 50 €  
Anmeldung bis: 15.10.

## Geistesblitzen

Improvisation für alle Lebenslagen

### Tagesseminar

In diesem Kreativitätstraining erweitern Sie Ihre Spontanität und Schlagfertigkeit für das Theaterspiel sowie für den Alltag. Sie können Ihre geistige Lebendigkeit spüren, mental entspannen und Ihren inneren Zensor belächeln. Wie das geht?

Sie trainieren mit Methoden aus dem Improvisationstheater, ihren Gedanken freien Lauf zu lassen und tauchen ein, in ein Spiel mit Worten und improvisierten Assoziationsketten. Diese sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Phantasie. Dieses Training ermöglicht, den inneren Assoziationsfluss bewusster und freier zu machen. Es ist ein gutes Instrument, um Gedanken „loszulassen“ und Grundlage zum Improvisieren in allen Lebenslagen.

**212-07115 / Stephanie Braun,  
„ImproKS“**

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.12  
So. 3.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 33 €  
Anmeldung bis: 24.9.



## Wer bin ich?

*Eine Theater Entdeckungsreise*

### Wochenendseminar

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

**212-07120 / Eva Maria Balkenhol,  
Schauspielerin, Tänzerin**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastik-  
raum  
Sa. 13.11. + So. 14.11. / 14:00 - 18:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 29.10.

## Screen Acting

### Wochenendseminar

Möchten Sie Fähigkeiten für Film- und Fernsehaufnahmen entwickeln oder erweitern oder das Vorsprechen trainieren? Dann sind Sie hier richtig! Sie erlernen paarweise einzelne Skripte, die Sie dann jeweils aufführen. Die einzelnen Szenen werden aufgenommen und im Nachhinein in der Gruppe besprochen. Ein Feedback der Kursleitung und der anderen Teilnehmenden ist Ihnen sicher! Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie ein Drehbuch mit einer exemplarischen Szene, das Sie zur Vorbereitung auf das Wochenendseminar vor Kursbeginn auswendig lernen sollten. Improvisationsübungen dienen zum Ausbau unserer Fähigkeiten und fördern das Vertrauen in individuelle Ausdrucksformen. Das Training wird primär in Englischer Sprache moderiert, die Drehbuchteile (Skripte) sind in Deutsch.

**212-07130 / Dion Paz**

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.12  
Fr. 5.11. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 6.11. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 7.11. / 10:00 - 16:00 Uhr  
Sa. 13.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 85,50 €  
Anmeldung bis: 22.10.

## Spielen per Videokonferenz

online

Nicht immer können wir uns mit Freunden oder der Familie an einem Ort versammeln, um zu spielen und uns zu unterhalten. Mit kostenfreien Videotools und der richtigen Spielidee kann aber ein lustiger Spieleabend gelingen - auch über hunderte oder tausende Kilometer Distanz. Im Webinar erläutern wir

- wie eine (Spiele-)Onlinekonferenz gestaltet werden kann,
- wie man mit Smartphone, Tablet oder Notebook/PC teilnehmen kann,
- welche Gesellschaftsspiele sich eignen,
- welche Schwierigkeiten auftauchen können und wie man sie beseitigt,
- wie auch wenig technikaffine Menschen mitspielen können.

Die Spielideen sind von Spielerinnen und Spielern zwischen 12 und 80 Jahren erprobt und eignen sich für Gruppen zwischen 5 und 15 Teilnehmenden.

Den Zugangsslink zum Kurs erhalten Sie nach Anmeldung ca. 6 Tage vor Kursbeginn.

**212-07605 / Peter Brockmann**  
**Online**

Fr. 19.11. + Fr. 26.11. / 18:30 - 20:00 / 18 €  
Anmeldung bis: 15.11.

## Auf die Bühne fertig los!

### Wochenendseminar

Im Schauspiel arbeiten wir mit dem Instrument Körper und gehen auf eine Entdeckungsreise als Schöpfer\*in eigener oder fremder Realitäten. Dazu beschäftigt wir uns mit den Grundlagen des darstellerisch Prozesses. Schauspiel ist Handwerk, das in diesem Workshop mit vielfältigen Übungen vorgestellt und trainiert wird. Elemente wie Vorstellungskraft, Konzentration, Koordination, Wahrnehmung, Partnerspiel, Umgang mit Raum und Requisiten sind die Stichworte. In der gemeinsamen Arbeit werden erste Schritte für die eigenen schauspielerischen Möglichkeiten erforscht und erprobt.  
Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke, Wasser und etwas Verpflegung mitbringen.

**212-07125 / Lars Früchtenicht; Stefanie Früchtenicht**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Saal  
Sa. 30.10. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 31.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 70 €  
Anmeldung bis: 15.10.



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 3 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.

## Team:

**Programmverantwortung:**  
Achim Rache

**Assistenz:**  
André Tentrop



## Musik verstehen

„Wer nur etwas von Musik versteht, versteht nichts von Musik.“ Dieser Satz des Komponisten Hans Eisler verdeutlicht, dass Musik nicht nur klingt und emotional bewegen kann, sondern immer auch eingebettet ist in die gesellschaftlichen Entwicklungen ihrer Zeit.

Dazu bieten wir Vorträge, Seminare und Lesungen zu Themen der Musikgeschichte und -theorie. So erhalten Sie ein tieferes Verständnis für musikalische Zusammenhänge, kompositorische Vorgehensweisen oder biografische Aspekte von Komponisten\*innen einschließlich der jeweiligen Epochen. Mit diesem Wissen können Sie mehr als „nur“ Musik hören.

### Engelbert Humperdinck und die Märchenoper

*Zum 100. Todestag eines großen Komponisten*

#### Vortrag

Anlässlich des 100. Todestages eines ihrer berühmtesten Vertreter am 27. September führt der Vortrag in die Geschichte der Märchenoper ein und stellt die Frage nach ihren Besonderheiten und Charakteristika. Dazu ist das Beispiel von Humperdincks erfolgreicher Märchenoper „Hänsel und Gretel“ bestens geeignet. Auch die für die Märchenoper typischen szenischen Konstellationen und musikalischen Mittel sind prominent vertreten. Zahlreiche Hörbeispiele lassen den Vortrag zu einer sinnlichen Reise in die Märchenwelt werden.

**212-08050 / Dr. Wolfram Boder,  
Musikwissenschaftler  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 28.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 30.9.

### Große Musiker\*innen im Portrait: Rio Reiser

*„Keine Macht für den König von Deutschland“ zum 25. Todestag von Rio Reiser*

#### Vortrag

In der linken Szene dürfte es wohl kaum jemanden geben, der oder die nicht schon einmal aus vollem Herzen und voller Kehle den „Rauch-Haus-Song“ von Rio Reisers Band „Ton Steine Scherben“ gesungen hätte. Und gleichzeitig haben Songs wie „Junimond“ oder „Für Immer und Dich“ mehr als nur einer Generation aus dem Herzen gesprochen und die allermeisten von uns haben sich sicherlich schon einmal gefragt, was sie tun würden, wenn sie Königin oder König von Deutschland wären. Ein solches Spektrum mit Liedern abzudecken und dabei doch immer authentisch und musikalisch absolut überzeugend zu bleiben, gelingt nur ganz wenigen Künstler\*innen. Rio Reiser gehört ganz gewiss dazu. Anlässlich seines 25. Todestages am 20. August möchte der Vortrag anhand zahlreicher Hörbeispiele in Leben und Schaffen dieses großen Musikers einführen.

**212-08055 / Dr. Wolfram Boder,  
Musikwissenschaftler  
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 28.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 21.10.

**Für unsere Vorträge ist corona-  
bedingt eine Anmeldung  
notwendig! Die Gebühr ist an der  
Abendkasse zu bezahlen.**

## Große MusikerInnen im Portrait: Patti Smith

„Die Godmother of Punk“ - zum 75.  
Geburtstag von Patti Smith

### Vortrag

Obwohl sie sich selbst in erster Linie als Lyrikerin sieht, gehört Patti Smith sicherlich zu den einflussreichsten Persönlichkeiten der jüngeren Musikgeschichte. Schließlich gilt sie allgemein als „Godmother of Punk“ - und tatsächlich spielte sie beim Auftreten dieses Musikstils in New York eine herausragende Rolle. Anlässlich ihres 75. Geburtstages am 30. Dezember möchte der Vortrag anhand zahlreicher Musikbeispiele besonders diesen Aspekt ihres Schaffens beleuchten. Aber natürlich werden bei dem Versuch, die faszinierende Biografie dieser multibegabten Künstlerin vor dem Hintergrund ihrer Zeit nachzuzeichnen, auch ihre zahlreichen anderen kreativen Aktionsfelder zur Sprache kommen.

**212-08060 / Dr. Wolfram Boder,  
Musikwissenschaftler**

#### Kassel

„Mutter“, Bunsenstr. 15  
Do. 18.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 11.11.



## Stimmbildung Gesang I Chöre

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

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

fordern Sprechsituationen, wie Sprechen bei starken Hintergrundgeräuschen oder Sprechen in schwierigen Gesprächssituationen, stimmlich zu überzeugen.

Ein gesunder Umgang mit der Stimme wirkt sich positiv auf Ihre kommunikative Ausdruckskraft aus. Bei Interesse wird passend zur momentanen Zeit auch das Thema - „Effektives Sprechen mit der Maske“ oder auch „Sprechen in Online-Meetings“ eingebaut.

Der Kurs findet über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Der entsprechende Zugangs-Link sowie die Tel.-Nr. der Kursleitung werden Ihnen mit der Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt.

Was Sie dafür benötigen:

Einen ruhigen Platz zum Üben, bequeme Kleidung sowie diese technischen Voraussetzungen: Ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern bzw. Kopfhörern. Weitere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

**212-08200 / Anna Merkel, Dipl. Sprechwissenschaftlerin**  
**Online**

Do. 28. /Fr. 29.10./ jeweils 15:00 - 19:30 Uhr / 49,50 €  
Anmeldung bis: 25.10.

## Stimmtraining von Zuhause - Stimmlich fit! online

Entdecken Sie die Kraft der Stimme  
und entwickeln Sie neues Potential für  
Ihre Kommunikation!

In diesem Online-Stimmtraining wird durch die Verbindung von hilfreichen Informationen rund um das Thema Stimme, Stimmpflege mit praktischen Körper-, Atem-, Artikulations- und Stimmübungen eine gesunde, wohlklingende und kraftvolle Stimme gefördert. Das Besondere bei diesem Format ist, dass am ersten Tag ein gemeinsames Online-Seminar stattfindet, bei dem grundlegendes Basiswissen mit praktischen Übungen gekoppelt vorgestellt werden. Am zweiten Tag werden nach einem gemeinsamen Einstieg Einzelcoachings online stattfinden. Dabei erhalten Sie ein ca. 30 minütiges individuellen Stimmfeedback (Coaching) mit Übungsanregungen.

Das Stimmtraining bietet Raum, eine resonanzvollere Stimme sowie eine sprechfreudliche Körperhaltung zu entdecken, die eigene Stimmlage zu festigen und die Stimme zu kräftigen. Sie fördern durch eine verbesserte Stimmwahrnehmung ihre Fähigkeit, auch in vielleicht heraus-

## Gesundes Sprechen - Stimmkraft entdecken

### Wochenendseminar

Dieses Stimmtraining hilft Ihnen auf Dauer gesünder und sicherer Sprechen zu können, damit Ihre Stimme stark und klangvoll bleibt. Ihnen werden Übungen mit auf den Weg gegeben, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen und Ihnen mehr Ausdruckskraft und Sicherheit ermöglichen. Entdecken Sie Ihre persönlichen, stimmlichen Möglichkeiten und genießen Sie einen neuen, resonanzreichen Klang.

**212-08205 / Eva Maria Balkenhol,  
Schauspielerin, Tänzerin**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Sa. 30.10. und So. 31.10. / 14:00 - 18:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 15.10.

## Das ABC der Musik

### Einführung in die Grundlagen der Musik und des Notenlesens

Was ist ein Ton? Was ist Melodie? Was ist Rhythmus? Was ist Harmonie? Antworten auf diese Fragen werden in einer lebendigen Einführung mit leicht gehaltenen Schritten des Notenlesens und des Notenschreibens, wie es in der Praxis zum Spiel eines Musikinstruments gebraucht wird, gegeben. Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich. Darüber hinaus wird aufgezeigt, wie die grundlegenden Elemente von Musik in der Notenschrift, die Ende des 16. Jahrhunderts aus Vorläufern hervorging, so fixiert werden können, dass die Abläufe einer Musik jederzeit wiederholbar sind.

**212-08105 / Klaus Rothkegel**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Di. 7.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 10 Termine / 36 €



## Sing und Swing

vhs-Chor

Wir beginnen die Chorprobe mit spielerischen Atem- und Stimmbildungsübungen. Bei leichten Kanons beschwingen uns die Mehrstimmigkeit und der besondere Klang, den ein großer Chor so einladend macht. Intensives Proben von drei- bis vierstimmigen Pop songs, Evergreens, internationalen Liedern und gern Gesungenem aus vergangenen Zeiten erweitert ständig unser Repertoire. Ein winterlich-beschwingtes Weihnachtskonzert am 21. 12. 2021 im neuen Konzertsaal des Schlachthofs ist Teil des Programms. Neue Sängerinnen und Sänger sind herzlich willkommen.

**212-08215 / Ulrike Meyerholz; Michelle Bley**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 31.8. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 48 €

## Choradio

vhs-Chor

In diesem vhs-Chor können sich unverzagte Sängerinnen und Sänger stimmlich erproben und gemeinsam traditionelle und populäre Lieder in drei- und vierstimmigen Sätzen einstudieren. Die Liedauswahl folgt den Neigungen der Teilnehmenden. Gelegentliche Auftritte können das Programm abrunden, wobei der Spaß immer im Vordergrund steht. Neue Sänger/-innen sind herzlich willkommen! Bitte einfach zu Semesterbeginn in die Probe kommen.

**212-08220 / Waldemar Sheljaskow**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mi. 1.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 45 €

## Instrumentalspiel/ Ensembles

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

## Orchester der vhs Region Kassel

In diesem Semester wird der langjährige Dirigent des vhs Orchesters, Herr Jürgen Oßwald, verabschiedet. Bis zu den Herbstferien bereitet er sein Abschlusskonzert vor, mit einem Programm aus Bach 3. Orchestersuite, Händel Feuerwerksmusik und verschiedenen Liedern. Termin für das Konzert ist Ende September oder Anfang Oktober. Nach den Herbstferien übernimmt Herr Moermann die Leitung mit neuem Schwung und neuem Programm.

Jederzeit willkommen sind neue Mitspieler und Mitspielerinnen! Anmeldung in den Proben.

**212-08250 / Jürgen Oßwald**  
**Kassel**

Herderschule, Maulbeerplantage 1, Musiksaal  
Do. 2.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 14 Termine / 48 €

## Projekt: Band

Du spielst ein Instrument? Willst aber nicht immer nur allein üben? Oder suchst du eine neue Herausforderung? Dann bist du in diesem Projekt richtig! Musik in einer Band zu machen, bringt neben viel Spaß auch einige neue Aufgaben mit sich, wie zum Beispiel das musikalische Kommunizieren oder Arrangieren. Jeder wird an seinem individuellen Leistungsstand abgeholt und gefördert, ebenso passt sich auch der Schwierigkeitsgrad der Songs den Teilnehmenden an. Bei einer Vorbesprechung können Songvorschläge eingebracht werden. Am Projekt-Ende werden alle eingeübten Songs aufgenommen und jeder Teilnehmende erhält eine CD.

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

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

Vorbesprechung am Mi. 15.9., 19:30 - 20:30 Uhr.

**212-08260 / Christian Christe**  
**Kassel**

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116  
Mi. 22.9. / 19:30 - 21:30 Uhr / 11 Termine / 119 € + Studiomiete 15 Euro

## Blockflötenensemble

*Tagesseminar*

Die Blockflöte eignet sich besonders gut für das Spiel im Ensemble. Sei es im Quartett mit Sopran-, Alt-, Tenor- und Bassblockflöte (SATB) oder auch in anderen Besetzungen, z.B. AAA, ATB, etc.

Voraussetzung für die Teilnahme am Blockflötenensemble ist das Beherrschung der Notation auf der Altblockflöte bis zum e''', oder auch der C-Blockflöte (Sopran u. Tenor) bis zum h'''. Besonders willkommen sind natürlich Spieler\*innen, die das ganze Quartett spielen. Wir spielen Stücke aus Renaissance und Barock, sowie Folklore aus aller Welt. Schwierigkeitsgrad z. B. Rendsburger Tänze v. H. Poser. Zwei Bass- und eine Tenorblockflöte können ausgeliehen werden. Bitte Instrumente und Notenständer mitbringen und Lust am gemeinsamen Musizieren!

Wenn Sie Ihre Spielfähigkeiten nicht einordnen können, können Sie sich durch die Kursleiterin beraten lassen. Rückfragen und Infos unter: 0561-1003-1685.

**212-08270 / Ina Biesewig**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Sa. 13.11. / 14:00 - 18:00 Uhr / 24 €  
Anmeldung bis: 30.10.

## Musikwerkstatt - Instrumentalkurse

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

Ziele:

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

Stilrichtungen:

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

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

### Altblockflöte

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

### Altblockflöte

#### Grundkurs

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



Bitte Flöte und Notenständer mitbringen, wenn vorhanden. In der ersten Stunde werden wir vor allem sehen, welche Vorkenntnisse Sie mitbringen, unsere Instrumente anschauen und erste Blasübungen machen.

**212-08320 / Ina Biesewig**  
(Gruppengröße 5-6)

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020  
Do. 2.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 78 €

### Altblockflöte

#### Aufbaukurs VI

Wiederholung des bisherigen Tonraumes vom „tiefen f“ bis zum „hohen e“ an neuen Übungsstücken, Tonleitern und anderen technischen Übungen. Ein- und mehrstimmige Stücke aus verschiedenen Musikbereichen. Neue Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen auf der Altblockflöte sind herzlich willkommen!

**212-08325 / Ina Biesewig**  
(Gruppengröße 5-6)

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Fr. 3.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 12 Termine / 78 €

### Altblockflöte

#### Aufbaukurs XII

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

**212-08330 / Ina Biesewig**  
(Gruppengröße 5-8)

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Fr. 3.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 78 €

### Gitarre

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihnen einen schnellen und unkomplizierten Weg, das Gitarrespielen über praktische und theoretische Grundkenntnisse zu erlernen.

Schon nach wenigen Stunden sind Sie in der Lage, erste Lieder mit Akkorden zu begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, werden aber nach und nach mit vermittelt. Im Vordergrund steht allein die Freude am Musizieren. Lediglich ein eigenes Instrument ist für den Unterricht und zu Hause erforderlich.

Sie können sich für die ersten Kursstunden ein Instrument bei uns ausleihen. Wir halten eine begrenzte Anzahl von Instrumenten für Sie bereit. Das erleichtert Ihnen vielleicht den Einstieg. Wir bieten Ihnen drei Kursarten, die sich im Preis unterscheiden:

1. Gruppengröße 5 - 6 Teilnehmende
2. Gruppengröße 6 - 9 Teilnehmende
3. Gruppengröße 9 - 12 Teilnehmende

Ein Quer- oder Wiedereinstieg ist grundsätzlich möglich. Wir empfehlen zuvor ein Beratungsgespräch, um zu klären, welcher Kurs bzw. welche Stufe sinnvoll ist: Telefon 0561-1003-1685.

Ziele des Instrumentalunterrichts:  
Sichere musikalische und technische Grundlagen.

Stilrichtungen:

Zum Beispiel: Folklore, Pop, Blues, Rock, Ethno, Klassik.

Schwerpunkte:

Die von den Kursleitungen gesetzten Schwerpunkte, können in Absprache mit den Teilnehmenden geändert werden.

## Grundkurse

Eine Einführung in das Spiel der akustischen Gitarre-Liedbegleitung. Vermittelt werden die wichtigsten Grundakkorde sowie einfache Schlag- und Zupftechniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 212-08350 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2  
Mo. 6.9. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### 212-08352 / Ralf Machulik

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Mo. 6.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### 212-08355 / Andreas Goßmann

(Gruppengröße 9-12)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Di. 7.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

### 212-08360 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mi. 8.9. / 16:45 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### 212-08365 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Do. 9.9. / 17:00 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

## Aufbaukurse II

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

### 212-08395 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Ahnatal-Heckershausen

Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2  
Mo. 6.9. / 18:15 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### 212-08400 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Do. 9.9. / 18:00 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### 212-08405 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mi. 8.9. / 18:30 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 58,50 €



## Gitarre online

Die Kurse finden digital über die vhs.cloud statt. 14-tägig wird jeweils dienstags zur angegebenen Uhrzeit ein neues Lernvideo in die vhs.cloud eingestellt, das Sie jederzeit runterladen und anschauen können. Im Video werden alle Griffe und Techniken zum eigenen Üben verständlich erklärt. Darüber hinaus besteht natürlich auch die Möglichkeit, Kontakt mit dem Dozenten aufzunehmen. Weitere Infos, wie z.B. den Zugang zur vhs.cloud, erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

## Aufbaukurs I

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

### 212-08390 / Christian Christe

#### Online

Di., 31.8., 14.9., 28.9., 26.10., 9.11., 28.11. / 17 Uhr / 6 Termine / 32,50 €  
Anmeldung bis: 27.8.

## Aufbaukurs II

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

### 212-08407 / Christian Christe

#### Online

Di., 31.8., 14.9., 28.9., 26.10., 9.11., 28.11. / 18 Uhr / 6 Termine / 32,50 €  
Anmeldung bis: 27.8.

## Aufbaukurs III und IV

Liedbegleitung: Aufbauend auf den Grund- und Aufbaukursen werden weitere Zupf- und Schlagtechniken erarbeitet. Neueinstieg nach Rücksprache möglich.

### 212-08420 / Christian Christe

#### Online

Di., 31.8., 14.9., 28.9., 26.10., 9.11., 28.11. / 19 Uhr / 6 Termine / 32,50 €  
Anmeldung bis: 27.8.

## Aufbaukurse I

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

### 212-08370 / Ralf Machulik

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Mo. 6.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### 212-08380 / Andreas Goßmann

(Gruppengröße 6-9)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Di. 7.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

### 212-08385 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 6-9)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mi. 8.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

## Aufbaukurse IV

Liedbegleitung: Aufbauend auf den Grund- und Aufbaukursen werden u. a. weitere Zupf- und Schlagtechniken erarbeitet. Neueinstieg nach Rücksprache möglich.

### 212-08425 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Ahnatal-Heckershausen

Heckershäuser Stübchen, Dorfplatz 2  
Mo. 6.9. / 20:15 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

### 212-08430 / Christian Christe

(Gruppengröße 5-6)

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Do. 9.9. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 58,50 €

## Ukulele

### Ukulele lernen - mit den schönsten Liedern der Welt

Manche mögen's leicht. Wer Lust auf Liedbegleitung hat, kann mit der viersaitigen Schwester der Gitarre fast alles machen: vom einfachsten Kinderlied bis zum swingenden „Somewhere over the Rainbow“. Melodie- und Akkordspiel mit aufbauenden Anschlag- und Grifftechniken abwechselnd für die rechte und linke Hand. Gespielt wird in der Stimmung g-c-e-a. Lust zum Singen wäre gut. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, trotzdem bitte Notenständer mitbringen.

#### Grundkurse

##### 212-08440 / Bernd Meyerholz

###### Kassel

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

Do. 16.9. / 15:00 - 16:15 Uhr / 10 Termine / 45 €

Anmeldung bis: 9.9.

##### 212-08448 / Antje Köhn

Gruppengröße 6-10

###### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Do. 9.9. / 7.10. / 11.11. / 9.12. / 19:45 - 21:15 Uhr sowie So. 31.10. / 15:00 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 32,50 €

Anmeldung bis: 20.8.

#### Aufbaukurs I

Fortführung des Kurses aus dem letzten Semester. Gespielt wird in der Stimmung g-c-e-a. Lust zum Singen wäre gut.

Neuaufnahme/Quereinstieg ist möglich: Voraussetzung: Grundkurs oder Grundkenntnisse des Ukulele-Spiels. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, trotzdem bitte einen Notenständer mitbringen.

##### 212-08445 / Antje Köhn

Gruppengröße 6-10

###### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Do. 9.9. / 7.10. / 11.11. / 9.12. / 18:00 - 19:30 Uhr sowie Sa. 30.10. / 15:00 - 18:00 Uhr / 5 Termine / 32,50 €



© Carsten Herwig | Bernd Meyerholz

### Ukulele lernen - mit den schönsten Liedern der Welt

#### Aufbaukurs II

online

Fortführung des Kurses aus dem letzten Semester. Gespielt wird in der Stimmung g-c-e-a. Lust zum Singen wäre gut.

Neuaufnahme/Quereinstieg ist möglich: Voraussetzung: Grundkurs oder Grundkenntnisse auf der Ukulele. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, trotzdem bitte einen Notenständer mitbringen.

Der Kurs findet über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Der entsprechende Zugangs-Link sowie die Tel.-Nr. der Kursleitung wird Ihnen mit der Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt.

Was Sie dafür benötigen:

Einen ruhigen Platz zum Üben sowie diese technischen Voraussetzungen: Ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher bzw. Kopfhörer. Weitere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

##### 212-08450 / Bernd Meyerholz

###### Online

Di. 14.9. / 15:00 - 16:15 Uhr / 10 Termine / 45 €

Anmeldung bis: 9.9.

### 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. Ein Quereinstieg ist nicht möglich!

##### 212-08455 / Bernd Meyerholz

###### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.12

Do. 16.9. / 16:30 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 45 €

Anmeldung bis: 10.9.



## Mundharmonika

### Bluesharp I

#### Tagesseminar

Wie kein anderes Instrument lässt sich eine Mundharmonika (Bluesharp) überall hin mitnehmen und ist einfach zu erlernen, weil keine besondere Fähigkeiten oder Notenkenntnisse benötigt werden. In diesem Grundkurs, der speziell für Interessierte gedacht ist, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Cross-harp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending („Herunterbiegen“ der Töne). Verwendet wird eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität. Ein Instrument kann im Kurs ab 30 € erworben werden. Außerdem sind spezielle Lehrbücher (mit CD) erhältlich, die es erleichtern, zuhause alleine weiterzumachen.

Weitere Infos unter: [www.didi-neumann.de](http://www.didi-neumann.de)

##### 212-08460 / Didi Neumann

###### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Sa. 13.11. / 11:00 - 18:00 Uhr / 45 €

Anmeldung bis: 29.10.

## Mundharmonika

### Folk- und Countryharp I

#### Tagesseminar

Wie kein anderes Instrument lässt sich eine Mundharmonika überall hin mitnehmen und ist einfach zu erlernen, weil keine besonderen Fähigkeiten oder Notenkenntnisse benötigt werden. Auf anschauliche Art werden die elementaren Spieltechniken der Harp vermittelt, sodass der Kurs ein idealer Einstieg ist. Neben einem Folk-Stück und einem Spiritual zum Einstieg werden das Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleitechniken geübt. Verwendet wird eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter. Ein Instrument kann im Kurs ab 30 € erworben werden. Außerdem sind spezielle Lehrbücher (mit CD) erhältlich, die es erleichtern, zu Hause alleine weiterzumachen.

Weitere Infos unter: [www.didi-neumann.de](http://www.didi-neumann.de)

##### 212-08465 / Didi Neumann

###### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

So. 14.11. / 11:00 - 18:00 Uhr / 45 €

Anmeldung bis: 29.10.

## Keyboard/Klavier

### Grundkurse

Wir werden uns spielerisch zunächst an Rhythmus und Notation heran „tasten“, um so 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, damit Sie ein Handwerkszeug erhalten, mit dem zu Hause eigenständig Ihre Wunschlieder umgesetzt werden können. Im Unterricht stehen Ihnen geeignete Instrumente zur Verfügung. Lediglich zu Hause sollten Tasten vorhanden sein. Geeignet für Interessierte ab 14 Jahren. Vorkenntnisse sind für diesen Keyboardgrundkurs nicht notwendig - nur die Lust, musikalisch zu wachsen.

#### 212-08500 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Di. 31.8. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 97,50 €

#### 212-08505 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mi. 1.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 97,50 €

#### 212-08510 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mi. 1.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 97,50 €

### Aufbaukurs I

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

#### 212-08515 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Di. 31.8. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 97,50 €



### Aufbaukurs II

Der Aufbaukurs II 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 I.

#### 212-08525 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mi. 1.9. / 19:45 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 97,50 €

### 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.

#### 212-08530 / Christian Köhn

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mi. 1.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 97,50 €

### Akkordeon

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

### Grundkurs

#### 212-08550 / Petra Bühler

(Gruppengröße 5-6)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Mo. 30.8. / 19:00 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 49 €

**Bauer & Hieber**  
Ihr Notenspezialist Kassel

**Noten und klassische CDs**

**Bauer & Hieber bei Musik Eichler**

Ständeplatz 13 • 34117 Kassel

Tel: 0561 / 73 96 81 10 • Fax: 73 96 81 11

[kassel@bauer-hieber.com](mailto:kassel@bauer-hieber.com) • [www.bauer-hieber.com](http://www.bauer-hieber.com)

## Akkordeon

### Aufbaukurs I

#### 212-08555 / Petra Bühler

(Gruppengröße 5-6)

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

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mo. 30.8. / 17:00 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 49 €

### Aufbaukurs II

#### 212-08560 / Petra Bühler

(Gruppengröße 5-6)

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

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mo. 30.8. / 18:00 - 18:45 Uhr / 10 Termine / 49 €



## Perkussion

Percussion (lat.: percutere/schlagen) gilt in der Musik als Oberbegriff für das Spiel aller Instrumentarten aus dem Bereich der Schlag- und Effektinstrumente, einschließlich des menschlichen Körpers als Instrument. Die Percussion gilt als die uralteste 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.

Voraussetzung: keine! Für Interessierte mit und ohne Grundkenntnisse.

#### 212-08580 / Birgit Schließer

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Do. 2.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 9 Termine / 49 €  
+ Leihgebühr 10 Euro

### 212-08585 / Birgit Schließer

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Fr. 3.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 9 Termine / 49 €  
+ Leihgebühr 10 Euro

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

## Afrikanische Perkussion

### Einführung

### Tagesseminar

Trommeln sind wie Magneten, ihre Anziehungs- kraft 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.

#### 212-08590 / Kokou Placktor

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

So. 28.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 25 €

Anmeldung bis: 12.11.

+ ggf. 5 Euro Leihgebühr für Instrument

## Brazilian Percussion

### Eine Reise und Sprache mit den Händen

### Wochenendseminar

Brazilianische Percussion-Instrumente sind wie kommunikative Elemente, zu denen wir eine ähnliche Beziehung wie zu unserer Sprache entwickeln können. Vor dem Hintergrund dieser Idee, können erste praktische Erfahrungen mit verschiedenen brasilianischen Instrumenten gemacht werden. Dabei kommen Instrumente wie cajon, triangulo, tamborim und agogô zum Einsatz, die uns als „Wortschatz“ dienen. Jedes weitere mitgebrachte Instrument ist herzlich willkommen.

Nach und nach kommen wir über brasilianische und lateinamerikanische Rhythmen und Grooves wie Baiao, samba, ijexá, clave salsa, baladi, reggaeton spielerisch miteinander in ein „Gespräch“. Ziel ist, allen die percussive Sprache nahezubringen und die Fähigkeit zu entwickeln, sich frei damit ausdrücken zu können.

Voraussetzungen: keine. Bitte teilen Sie uns mit Ihrer Anmeldung mit, ob und welches Instrument Sie mitbringen wollen.

#### 212-08592 / Rui Reis

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal

Sa. 13.11. und So. 14.11. / 11:00 - 15:00 Uhr / 40 €

Anmeldung bis: 29.10.

## 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.

**212-08595 / Lars Kraume**

### Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116  
Sa. 25.9. + So. 26.9. / 11:00 - 15:00 Uhr / 42 €  
Anmeldung bis: 15.9.  
+ Raumnutzung 5 Euro  
+ ggf. Leihgebühr 10 Euro



**212-08597 / Lars Kraume**

### Kassel

Klang-WG, Dennhäuser Str. 116  
Sa. 13.11. + So. 14.11. / 11:00 - 15:00 Uhr / 42 €  
Anmeldung bis: 29.10.  
+ Raumnutzung 5 Euro  
+ ggf. Leihgebühr 10 Euro

## Einstieg ins Home-Recording

*Von Musik über Hörbuch bis zum Podcast*

### Wochenendseminar

Wer seine Musik zu Hause aufnehmen oder einen Podcast erstellen will, steht vor der Frage: Wie macht man das? In diesem Seminar werden die Grundlagen dafür gelegt: Wie schaffe ich die richtige Raumakustik? Wie nehme ich Gesang oder Instrumente auf? Welche technische Ausstattung brauche ich? Wie mische ich die Aufnahmen richtig ab? Neben den technischen Grundlagen liegt das Augenmerk auf dem Verständnis der einzelnen Bausteine, dem Umgang mit der Software und natürlich bei deren praktischer Anwendung. Der Kurs ist daher in fünf Bestandteilen aufgebaut: Akustik, Aufnahmetechnik, Sprachaufnahme, Software und eigene Aufnahmen erstellen.

Der Kurs richtet sich in erster Linie an Hobby-Musiker oder Podcast-Interessierte. Benötigt wird ein eigener Kopfhörer mit einem 6,3 mm Klinkenanschluss. Wer zudem eigene Aufnahmetechnik besitzt, kann diese nach Rücksprache mit der Kursleitung nutzen. Im Entgelt sind 15 € für Nutzung und Mietkosten des Equipments enthalten.

**212-08610 / Martin Graf**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Fr. 5.11. / 17:30 - 20:30 Uhr  
Sa. 6.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 22.10.

## Hören, Zuhören und Akustik

Die Welt ist Klang, Geräusch und auch Krach - aber sie ist nie still. Den vielen Phänomenen, die der akustischen Welt zu Grunde liegen, können Sie auf unterschiedliche Art und Weise nachgehen und verstehen, was für Wirkungen sie auf uns Menschen haben. Dabei ist es egal, ob Klänge uns rhythmisch mitnehmen und aufrütteln, angenehm und beruhigend sind oder eher nerven. Von der animierenden Kaufhausmusik, über die einzigartige Akustik der „Elphi“ bis zu den körpereigenen Resonanzen. Es ist ein weites und faszinierendes Feld, das es zu entdecken gibt.

**Für unsere Vorträge ist corona-bedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist an der Abendkasse zu bezahlen.**

## Akustische Ökologie I

### Vortrag

Welche sich verändernden Beziehungen zwischen Lebewesen und ihrer Umwelt gibt es in akustischer Hinsicht?

- R.M. Schafer & akustische Ökologie
- Bernie Krause & Bioakustik
- Field Recording

Aktive und Ideen einer neuen Kultur des Hörens werden vorgestellt. Eindrucksvolle Hörbeispiele machen diesen Überblick zu einem reizvollen Erlebnis auch für die Ohren.

**212-08650 / Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge**

### Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Fr. 29.10. / 19:30 - 21:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 15.10.

**212-08652 / Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge**

### Online

Den Zugangscode zum Vortrag erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Der Vortrag kann dann vom 30.8. bis 28.10.2021 jederzeit abgerufen werden.  
5 €

## Radio zum Anfassen - Freies Radio Kassel

### Vortrag

In den Räumen des Freien Radio Kassel 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. Es werden Informationen über die Sendestrukturen geboten, die technischen und räumlichen Möglichkeiten werden vorgestellt. Sie sind herzlich eingeladen, sich selbst einen Eindruck zu verschaffen.

**212-08654 / Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge**

### Kassel

Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Fr. 29.10. / 16:00 - 17:30 Uhr / Eintritt frei!  
Anmeldung bis: 15.10.

## Team:

**Programmverantwortung:**  
Jörg Bollerhey, Achim Rache

## Assistenz:

Jörg Bollerhey, André Tentrop

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

Wir bieten Ihnen unterhaltsame Einblicke in die Vielfalt des aktuellen Tanzschehens. 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

#### Für Frauen

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.

### Back to basic

#### Grund- und Aufbaukurs

Neben angeleiteten, einfachen Tanzübungen zum Einstieg basiert der Unterricht auf Körperwahrnehmung, die für isolierte Grundbewegungen hilfreich ist und einen entspannten Einstieg in den Orientalischen Tanz ermöglicht.

**212-09100 / Karin Hartmann, Shahena Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 1.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Schleier Fusion

#### Aufbaukurs

Fließende Schleierschwünge werden nach und nach mit klaren Schritten kombiniert.  
Voraussetzung: Kenntnisse im Orientalischen Tanz

**212-09105 / Karin Hartmann, Shahena Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 1.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Fit und gesund mit Orientalischem Tanz

#### Tagesseminar

Orientalischer Tanz bietet mit seinen weichen und temperamentvollen Bewegungen gute Möglichkeiten, wieder mit neuem Elan durchzustarten. Sie können ein neues Körpergefühl erleben, Ihre Weiblichkeit genießen, Ihre Lebensfreude anregen und damit für psychischen Ausgleich sorgen. Dieser Tanz ist zudem ein ganzheitliches Fitnesstraining. Ganz gezielt fördert er u. a. Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, stärkt insbesondere den Beckenboden, die Rücken- und Bauchmuskulatur und nebenbei beugt er Osteoporose vor. Geeignet für Frauen mit und ohne Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie leichte Bewegungskleidung (eng anliegende Hose oder Leggings), einen Schal oder ein Tuch für die Hüften, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken sowie eine Isomatte und Decke mit.

**212-09125 / Birgit Göbel, Saida Kassel**

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4  
Sa. 27.11. / 14:00 - 18:00 Uhr / 22 €  
Anmeldung bis: 12.11.  
+ Raumnutzung 5 Euro

### Orientalischer Tanz

#### Grund- und Aufbaukurs II

Vertiefung der grundlegenden Bewegungsabläufe, kleine Choreografie und neue Schritt-kombinationen. Bitte Bewegungskleidung und ein Tuch mitbringen.

Der Kurs kann Corona bedingt in Abstimmung mit den Teilnehmenden ggf. auch Online stattfinden.

**212-09110 / Ute Dib  
Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Mo. 30.8. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### Aufbaukurse IV

Anhand einer neuen Choreografie, wird die Verfeinerung der Tanztechnik und eine ausdrucksstarke Interpretation des Musikstücks erlernt. Neuanmeldungen nur nach Rücksprache möglich.

Der Kurs kann Corona bedingt in Abstimmung mit den Teilnehmenden ggf. auch Online stattfinden.

**212-09115 / Ute Dib  
Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 1.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

**212-09120 / Ute Dib  
Fulda-Rothwesten**

Dorfgemeinschaftshaus, Karl-Marx-Str. 19  
Do. 2.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 11 Termine / 60 €

## Fitness und Körpergenuss pur mit Orientalischem Tanz

### Grund und Aufbaukurs - Für Frauen 50 plus

Orientalischer Tanz bietet mit seinen weichen und temperamentvollen Bewegungen gute Möglichkeiten, wieder mit neuem Elan durchzustarten. Sie erleben ein neues Körperfgefühl, genießen Ihre Weiblichkeit, regen Ihre Lebensfreude an und sorgen damit für psychischen Ausgleich. Dieser Tanz ist zudem ein ganzheitliches Fitnessstraining. Ganz gezielt fördert er u.a. Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, stärkt insbesondere den Beckenboden, die Rücken- und Bauchmuskulatur und nebenbei beugt er Osteoporose vor. Geeignet für Frauen mit und ohne Vorkenntnissen. Bitte leichte Bewegungskleidung, einen Schal oder ein Hüfttuch, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen.

### 212-09130 / Marlene Röse

#### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mo. 13.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 3.9.

### 212-09132 / Marlene Röse

#### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Di. 14.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 3.9.

## Tribaltanz mit Tangoelementen

### 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 und Flamenco, dem indischen Tanz und in diesem Semester auch aus dem Tango. Kommuniziert wird nonverbal über verschiedene Arm- 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.

### 212-09140 / Stefanie Saur

#### Kassel

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlstr. 4  
Fr. 10.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 54 €  
+ Raumnutzung 14 Euro

## Tango Argentino

### Für Paare

### Wochenendseminar

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

### 212-09200 / Ulrich Görtz; Birgit Mann Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 2.10. und So. 3.10. / 11:00 - 14:00 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 24.9.

## African Contemporary Dance

### Tagesseminar

Sie sind interessiert an afrikanischem Tanz, wollen wieder in Schwung kommen und zu afrikanischen Klängen Ihren Rhythmus finden? Tauchen Sie ein in die bunte, fröhliche, aber auch körperlich fordernde und tiefssinnige Welt des afrikanischen Tanzes. Lernen Sie eine andere Kultur kennen, während Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun. In diesem Sommerkurs geht es um bewusste Körperwahrnehmung und das Einstudieren von Bewegungen. African Contemporary Dance ist eine Kombination aus unterschiedlichen Elementen traditioneller afrikanischer Tänze - jeder mit seiner individuellen kulturellen Bedeutung - und dem modernen Contemporary Dance. Edrine Matovu ist seit seiner Kindheit mit diesen Einflüssen groß geworden. Er ist kenntnisreicher Tänzer traditioneller afrikanischer Tänze sowie zeitgenössischer Tanztechniken und hat viel Erfahrung in Tanzpädagogik. Unterrichtssprache ist Englisch und Deutsch.

### 212-09203 / Edrine Matovu Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 25.9. / 11:00 - 15:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 17.9.



## 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.

### 212-09205 / Kokou Placktor Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Sa. 13.11. und So. 14.11. / 14:00 - 17:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 29.10.

## Flamenco

Entdecke deine Leidenschaft! Flamenco ist eine Welt voller Emotionen und Temperament. Sie lernen die Grundlagen des Flamenco kennen: Gute Körperhaltung, Zapateados (Fußrhythmen), Brazos (Armbewegungen). Geeignet für alle Interessierten mit und ohne Tanzerfahrung. Tanzpartner/-innen sind nicht erforderlich. Teilnehmerinnen bringen bitte Pumps mit festem Absatz und einen Rock mit, männliche Teilnehmer Schuhe mit festen Absatz.

### 212-09215 / Milagros De la Fuente Kassel

Studio Fuego y Arena, Frankfurter Str. 62  
Mo. 20.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 46,50 €  
Anmeldung bis: 15.9.  
+ Raumnutzung 10 €

## Rock'n'Roll

### Grund- und Aufbaukurs

Wenn es Ihnen beim Rock'n'Roll in den Beinen kribbelt, lernen Sie hier abwechslungsreiche Schrittfolgen, Tanz- und leichte akrobatische Figuren, bei denen der Spaß an der tänzerischen Bewegung im Vordergrund steht. Paare und Singles sind herzlich willkommen.

### 212-09225 / Martin Walke; Heike Len-gelsen Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 7.9. / 20:15 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

## Charleston

### Der gute Laune Tanz

#### Tagesseminar

Der exzentrische amerikanische Modetanz der 1920er Jahre, den Josefine Baker nach Europa brachte, hat einen mitreißenden Charakter und einen recht sportlichen Effekt. Grundlage sind isolierte Bewegungen, die einen in die Lage versetzen, einzelne Körperteile getrennt voneinander bewegen zu können. Charakteristisch sind die X / O Kombination der Beine und das schwunghafte „Schlenkern“ der Extremitäten in alle Richtungen. Er vereint Beweglichkeit und Witz und macht deshalb riesigen Spaß - auch oder gerade, weil man ihn ohne Partner/-in tanzen kann. Bitte Sportkleidung und Gymnastikschuhe mit glatter Sohle mitbringen.

### 212-09230 / Birgit Kaiser Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
So. 3.10. / 16:00 - 18:00 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 24.9.



## Steptanz 60plus

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.

#### Grundkurs

Ein lustvoller Einstieg ins Steppen.

### 212-09250 / Heike Neumeyer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 8.9. / 11:45 - 12:45 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

#### Aufbaukurs

Für Interessierte mit Stepp-Erfahrungen!

### 212-09255 / Heike Neumeyer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 8.9. / 10:00 - 11:15 Uhr / 14 Termine / 63 €

## Steptanz

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

#### Grundkurs

### 212-09260 / Heike Neumeyer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 8.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

#### Aufbaukurs I

Weiterführung und Vertiefung  
Voraussetzung: Grundkurs

### 212-09265 / Heike Neumeyer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 8.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

## STEPPvisite - vhs Showgruppe

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

### 212-09270 / Heike Neumeyer Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 8.9. / 20:30 - 21:30 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

## Health Ballet Fitness

#### Wochenendseminar

Inspiriert von Ballett, Pilates, Cardio Barre und Dehnungsübungen aus dem Tanz, bietet dieses Training ein fundiertes und hoch effektives tänzerisches Ganzkörperprogramm. Genutzt wird eine Technik, die sich insbesondere auf Körperhaltung, Ausstrahlung und Kräftigung der Körpermitte konzentriert. Das Schöne daran ist, dass es viel Abwechslung und Freude an der Bewegung bietet. Sie entdecken Ihren Körper auf eine neue Art und werden geschmeidiger in Ihrem Bewegungsablauf, während sie Ihre Muskulatur am ganzen Körper kräftigen. So erarbeiten Sie sich mehr Leichtigkeit im Alltag und stärken sich von Kopf bis Fuß. Gönnen Sie sich einen neuen Blick auf die schöne Welt des Tanzes.

### 212-09300 / Eva Maria Balkenhol, Schauspielerin, Tänzerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Sa. 6.11. / 14:00 - 17:00 Uhr  
So. 7.11. / 11:00 - 14:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 22.10.

## Tanzende Worte - Ein Poesie Tanzprojekt

„Lass den Körper sprechen und die Seele fliegen!“

#### Wochenendseminar

Gemeinsam werden assoziative, poetische Texte erschaffen, die mit Bewegung und Grundlagen des Modern Dance zu einer lebendigen Performance wachsen. Als Solo oder Kontaktimprovisation sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Es ist nicht nötig, tänzerische Vorerfahrung mitzubringen. Professionelle feinfühlige Anleitung, ermöglicht, über sich hinaus zu wachsen, Worte zu entdecken und tänzerisch zum Ausdruck zu bringen. Es macht Mut, bringt zum Lachen und fördert ein neues Körpergefühl im Einklang mit einer ganz neuen inneren Poesie, die jedem Flügel wachsen lässt. Musik gehört natürlich auch dazu, sie gibt dem Ganzen einen klingenden, fließenden Rahmen.

### 212-09305 / Eva Maria Balkenhol, Schauspielerin, Tänzerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Sa. 25.9. und So. 26.9. / 14:00 - 18:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 17.9.

## 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.

### 212-09310 / Jasmin Naumann Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Do. 2.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

## 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.

#### 212-09400 / Antje Holbein

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Fr. 3.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €



*Lebensfreude im Takt der Musik - für Alleintanzende und Junggebliebene*

Seniorentanz? Klingt alt und verstaubt. Oder um es mit Mark Twain zu sagen: „Das Alter ist eine reine Willensfrage. Ist man willens, ist es keine Frage.“ Getanzt wird im Kreis oder in Linien, zusammen in der Gruppe. Sie brauchen keinen/n Tanzpartner/in. Lebensfreude und Spaß im Takt der Musik. Und die ist so abwechslungsreich wie das Tanzrepertoire. Folkloretänze aus Griechenland, der Balkanregion oder aus Afrika. Walzerschritte im Kreis zur Soulmusik von James Brown, mitschwingen zu Bonny M. oder ein Schlager im Cha-Cha-Cha Rhythmus. Und weil Line Dance sich zunehmender Beliebtheit erfreut, stehen auch einfache Schrittfolgen zu moderner Popmusik und lateinamerikanischen Klängen auf dem Programm. Freuen dürfen Sie sich auch auf neue, weltweit getanzte und populäre Choreografien (wie Jerusalema und The Wellerman). Die Mischung macht's. Tanzerfahrung und Taktgefühl können nicht schaden. Fortsetzungskurs - neue Tanzinteressierte sind herzlich willkommen.

#### 212-09405 / Ralf Wenzel, Trainer C- Breitensport/Senioren im DTV

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 30.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

#### K-Pop Dance

##### Grundkurs

K-Pop Dance umfasst verschiedene Tanzstile, wie Jazz, Hip Hop, Video Dance, Popping, Locking usw.

Das Tanzen erfolgt synchron, wobei ständig die Plätze gewechselt werden.

Der Mix aus unterschiedlichen Tanzstilen gibt K-Pop Choreos eine besondere Note.

Der bekannteste Vertreter der KPop Musik ist PSY und sein Gagnam Style. Aber auch BTS, EXO und BlackPink, sind weltweit bekannt.

#### 212-09420 / Alessandro Cristin

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Sa. 13.11. / 15:30 - 18:30 Uhr / 14 €  
Anmeldung bis: 3.11.



#### 212-09415 / Alessandro Cristin

Der Kurs wird als Online-Kurs durchgeführt. Dabei nutzen wir Zoom. Sie sollten mind. 3 x 3 Meter Grundfläche zur Verfügung haben und den Bildschirm Ihres PC oder mobilen Endgerätes gut sehen können. Benötigtes Material: einen PC oder Laptop, mit eingebauter oder externer/USB WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit min. 6 Mbit, empfohlen 16 Mbit DSL

##### Online

Sa. 20.11. / 15:00 - 18:00 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 10.11.

online

#### Improver

Voraussetzungen: Kenntnisse der Grundelemente.

Es werden weiterführende Schritte und Schritt-kombinationen 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.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die vhs-Cloud kostenlos zu nutzen.

#### 212-09510 / Sonja Wendt

##### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 1.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### Internationale Volkstänze

#### Line Dance Beginner

Line Dance gehört zum Country- und Westerndance 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.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die vhs-Cloud kostenlos zu nutzen.

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

#### 212-09505 / Sonja Wendt

##### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 1.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### Intermediate/Advanced

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

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die vhs-Cloud kostenlos zu nutzen.

#### 212-09515 / Sonja Wendt

##### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 1.9. / 20:30 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Line Dance - Partner Dance

Voraussetzungen: Grundkenntnisse des Line Dance (z.B. Beginner)  
Partner Dance gehört zum Country- und Westerndance und wird mit Partner getanzt. Häufig tanzen beide die gleiche Schrittfolge zu festen Choreographien. Er enthält Schrittvariationen und Elemente aus vielen verschiedenen Tänzen, darunter u.a. Polka, Two Step, Walzer und Irish Dance. Getanzt wird aber nicht nur zu Country-Musik, sondern auch zu Pop und Rock - zu allem, was gefällt.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die vhs-Cloud kostenlos zu nutzen.

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

### 212-09520 / Sonja Wendt

#### Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35

Sa. 4.9. / 17:00 - 19:00 Uhr / 6 Termine / 54,50 €



### 212-09530 / Alessandro Cristin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Saal

Sa. 2.10. / 15:00 - 18:00 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 22.9.

## Line Dance auf lateinamerikanisch

### Grundkurs

Line Dance und Country-Musik, das gehört zusammen. Aber Line Dance zu lateinamerikanischen Rhythmen? Na klar! Nach einer lebhaften Einstimmung und zielgerichtetem Aufwärmten zur Dehnung und Lockerung, lernen wir Schrittvariationen in Anlehnung an Tänze wie z.B. Cha-Cha-Cha, Tango, Salsa, Merengue und Rumba kennen. Wechselnde Raumorientierungen, zu 2 oder 4 Wänden, ergeben die Einbindung wechselnder Partner innerhalb der Gruppe. Aus dieser Mischung ergibt sich ein abwechslungsreiches Programm, das zum Ausklang mit einer ruhigeren Dehnungsphase abgerundet wird. Von jeweils 12 bis 13.30 Uhr findet eine Pause statt.

### 212-09526 / Jutta Irlé

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Saal

Sa. 6.11. und So. 7.11. / 10:00 - 17:00 Uhr

2 Termine / 46 €

Anmeldung bis: 24.10.

## Irish Dance - Workshop

### Grundkurs

#### Tagesseminar

Irish Dance bezeichnet verschiedene Volkstänze, die allein, in Paaren oder in Gruppen getanzt werden können. Als moderne Form bekannt sind auch Danceshows wie „Lord of the Dance“ und „Riverdance“, die seit den Uraufführungen in den 90er Jahren nichts an Ihrer Faszination eingebüßt und somit maßgeblich zur Popularität des Irish Dance beigetragen haben. In diesem Workshop erlernen Sie einfache Grundschritte und studieren gemeinsam eine kleine Choreographie ein. Bitte Gymnastikschuhe oder Sportschuhe mitbringen.

## Irish Dance - Workshop

### Aufbaukurs

#### Tagesseminar

Alle, die bereits Erfahrungen mit Irish Dance haben, Schritte vertiefen, neue Schrittvarianten erlernen und eigene kleine Choreographien entwickeln möchten, sind hier genau richtig. Bitte sportliche Kleidung und Gymnastik- oder Sportschuhe mitbringen.

### 212-09535 / Alessandro Cristin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Saal

So. 14.11. / 15:30 - 18:30 Uhr / 14 €

Anmeldung bis: 7.11.

## Kreistänze für Frauen

### Grundkurs

Für Frauen ohne Erfahrung im Kreistanz. Wir lernen einfache meditative und traditionelle Kreistänze aus dem Süden und Osten Europas kennen und erleben die Freude und Kraft im Tanz.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe und Mund-Nasenbedeckung

### 212-09540 / Katharina Schulz

#### Kassel

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

Mi. 22.9. / 11:45 - 12:45 Uhr / 10 Termine / 36,50 €

### 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 und Mund-Nasenbedeckung

### 212-09545 / Katharina Schulz

#### Kassel

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

Mi. 22.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Frauentänze im Jahreskreis - Herbstzauber

### Grund- und Aufbaukurs für Frauen mit etwas Tanzerfahrung

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

Bitte mitbringen: leichte Tanzschuhe

### 212-09555 / Birgit Wehnert

#### Kassel

Evang. Kita Wehlheiden, Bewegungsraum, Pfeifferstr. 18

Di. 14.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 € + Raumnutzung 18 Euro



## Gesellschaftstänze - Für Paare

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

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 Tanzkursleiterinnen an.

Erfahrene TänzerInnen 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.

## Standard- und Lateinamerikanische Tänze

### Grundkurs

Grundschrifte und erste Figuren folgender Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Wiener Walzer, Tango, Cha-Cha, Rumba, Jive

### 212-09610 / Bernd Schneider; Anja Nierling Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 3.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

### 212-09615 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
So. 29.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 € vierzehntägig

## Standard- und Lateinamerikanische Tänze

### Aufbaukurs

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

### 212-09620 / Dr. Michael Peter Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 3.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

### 212-09625 / Bernd Schneider; Anja Nierling Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 30.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

## 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 (auch für TeilnehmerInnen der früheren Aufbaukurse I, II + III)

### 212-09635 / Dr. Michael Peter Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 3.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

### 212-09640 / Bernd Schneider; Anja Nierling Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mo. 30.8. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Langsamer und Wiener Walzer - für Paare

Der Langsame Walzer, auch Englischer Walzer genannt, gehört zu den Standardtänzen und wird im 3/4 Takt getanzt. Nach dem Grundschrift wird eine Figurenfolge erlernt, die ein Vorankommen im Raum ermöglicht. Berücksichtigt werden dabei auch Fuß- und Haltungstechnik. Der Wiener Walzer ist ein Standardtanz und wird paarweise im 3/4 Takt getanzt. Da er 60 Takte pro Minute hat, ist man flott auf der Tanzfläche unterwegs. Wiener Walzer ist nicht drehen im kleinen Kreis, sondern man erstrebt ein Vorankommen im Saal. Neben Technik werden auch Figuren erlernt.

### 212-09652 / Bernd Schneider; Anja Nierling Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Fr. 3.9. / 21:00 - 22:00 Uhr / 14 Termine / 32 €

## Tanzkreis

Tanzen macht Spaß! Für alle, die schon längere Tanzerfahrung in Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen haben. Es werden neue Schritte und Figurenfolgen eingeführt sowie bekannte wiederholt und vertieft. Voraussetzungen: sehr gute Kenntnisse, z.B. Grundkurs, Aufbaukurs und Fortgeschrittene.

### 212-09660 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 3.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

### 212-09665 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal  
So. 29.8. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 49 € vierzehntägig

### 212-09670 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Di. 31.8. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### 212-09675 / Jürgen Böhm Helsa

Grundschule, Schulstr. 10  
Mi. 1.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

### 212-09680 / Jürgen Böhm; Glenda Böhm Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 3.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

### 212-09685 / Dr. Michael Peter Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 3.9. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

# Kunst und Gestaltung

## Team:

**Programmverantwortung:**  
Barbara Benedix, Jörg Bollerhey,

**Programmplanung:**  
Gunnar Zamzow

**Assistenz:**  
Jörg Bollerhey, Regina Piller,  
Jörg Stange

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 persönlichen 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 einen Ausgleich zum Alltag ermöglicht.

## Kunst- und Kulturgeschichte

Die Kunstgeschichte besteht nicht nur aus Epochen, rasanten Umbrüchen und langsamem Entwicklungen; sie kennt auch „Schulen“ und Besonderheiten, je nachdem, ob bestimmte Themen oder Motive einmalig, wiederkehrend oder „ewig“ - auch variierend - dargestellt werden.

Im neuen Semester werden einige Themen vorgestellt, die im Laufe der Zeit „Bedeutungswandel“ erfahren haben.

### Kunstgeschichte: „Braghettone, der Höschenmaler“ - Wer ist das denn???

#### Vortrag

Kuriositäten, Grotesken, Verschrobenes, Wunderliches, Befremdliches, Ungewöhnliches und Erstaunliches sind nicht so selten in der Kunst. Es überrascht aber, wenn bekannte Namen damit verbunden sind. Schauen wir mal, was es bei Caravaggio, Daniele da Volterra (Braghettone), Artemisia Gentileschi, Jan Steen, Godfried Schalcken, Julius Schnorr v. Carolsfeld, Adolf Menzel, Lovis Corinth, Richard Serra und Christo so zu Staunen gibt.

#### 212-10050 / Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal Mo. 6.12. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

**Für unsere Vorträge ist corona-bedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist an der Abendkasse zu bezahlen.**

### Kunstgeschichte: Otto Dix

„Das Auge der Welt“ oder „Neue Sachlichkeit in Dresden“

#### Vortrag

Otto Dix war leidenschaftlicher Maler, der sich die „alte Malerei untertan machte“, sie aufsog und deren Technik bis ins Detail studierte. Die neue Sachlichkeit hat er zwar nicht erfunden, aber >als Auge der Welt< beherrscht wie kein anderer, uns Themen und Motive serviert, die uns den Atem stocken lassen. Über seine schohnungslosen Kriegsbilder wurde er als „entartet“ diffamiert und aus seiner Professur gejagt.

#### 212-10052 / Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal Mo. 25.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €



Albrecht Dürer, Selbstbildnis I 1498

### Das Fenster als Motiv in der bildenden Kunst

In der Renaissance (Frühe Neuzeit) wird unter bestimmten Gesichtspunkten der Mensch und die Welt entdeckt. Und so entstehen in dieser Zeit Porträts, in denen der Dargestellte in einem Raum mit Blick aus dem Fenster zu sehen ist. Man denke an Selbstbildnisse von A. Dürer. Und dann wandelt und verändert sich das Motiv und ist in unterschiedlichen Zeiten mit zahlreichen Themen verknüpft. Nicht zuletzt seien die berühmten „Fensterbilder“ von Oskar Schlemmer erwähnt. Der Blick aus dem Fenster in der Kunst motiviert zu einem Spaziergang durch verschiedene Epochen und Stile in der Kunstgeschichte.

#### 212-10065 / Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304 Mo. 30.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### → STUDIUM GENERALE

Mit dem STUDIUM GENERALE bieten wir Ihnen eine fundierte Allgemeinbildung auf unterschiedlichen Gebieten: Geschichte, Politik und Wirtschaft, Kunst, Literatur und Musik, Philosophie und Naturwissenschaften



Hans Memling, Dreikönigsalter I um 1470

## Kunst und Kultur verstehen

### Die Kunst- und Wunderkammer des 16. Jahrhunderts

Während der Renaissance zeigt sich in Deutschland der Typus der fürstlichen Kunstsammlungen in der sogenannten Kunst- und Wunderkammer. Darin präsentieren sich Naturalien, Kunsthantwerk und Kuriositäten nebeneinander. Große und kleinere Höfe des Reiches wetteifern nach diesem Vorbild mit Kunsthantwerk auf höchstem Niveau.

#### 212-10100 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 2.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 27 €

### Hans Memling (1430-1494) in der Kunst des späten Mittelalters

Eine Hochblüte des ausklingenden Mittelalters zeigt das malerische Werk Memlings mit seiner stillen, poetischen Schönheit in der Altarmalerei und im Porträtschaffen. Zu Lebzeiten im Norden und Süden ein berühmter, gefragter Maler, war er im 17. und 18. Jahrhundert vergessen und wurde in der Romantik des 19. Jahrhunderts wiederentdeckt.

#### 212-10102 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 2.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 3 Termine / 16,50 €  
Anmeldung bis: 6.9.

### 212-10201 / Oliver Gerke online

Der Kurs wird als Online-Kurs durchgeführt. Dabei nutzen wir als Tool/Werkzeug, Edudip in der sicheren vhs.cloud. Benötigtes Material: einen PC oder Laptop, mit eingebauter oder externer/USB WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit min. 6 Mbit, empfohlen 16 Mbit DSL, Skizzenblock DIN-A2, Bleistift und Knetgummi (spezielles Radiergummi für Künstler).

#### Online

Do. 2.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 7 Termine / 38 €  
Anmeldung bis: 25.8.

### KRIZZELN im Advent online

Besinnlichkeit leicht gemacht - wir treffen uns im Advent zum abendlichen Zeichnen. Mit Leichtigkeit und Neugier wird geübt, mit dem Stift Formen zu umreißen, Licht und Schatten zu erkunden und Schraffuren einzusetzen. Dabei lassen wir uns von winterlichen Gegenständen inspirieren.

Vor Kursbeginn erhalten Sie ein stimmungsvolles Material- und Inspirationspaket per Post. Der Kurs findet online via zoom statt. Der Link wird Ihnen nach Anmeldeschluss zugemailt.

Materialkosten: 25,-

### 212-10203 / Liska Schwermer-Funke

#### Online

Fr. 26.11. / 18:30 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 20 €  
Anmeldung bis: 15.11.

Materialkosten: 25 Euro

### 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 unbekannten Techniken werden wir zu überraschenden und individuellen Ergebnissen kommen - farbig und schwarzweiß. Für alle geeignet, die keine „genialen“ Zeichner (oder einfach aus der Übung) sind. Der Kurs soll Lust auf mehr machen. Experimentieren ausdrücklich erwünscht!

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

### 212-10205 / Ulrike Vater

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mi. 1.9. / 17:45 - 20:00 Uhr / 6 Termine / 49 €

# Kunst und Gestaltung

## Zeichnen vor den Skulpturen im Schloss Wilhelmshöhe

### Tagesseminar

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

Treffpunkt: in der Nähe der Kasse

### 212-10227 / Inga Ziegelmeyer Kassel

Schloss Wilhelmshöhe, Hauptportal

Sa. 11.9. / 11:00 - 16:00 Uhr / 30 €

Anmeldung bis: 1.9.

+ Kosten für eigenes Material + Eintritt Schloss



## Zeichnen beim Reisen online

### Grundkurs

Ziel des Kurses ist es, mit Spaß zu zeichnen und Bildern zu erschaffen, die zum Träumen einladen. Wir zeichnen zunächst Muscheln und üben dabei grundlegende Zeichentechniken. Anhand von Schmetterlingen und Palmen verfeinern wir unsere Technik. Inspiriert von Ernst Heckel oder Martin Johnson Heade reisen wir virtuell in ferne Länder und erschaffen Zeichnungen wie im Urlaub.

Der Kurs wird als Online-Kurs durchgeführt. Dabei nutzen wir das Konferenztool Edudip in der sicheren vhs.cloud.

Benötigtes Material: einen PC oder Laptop, mit eingebauter oder externer WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit min. 6 Mbit, empfohlen 16 Mbit DSL, Zeichenpapier DIN A4 / Bleistifte B3 und B5 / Papierwischer / Anspitzer / Knetradiergummi oder weiches Radiergummi.

### 212-10230 / Imke Perlick

#### Online

Fr. 3.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 27 €

Anmeldung bis: 29.8.

## Abstrakt zeichnen online

### Grundkurs

Ziel des Kurses „Abstrakt zeichnen“ ist es, selbständig von einem Motiv zu abstrahieren. Wir lassen uns von Pablo Picasso und seinem Stier inspirieren, holen uns Anregungen von Juan Gris oder von Roger de La Fresnaye und zeichnen Stillleben im Stil des Kubismus. Schließlich erschaffen wir Traumlandschaften wie Salvador Dalí und nähern uns dem Surrealismus. Der Kurs wird als Online-Kurs durchgeführt. Dabei nutzen wir das Konferenztool Edudip in der sicheren vhs.cloud.

Benötigtes Material: einen PC oder Laptop, mit eingebauter oder externer WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit min. 6 Mbit, empfohlen 16 Mbit DSL, Zeichenpapier DIN A4, Bleistifte B4, Buntstifte: blau, gelb, rot, grün, blau, schwarz, Papierwischer, Anspitzer, Knetradiergummi oder weiches Radiergummi.

### 212-10232 / Imke Perlick

#### Online

Fr. 1.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 32,50 €

Anmeldung bis: 25.8.

## Tiere zeichnen online

### Grundkurs

Lernen Sie Schritt für Schritt Tiere zu zeichnen. Wir beginnen mit einfachen Tierzeichnungen und befassen uns dann mit unterschiedlichen Stilrichtungen, so auch mit Picassos Zeichnung vom Hund, mit Tierdarstellungen aus der Popart, wie von Andy Warhol oder dem Streetartist Banksy, aber auch mit der Detailverliebtheit bei Dürers Hase. Schließlich ist Kreativität gefragt: Es werden exotische Tiere gezeichnet..

Der Kurs wird als Online-Kurs durchgeführt. Dabei nutzen wir das Konferenztool Edudip in der sicheren vhs.cloud.

Benötigtes Material: einen PC oder Laptop, mit eingebauter oder externer WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit min. 6 Mbit, empfohlen 16 Mbit DSL, Zeichenpapier DIN A4, Bleistifte B3 und B5, Papierwischer, Anspitzer, Knetradiergummi oder weiches Radiergummi.

### 212-10234 / Imke Perlick

#### Online

Sa. 12.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 32,50 €

Anmeldung bis: 7.11.

## Malen (Grundlagen)

### Malen mit Aquarellfarben

#### Grund- und Aufbaukurse

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

### 212-10250 / Erika Oppelt Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Di. 31.8. / 9:30 - 11:30 Uhr / 8 Termine / 58 €

### 212-10254 / Siegfried Rinke Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mo. 30.8. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

### 212-10256 / Siegfried Rinke Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mo. 30.8. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

### 212-10258 / Siegfried Rinke Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 1.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 81 €



unesco-welterbe bergpark wilhelmshöhe • herkules und oktogon • wasserspiele • schloss wilhelmshöhe • gemäldegalerie alte meister • antikensammlung • graphische sammlung • weißensteinflügel • löwenburg • gewächshaus • ballhaus • staatspark karlsau • orangerie • astronomisch-physikalisches kabinett • planetarium • westpavillon • marmorbad • insel siebenbergen • neue galerie • hessisches landesmuseum • torwache • schloss friedrichstein • schloss und schlosspark wilhelmsthal •



## Aquarell-Malworkshop

### Tagesseminar

Die Aquarellmalerei hat ihren ganz eigenen faszinierenden Zauber. Spielerisch eignen wir uns die Grundtechniken an. Fragen zum Bildaufbau, zur Farbwahl und Techniken werden individuell auf die Motivwahl abgestimmt. So entwickeln sich spannende Ergebnisse auf jedem Level. Dieser Workshop wendet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

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



### 212-10260 / Erika Oppelt

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Sa. 25.9. / 10:00 - 16:00 Uhr / 30 €

Anmeldung bis: 15.9.

+ Material

## Aquarell- und Acrylmalerei

### Grundkurs

Blumen, Landschaften, Stillleben und freies Arbeiten.

Materialabsparte, Tel: 0561-282835.

### 212-10262 / Fritz Röbbing

#### Baunatal-Altenbauna

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

Mo. 30.8. / 18:00 - 21:00 Uhr / 6 Termine / 65 €

+ Material

### 212-10264 / Fritz Röbbing

#### Baunatal-Altenbauna

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

Mo. 25.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 8 Termine /

97,50 €

+ Material

## Aquarellmalerei

Lernen Sie hier Ihr neues Lieblingshobby kennen oder vervollkommen Sie Ihre Maltechnik.

Aquarellmalerei ist eine der unkompliziertesten, aber gleichzeitig auch am schwersten zu beherrschenden Techniken der Malerei. Lernen Sie hier die richtigen Tricks und Kniffe, mit denen Sie Ihre Wunschmotive auf professionelle Art und Weise darstellen können.

Benötigtes Material: Bleistift, Aquarellblock (ca. A3 - A2), Aquarellfarbenkasten, Aquarellpinsel, Becher für Wasser.

Dieser Kurs kann im Falle pandemiebedingter Einschränkung auch als Online-Kurs durchgeführt oder fortgesetzt werden.

### 212-10266 / Oliver Gerke

#### Fuldata-Simmershausen

Treffpunkt: Haus der Begegnung, Hauffstr. 5

Do. 2.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 6 Termine / 32,50 €

## Tuschemalerei

online

### Grundkurs

Die Tuschemalerei erfreut sich in China und Japan großer Beliebtheit. In diesem Kurs werden verschiedene Varianten der Tuschemalerei vorgestellt und der Umgang mit dem klassischen chinesischen Kalligrafiepinsel erlernt. Beginnend mit einfachen Motiven wird der Bildaufbau im Kursverlauf komplexer bis hin zu Tier- und Landschaftsmotiven mit Bergen und Flüssen. Abschließend werden die Arbeiten besprochen und reflektiert.

Der Kurs wird als Online-Kurs durchgeführt. Dabei nutzen wir das Konferenztool Edudip in der sicheren vhs.cloud.

Benötigtes Material: einen PC oder Laptop, mit eingebauter oder externer WebCam, ein eingebautes Mikrofon/Lautsprecher oder Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit min. 6 Mbit, empfohlen 16 Mbit DSL, Zeichenpapier DIN A4, idealerweise mindestens 250g/m<sup>2</sup>, chinesische Kalligrafiepinsel fein und mittelgroß, schwarze Zeichentusche, Abwischtuch, Wasserbehältnis, drei Mischnäpfchen.

### 212-10267 / Imke Perlick

#### Online

So. 16.1. / 14:00 - 15:30 Uhr / 4 Termine / 22 €

Anmeldung bis: 9.1.

## Acrylmalerei

Erlernen Sie mit der Acrylmalerei eine Technik, bei der Sie mit einfachen Mitteln in kurzer Zeit wunderschöne Bilder malen können. Entspannter als Aquarell und nicht so zeitintensiv wie Ölmalerei, bietet das Material Acryl mit seinen Farben eine Basis für ein Hobby, das Sie nachhaltig begeistern wird. Lernen Sie Grundkenntnisse, aber auch Tricks und Kniffe der Profis. Einfache Leinwände oder Malpappen (ca. A3 - A2 Format), eine kleine Ausstattung an Grundfarben, Pinsel und ein Wasserglas, reichen als Anfangsmaterial vollkommen aus.

Dieser Kurs kann im Falle pandemiebedingter Einschränkung auch als Online-Kurs durchgeführt oder fortgesetzt werden.

### 212-10268 / Oliver Gerke

#### Fuldata-Simmershausen

Treffpunkt: Haus der Begegnung, Hauffstr. 5

Do. 28.10. / 10:00 - 11:30 Uhr / 6 Termine / 32,50 €

## Acrylmalerei

### Vom Malhintergrund zum Gemälde

#### Wochenendseminar

In dem Workshop werden viele Anregungen und Herangehensweisen für ein experimentelles Gestalten mit Acrylfarben geboten.

Über die erste Überwindung zur Gestaltung einer weißen Fläche, hin zum Entwurf und einzelnen Variationsskizzen, findet sich die Idee zur eigentlichen Malerei. Einzelne Grundlagen, wie u.a. Farbmischungen und Proportionslehre, werden individuell aufgearbeitet und für die eigene Umsetzung angepasst.

Eigene bereits vorhandene Materialien wie Skizzenblock, Zeichen- und diverse Malutensilien bitte mitbringen. Farben, Leinwände und Acrylblöcke können in Absprache über die Kursleitung erworben werden.

Zum Einführungstermin: Eigene Staffeleien dürfen mitgebracht werden.

Unbedingt wichtig ist ein Malerkittel und Spaß am Experimentieren!

### 212-10269 / Yvonne Lang

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Fr. 1.10. / 17:00 - 19:00 Uhr

Sa. 2.10. + So. 3.10. / 11:00 - 15:00 Uhr

3 Termine / 59 €

Anmeldung bis: 27.9.

+ Material

## Ölmalerei

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

### 212-10270 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Mo. 30.8. / 18:30 - 20:45 Uhr / 15 Termine /

121,50 €

# Kunst und Gestaltung

## 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.

### 212-10272 / Elmar Kuhnert Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 31.8. / 17:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €

## Öl- und Aquarell

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.

### 212-10274 / Elmar Kuhnert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 30.8. / 16:00 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €

## Ölmalerei und ihre vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten

Wenn Sie sich bei der Umsetzung eigener Bildideen Anregungen und Tipps, auch aus der realistischen Maltechnik, wünschen, sind Sie hier richtig! Individuelle Hilfestellungen orientieren sich am Können der Einzelnen oder werden am Bildinhalt entwickelt. Geschlossene Gruppe. Bei Interesse können Sie sich auf die Warteliste eintragen.

### 212-10276 / Christine Reinckens Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Di. 14.9. / 15:30 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 72,50 €

### 212-10277 / Christine Reinckens Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Di. 2.11. / 15:30 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 72,50 €

## 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.

### 212-10282 / Elmar Kuhnert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 30.8. / 11:30 - 13:45 Uhr / 15 Termine / 97,50 €

### 212-10284 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 31.8. / 10:00 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €

### 212-10286 / Elmar Kuhnert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Mo. 30.8. / 9:00 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 121,50 €

## Action Painting

### Wochenendseminar

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. Kann man ohne Vorkenntnisse Bilder malen? Ja!

### 212-10290 / Björn Hübert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 25.9. und So. 26.9. / 10:00 - 17:00 Uhr / 68,50 €

Anmeldung bis: 13.9.  
+ Material ca. 10 Euro



## Kunst trifft KOHLKOPF

### Tagesseminar

online

Rund, dicht, blättrig verschlungen - einen Tag lang schauen wir uns den Kohl mit seinen rundlich verdichteten Formen genauer an. Am Vormittag wird beschaut, skizziert, schraffiert und zeichnerisch herausgeschält. Nachmittags kommt Acrylfarbe ins Spiel. Es entstehen individuelle kulinarische Bilder zwischen Zeichnung und Malerei.

Vor Kursbeginn erhalten Sie ein überraschendes Material- und Inspirationspaket per Post.

Der Kurs findet online via zoom statt.

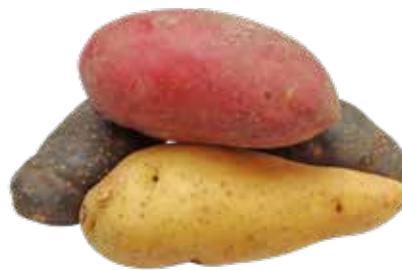
Nach Anmeldeschluss erhalten sie den Link per Mail.

### 212-10293 / Liska Schwermer-Funke Online

Sa. 23.10. / 11:00 - 18:00 Uhr / 28 €

Anmeldung bis: 11.10.

Materialkosten: 25 Euro



## Kunst trifft KARTOFFEL

### Tagesseminar

online

Eine erdige Knolle mit bizarrem Keim - die Kartoffel hat ästhetisch einiges zu bieten. Einen Tag lang schauen wir uns das Alltagsgemüse mit seinen rundlichen Formen und aufstrebenden Wucherungen genauer an. Am Vormittag wird beschaut, skizziert, schraffiert und zeichnerisch herausgeschält. Nachmittags kommt Acrylfarbe ins Spiel. Es entstehen individuelle Knollenbilder zwischen Zeichnung und Malerei.

Vor Kursbeginn erhalten Sie ein überraschendes Material- und Inspirationspaket per Post.

Der Kurs findet online via zoom statt.

Nach Anmeldeschluss erhalten sie den Link per Mail.

### 212-10292 / Liska Schwermer-Funke Online

Sa. 2.10. / 11:00 - 18:00 Uhr / 28 €

Anmeldung bis: 20.9.

Materialkosten: 25 Euro

## Collage und Frottage

### Tagesseminar

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

### 212-10296 / Inga Ziegelmeyer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

So. 3.10. / 11:00 - 16:30 Uhr / 32 €

Anmeldung bis: 24.9.

+ Kosten für eigenes Material

## Malerische und zeichnerische Themen

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 Kurssentgelt 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.

## Mappenvorbereitungs-Kurs

### Illustration/Grafisches Zeichnen

Wenn Sie ein Studium an einer Kunsthochschule oder an einer künstlerisch ausgerichteten Fach(hoch)schule absolvieren möchten, vor allem in den Bereichen Illustration / Graphic Design / Visuelle Kommunikation o.ä., empfiehlt sich dieser Kurs.

Wir erörtern, was Sie bei der Prüfungsvorbereitung berücksichtigen sollten, sichten die gestalterischen Stärken und Schwächen anhand der bereits vorhandenen Arbeiten, besprechen Themen und Inhalte für die Mappe (was ist geeignet, was nicht) und entwickeln daraus eine fundierte Bewerbungsmappe zur künstlerischen Eignungsprüfung. Außerdem fertigen Sie unter Hilfestellung weitere Arbeiten für Ihre Mappe an. Falls Sie an diesem Kurs Interesse haben, aber nicht unbedingt eine Mappe erstellen möchten, sind Sie selbstverständlich ebenso willkommen. Beim ersten Termin bringen Sie bitte ihre vorhandenen (auch die weniger gelungenen) Arbeiten und einige Zeichenutensilien mit.

### 212-10300 / Ulrike Vater

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Do. 2.9. / 17:45 - 20:00 Uhr / 8 Termine / 65 €

## Zeichnen und Malen

### Grund- und Aufbaukurs

Als Malvorlagen dienen Fotos und Skizzen auch von eigenen Motiven. Beim Rundgang durch die Parkanlage Gesundbrunnen in Hofgeismar können Motive hier entdeckt und gemalt werden. Aufbauend auf Vorzeichnungen sollen sie farbig in einer speziellen Aquarell- Acryl- und Pastelltechnik gestaltet werden. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die Zeichnen und Malen für sich entdecken wollen als auch an schon versiert Arbeitende.

Material: Einfaches Skizzen- und Aquarellpapier, Zeichenstifte sowie Farben wie vorhanden.

**212-10305 / Harald F. Schmidt**  
**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Fr. 3.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung bis: 29.8.  
+ Material

## Mit Malerei kreativ in den Tag

### Grund- und Aufbaukurs

Freude am Malen! Entdecken, erneuern oder vertiefen Sie die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten und Techniken der Malerei und Zeichnung. Durch individuelle Unterstützung bei Motivauswahl, Bildaufbau, Perspektive und Farbgestaltung können Sie einen eigenen Stil entwickeln. Es besteht die Möglichkeit, die Ergebnisse in einer Ausstellung zu präsentieren. Bitte bringen Sie bereits vorhandene Materialien zur ersten Stunde mit.

**212-10310 / Petra Löffler**  
**Bad Emstal-Sand**  
Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“  
Di. 31.8. / 9:30 - 11:15 Uhr / 11 Termine / 69,50 €

## Malen und Zeichnen, frei oder nach Vorlage

„Ich sehe was, was Du nicht siehst“

### Wochenendseminar

In diesem Workshop finden wir über Gespräche zur menschlichen Wahrnehmungsfähigkeit und Ideen zu Visionen und Fantasien zu der eigenen malerischen und/oder zeichnerischen Arbeit. Im Vordergrund steht eine zielfreie Kunsteinstellung, die keinerlei Professionalität voraussetzt, sondern eher der eigenen gestalterischen Umsetzung gewidmet ist. Malvorlagen, wie Lieblingsfotos oder auch Bilder aus der Kunstgeschichte, können mitgebracht und einbezogen werden. Eigene bereits vorhandene Materialien, wie Skizzenblock, Zeichen- und diverse Malutensilien, bitte mitbringen. Farben, Leinwände und Acrylblöcke können in Absprache über die Kursleitung erworben werden. Wichtig ist ein Malerkittel/Shirt und Spaß an dem gestalterischen Prozess!

**212-10311 / Yvonne Lang**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 6.11. und So. 7.11. / 10:00 - 15:00 Uhr / 59 €  
Anmeldung bis: 25.10.  
+ Material

## Zeichnen und Farbe

### Grund- und Aufbaukurs

Gegenständliches Zeichnen ist eine intensive Sehschule. Perspektive und Proportionen dienen dazu, das Gesehene in die Fläche zu übersetzen. Mittels der Schraffur werden Formen, Räume, Licht und Stofflichkeit erzeugt. Das Einbringen der Farben steigert das Seherlebnis. Der

Bleistift, aber auch Kohle und Kreiden kommen zum Einsatz. Als Farbe benutzen wir Aquarellfarben. Materialbesprechung in der ersten Stunde.

**212-10312 / Siegfried Rinke**  
**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 1.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

## Mal-Ferien: im Herbst

### Seminar für gegenständliche Malerei und Zeichnung

Mit Acrylfarben, Ölfarben oder Aquarell, mit Pastell, Bleistift oder Kreide nach dem geeigneten Bildausdruck suchen. Malerische Qualitäten erkennen und einsetzen. Landschaften, Stillleben, Menschen - Bilder, die vom Leben erzählen. Bitte bringen Sie das Material mit, mit dem Sie arbeiten möchten: Ausstattungen für Aquarell, Acrylmalerei und Ölmalerei: (große) Pinsel, Lappen, Zeichenmaterial, ggf. weiteres Zubehör.

**212-10320 / Siegfried Rinke**  
**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 11.10. - Fr. 15.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine / 140 €  
Anmeldung bis: 27.9.

## Reiseskizzen in Malerei und Zeichnung

### Wochenendseminar

Hessen, Toskana, Norwegen, Provence... Gezeichnete und gemalte Eindrücke von Landschaften, von Stadtlandschaften. Bleibende Erinnerungen. Wer träumte nicht so oft schon davon? Den Blick schärfen für die wichtigen Merkmale einer Landschaft und für interessante Details. Zeichnen, Malen sowie Weglassen. Perspektive und Proportionen treffend wiedergeben. Grundlagen und weiterführende Gesichtspunkte zum Skizzieren.

Wir arbeiten nur im Raum. Keine Exkursion!

Bitte mitbringen:

- eine möglichst große Auswahl fotografischer Vorlagen
- Aquarellblock und Skizzen/Zeichenblock (mit Spirale) ca. 30x40 cm, auch andere Formate
- Bleistifte, HB, 2B, 4B, 6B
- Bleistiftradiergummi, graues Knetradiergummi, Anspitzer
- andere Zeichenmittel (z.B. Kohle, Kreide) nach Interesse
- Aquarellausstattung, Pinsel (auch große Pinsel), Lappen

**212-10322 / Siegfried Rinke**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402  
Sa. 2.10. und So. 3.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 69 €  
Anmeldung bis: 20.9.

# Kunst und Gestaltung

## Kassel mit Pinsel und Zeichenstift

Arbeiten nach Fotografien und anderen Bildvorlagen

### Wochenendseminar

Schloss Wilhelmshöhe - Herkules - Schloss Wilhelmsthal - entlang der Fulda - stille Winkel in der Stadt - Bekanntes sowie Unbekanntes aus Stadt und Umgebung neu entdecken. Anders hinsehen und in gezeichneten und gemalten Skizzen die Szenen festhalten. Es sind Bilder, die den Blick und das Bewusstsein schärfen. Wir gehen auf die Suche nach den richtigen Farben für Himmel, Wasser, Erde und Vegetation. Als Ausgangspunkte dienen eigene Fotos und Postkarten sowie eine gute Portion Neugier und Begeisterung für Kassel und Umgebung. Keine Exkursion! Es wird nur im Raum gearbeitet. Bitte mitbringen:

- Aquarell- und 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,
- eigene Fotos und Postkarten aus Kassel und Umland

### 212-10324 / Siegfried Rinke

#### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Fr. 10.9. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 11.9. / 10:00 - 16:00 Uhr  
So. 12.9. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 77 €  
Anmeldung bis: 3.9.

## Moodboard Gestaltung

### Grundkurs + Aufbaukurs



Bündeln Sie die eigene Kreativität und setzen Sie gezielt Ihre Ideen um. Jeder kann lernen seine Kreativität zu entwickeln und voll auszuschöpfen. Dafür nutzen wir sogenannte Moodboards. Sie dienen uns zum Einfangen von Stimmungen und Themen, helfen uns gezielt Kunstwerke zu erschaffen, Designs, Printmotive, Zimmer einzurichten, eine Hochzeitsfeier zu gestalten oder weitere tolle Ideen in die Tat umzusetzen. So können Sie Schritt für Schritt ein individuelles Werk erstellen. Der erste Termine dient einer Materialbesprechung.

Der Kurs wird online durchgeführt. Dabei nutzen wir die vhs.cloud. Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn eine E-Mail mit dem Link zum Webinar. Als Browser empfehlen wir Google Chrome oder Firefox.

Sie benötigen zur Teilnahme einen PC oder Laptop mit PC-Lautsprecher (intern oder extern) oder ein Kopfhörer (z.B. ein Headset).

### 212-10340 / Constance Fischer

#### Online

Di. 31.8. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 25 €  
Anmeldung bis: 22.8.

## Illustration I Comic I Karikatur

### Comicfiguren zeichnen

#### Tagesseminar

Comics sind der Schmuddelecke längst entwachsen und eine anerkannte Kunst- und Literaturform. Aber wie kreiert man Comicfiguren, wie zeichnet man sie, gibt ihnen Charakter und haucht ihnen Leben ein? Ob Anfänger oder Fortgeschritten, Sie erhalten das Rüstzeug dafür, eigene Comicfiguren mit Leben zu erfüllen.

### 212-10350 / Oliver Gerke

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

#### Fuldata-Simmershausen

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Sa. 4.9. / 13:00 - 18:00 Uhr / 23 €

Anmeldung bis: 25.8.



### 212-10351 / Oliver Gerke

Der Kurs wird als Online-Kurs durchgeführt. Dabei nutzen wir die vhs.cloud. Benötigtes Material: einen PC oder Laptop, WebCam, Mikrofon, Lautsprecher oder Headset (empfohlen), Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi.

#### Online

Do. 4.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 3 Termine / 16,50 €

Anmeldung bis: 20.10.

### Comiczeichnen



Zu wahrlem Leben erwacht eine Comicfigur erst in ihrer eigenen Welt, dem Comic. Erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene Comicfigur in einer kurzen Bildfolge kleine Abenteuer erleben lassen.

Bekommen Sie Einblick in professionelle Vorgehensweisen mit Storyboard, Seitenaufteilung, Reinzeichnung und Kolorierung.

Der Kurs wird als Online-Kurs durchgeführt. Dabei nutzen wir die vhs.cloud.

Benötigtes Material: einen PC oder Laptop, WebCam, Mikrofon, Lautsprecher oder Headset (empfohlen), Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi.

### 212-10352 / Oliver Gerke

#### Online

Do. 25.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 3 Termine /

16,50 €

Anmeldung bis: 14.11.

## Von der analogen Zeichnung zum digitalen Comic

### Präsenz- und Onlinekurs

Voraussetzungen: Der Kurs Comicfiguren zeichnen oder Erfahrungen im Comiczeichnen. Ein Laptop PC, Mac oder iPad.

Einfach Papier und Stift in die Hand nehmen und einen Comic zeichnen. Mit ausreichend Übung kann so jeder zu einem individuellen Ergebnis kommen. Aber was dann? Was ist mit Farbe und Text? Man ahnt, dass dieser Weg heute irgendwie digital ist. Aber wie? Und was braucht man? Wir zeigen Ihnen die Schritte vom handgezeichneten Comic, über das Scannen bis zum Bearbeiten auf dem Bildschirm.

Parallel zum Kurs können Sie sich auch online mit anderen Teilnehmer\*innen und zu bestimmten Zeiten nach Absprache mit dem Kursleiter in der vhs.cloud austauschen.

Bitte bringen Sie Ihre fertige(n) Comiczeichnungen sowie einen Laptop, PC, Mac oder ein iPad mit. Verwendet werden können die für macOS, Windows und iPad verfügbare App Affinity Photo, Adobe Photoshop oder Gimp.

### 212-10354 / Oliver Gerke

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Di. 31.8. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 32,50 €

#### → Siehe auch

Skizzieren mit Tablet und Stift  
Kurs 212-12535, Seite 85

## Fotografie I Film I Bildbearbeitung

### Fotoclub der vhs

Fotokurs für Anfänger und Anfängerinnen. Grundlagen der Fotografie, Workshops, Bildbesprechung und Fotospaziergänge.

Der Fotoclub besteht aus zwei Kursen. Am ersten Abend, nach Vorstellung der Kursinhalte durch den Dozenten Reinhard Steudel, können Sie wählen, ob Sie im Grundkurs oder im Fortgeschrittenenkurs weiter machen möchten.

ACHTUNG! Der erste Abend findet am Dienstag, 7.9.21 um 18:30 Uhr im Saal der Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19-21, statt.

### 212-10400 / Reinhard Steudel

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 7.9. / 18:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 78,50 €  
14-tägig

Anmeldung bis: 24.8.

## Fotoclub der vhs - Fortgeschrittene

Workshops, Bildbesprechung, Digitale Bildbearbeitung, Durchführung Fotoausstellung und Fotospaziergänge.  
Der Fotoclub besteht aus zwei Kursen. Am ersten Abend, nach Vorstellung der Kursinhalte durch den Dozenten Reinhard Steudel, können Sie wählen, ob Sie im Grundkurs oder im Fortgeschrittenenkurs weiter machen möchten.  
ACHTUNG! Der erste Abend findet am Dienstag, 7.9.21 um 18:30 Uhr im Saal der Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19-21, statt.

### 212-10402 / Reinhard Steudel

#### Kassel

Philip-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Di. 7.9. / 18:30 - 21:30 Uhr / 7 Termine / 78,50 €  
14-tägig

## Ein Wochenende 5 Themen: Fotokurs digital

#### Wochenendseminar

Wir fotografieren, bearbeiten digital und besprechen diese Themen:  
Porträt, Landschaft, Architektur, Sport und Reportagen!  
Der Schwerpunkt liegt dabei vor allem bei der Fotografie.  
Bitte Kameras mitbringen - egal welcher Art!

### 212-10406 / Marion Geisler

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 29.10. / 16:00 - 18:00 Uhr  
Sa. 30.10. + So. 31.10. / 10:00 - 16:00 Uhr  
3 Termine / 79 €  
Anmeldung bis: 18.10.  
+ Material ca. 10 Euro

## Blickwinkel: Wandel und Veränderung

### Ein fotografisches Porträt in Farbe oder Schwarz-Weiß

Es gibt immer wieder Situationen Zeiten, in denen Wandel - Veränderung geschieht. Zu beobachten ist dies in der Entwicklung der Gesellschaft, in der Natur, im Alltag, in der Kultur, in der eigenen Persönlichkeit.

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 sowie Erarbeitung und Umsetzung von Bildideen werden Teil des Projektes sein.

Das Projekt ist eine Fortsetzung aus dem vorigen Semester. Das Ziel ist, es im Wintersemester zu einem Abschluss zu bringen und ein neues Thema aufzugreifen.

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

## Blickwinkel Schönau

### Ein fotografisches Porträt in Farbe oder Schwarz-Weiß

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, Erkundungen der Gegend dabei 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. Vorbesprechung am 2.9.2021, 19-20:30 Uhr, im Atelier Sabine Große, Brandastr. 10, 34127 Kassel.

### 212-10415 / Sabine Große Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7  
So. 31.10. - Sa. 6.11. / 7 Termine / 500 €  
Anmeldung bis: 2.8.  
Leistung: U/EZ mit Dusche, WC und VP, Seminargebühr, (DZ auf Anfrage möglich)

## 212-10412 / Sabine Große

#### Kassel

Atelier Sabine Große, Brandastr. 10  
Fr. 17.9. / 17:30 - 21:30 Uhr / 5 Termine / 96 €  
Anmeldung bis: 6.9.  
+ Raumnutzung 30 Euro

### 212-10414 / Sabine Große Kassel

Atelier Sabine Große, Brandastr. 10  
Sa. 18.9. / 10:00 - 14:00 Uhr / 5 Termine / 96 €  
Anmeldung bis: 7.9.  
+ Raumnutzung 30 Euro

## Nachtfotografie im urbanen Raum

#### Wochenendseminar

Stimmungsvolle Nachtaufnahmen üben einen großen Reiz auf ambitionierte Fotografen aus. Die Lichter der Großstadt bieten dafür eine Fülle von Motiven, die durch Langzeitbelichtungen faszinierende Fotos ermöglichen. Fotografieren in der „blauen Stunde“ nach Sonnenuntergang und in der Dunkelheit mit den farbigen Lichtern der Stadt Kassel bildet den Schwerpunkt dieses

## Blickwinkel Sylt

### Ein fotografisches Porträt in Farbe oder Schwarz-Weiß

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

Vorbesprechung am 11.11.2021, 19-20:30 Uhr im Atelier Sabine Große, Brandastr. 10, Kassel

### 221-10409 / Sabine Große

**Sylt**, Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 12.2. - Sa. 19.2. / 9 Termine / 575 €

Anmeldung bis: 7.11.

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

### 221-10410 / Sabine Große

**Sylt**, Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 19.2. - Sa. 26.2. / 9 Termine / 575 €  
Vorbesprechung 18.11.2021 von 19 - 20:30 Uhr im Atelier Sabine Große, Brandastr. 10, Kassel

Anmeldung bis: 7.11.

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

Kurses. Dazu werden 2 fotografische Rundgänge angeboten, in denen mehrere Photospots aufgesucht werden, die sich besonders gut für die reizvolle Nachtfotografie eignen. Beim Rundgang des ersten Abends werden die Brücke am Weinberg, die Orangerie, die beleuchtete Innenstadt und abschließend der Kulturbahnhof Stationen für die Fotografen sein. Photospots des 2. Rundgangs sind die Brücke am Tannenwäldchen, der ICE-Bahnhof und der Park Wilhelmshöhe mit dem Herkules. An einem 3.Termin sollen die gesammelten Fotos gesichtet, besprochen und bearbeitet werden. Neben der Gestaltung interessanter, „guter“ Fotos für die Kursteilnehmenden selbst könnte die Zusammenstellung ausgewählter Fotos für eine Ausstellung oder Fotoshow Ergebnis dieses Kurses sein.

### 212-10422 / Diethart Rindermann

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 24.9. + Sa. 25.9. / 19:00 - 23:00 Uhr  
Di. 5.10. / 18:00 - 21:00 Uhr  
3 Termine / 47 €  
Beratung durch die Kursleitung, Herrn Rindermann: 0177-8232022  
Anmeldung bis: 14.9.

# Kunst und Gestaltung

## Photoshop Elements Grundkurs

Um nicht nur einen Einblick in die Technik von Photoshop Elements zu geben, wird neben einer kurzen Einführung in die wichtigsten Bedienelemente und etwas Farbtheorie vor allem die aktive Nutzung des Programms im Vordergrund stehen. Wie funktioniert Bildretusche? Wie kann ich etwas freistellen und wie kann ich Bilder lebendiger, schärfer oder mit einer anderen Farbe versehen? Antworten auf diese Fragen werden im Kurs gemeinsam erarbeitet und direkt am eigenen Bildmaterial umgesetzt.

### 212-10430 / Martin Graf

Die Veranstaltung findet über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Link per E-Mail. Sie müssen über das Programm „Photoshop Elements“ auf Ihrem Rechner verfügen, um am Kurs teilnehmen zu können.

#### Online

Di. 12.10. / 18:00 - 20:15 Uhr / 3 Termine / 33 €  
Anmeldung bis: 3.10.

### 212-10431 / Martin Graf

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen. USB-Stick mit eigenem Bildmaterial muss mitgebracht werden.

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Di. 9.11. / 18:00 - 20:15 Uhr / 3 Termine / 33 €  
Anmeldung bis: 28.10.



## Photoshop Elements Aufbaukurs

Der Grundkurs ist absolviert oder Sie haben schon anderweitige Vorkenntnisse mit Photoshop Elements? Dann sind sie bei diesem Aufbaukurs genau richtig. Sie erfahren, wie man mit verschiedenen Ebenen arbeitet, was eine Maskierung ist und wie verschiedene Bilder miteinander kombiniert werden können. Lernen Sie, wie Sie aus verschiedenen Bildern eine Bildkomposition erstellen können. Nach der Einführung in den Umgang mit den notwendigen Werkzeugen haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Bilder neu zu „komponieren“.

Bitte USB-Stick mit eigenem Bildmaterial mitbringen. Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

### 212-10435 / Martin Graf

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Di. 7.12. / 18:00 - 20:15 Uhr / 3 Termine / 33 €  
Anmeldung bis: 28.11.

## Von der Idee zum perfekten Foto

### Fotografie und Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

#### Wochenendseminar

Wie erstellt man ein gutes Bild? Macht es einen Unterschied, ob ich eine Landschaft oder eine Person fotografiere und worauf muss ich achten? Wie stelle ich meine Kamera richtig ein und wie nutze ich das vorhandene Licht? Diese Fragen werden im ersten Teil des Kombiseminars beantwortet. Im zweiten Teil dreht sich alles um die Nachbearbeitung der erstellen Bilder. Um Ihnen nicht nur einen Einblick in die Technik von Photoshop Elements zu geben, soll neben einer kurzen Einführung in die wichtigsten Bedienelemente und etwas Farbtheorie vor allem die aktive Nutzung des Programms im Vordergrund stehen. Wie funktioniert Bildretusche? Wie kann ich etwas freistellen und wie kann ich Bilder lebendiger, schärfer oder mit einer anderen Farbe versehen? Antworten auf diese Fragen werden im Kurs gemeinsam erarbeitet und direkt am eigenen Bildmaterial umgesetzt, um so ein perfektes Foto zu bekommen.

Benötigt wird eine Kamera (Kompakt, Spiegelreflex oder Systemkamera, keine Handy-Kameras) und ein USB-Stick. Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

### 212-10440 / Martin Graf

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Sa. 22.1. / 10:00 - 16:45 Uhr / 2 Termine / 66 €  
Anmeldung bis: 12.1.

## Schriften I Kalligrafie

### Schönschrift, alte Schriften, Kalligrafie

Sie üben eine traditionelle Grundschrift, lernen je nach Interesse weitere Schriften wie Textura (Gotik), Unziale (Karolingische Minuskel) und gestalten auf dieser Basis verschiedene Anwendungen und freie Kalligrafien. Zur Auflockerung und Sensibilisierung machen wir zwischendurch kleine grafische „Fingerübungen“. Bitte mitbringen, falls vorhanden: Zeichenblock/Papier A4, A3, Breitfeder, Tinte, Federhalter oder Füllfederhalter mit Breitfeder (2 mm), Schreibunterlage (z.B. dicker Karton), Bleistifte Am ersten Kurstag wird es eine ausführliche Materialbesprechung geben.

### 212-10450 / Theo Butz

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 6.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 27.9.

## 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.

### 212-10550 / Christine Ermer

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mo. 20.9. / 15:30 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 90 €  
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

### 212-10554 / Christine Ermer

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Mo. 20.9. / 18:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 90 €  
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

### 212-10558 / Christine Ermer

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Mi. 22.9. / 9:30 - 12:30 Uhr / 10 Termine / 108 €  
+ Material und Werkzeugnutzung 20 Euro

### 212-10559 / Christine Ermer

#### Wochenendseminar

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Fr. 7.1. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 8.1. / 11:00 - 18:00 Uhr  
So. 9.1. / 10:00 - 17:00 Uhr / 89,50 €  
Anmeldung bis: 20.12.  
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

### 212-10562 / Christine Ermer

#### Wochenendseminar

#### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt, Magazinstr. 23  
Fr. 5.11. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 6.11. / 11:00 - 18:00 Uhr  
So. 7.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 89,50 €  
Anmeldung bis: 25.10.  
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

### 212-10564 / Christine Ermer

#### Wochenendseminar

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Fr. 21.1. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 22.1. / 11:00 - 18:00 Uhr  
So. 23.1. / 10:00 - 17:00 Uhr / 89,50 €  
Anmeldung bis: 10.1.  
+ Material und Werkzeugnutzung 15 Euro

## Skulpturen aus Stein

**Bildhauerkurs**

**Wochenendseminar**

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

1. Während der Bearbeitung des Steines entwickelt sich eine Idee und der Stein erhält seine Form.
2. Anhand von Zeichnungen, Fotos oder kleinen Modellen wird die Form in den Stein übertragen. Der Bildhauerkurs erfordert weder Vorkenntnisse noch großen Kraftaufwand und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte robuste Kleidung und feste Schuhe mitbringen. Bei schönem Wetter kann draußen gearbeitet werden.

Treffpunkt: Atelier Wolfhager Str. 109, Pförtnerhaus Ecke Mombachstraße (Mobil: 01711508445).

**212-10582 / Ruth Lahrmann**

**Kassel**

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)

Sa. 4.9. und So. 5.9. / 10:00 - 17:00 Uhr / 86 €

Anmeldung bis: 30.8.

+ Material, Werkzeug-/Raumnutzung ca. 30 Euro



## Figuren modellieren mit Ton

**Grund- und Aufbaukurs Töpfern**

**Wochenendseminar**

Mit einfachen Übungen nähern wir uns dem Aufbau der menschlichen Figur und formen Körper. Nicht nur in exakter Realität, sondern auch in der Abstraktion. Ein Wochenende intensives Arbeiten mit Ton! Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten.

**212-10604 / Sylvia Schmuck**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Fr. 24.9. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 25.9. / 10:00 - 15:00 Uhr

So. 26.9. / 10:00 - 14:00 Uhr

3 Termine / 70 €

Anmeldung bis: 13.9.

+ Materialumlage ca. 10 Euro

## Töpfern was Ihr wollt

**Grund- und Aufbaukurs Töpfern**

**Ferienkurs**

Sie haben die Möglichkeit, das Material Ton (besser) kennenzulernen und tiefer in die Gefäßkeramik oder auch in das figürliche Arbeiten einzusteigen. Sie lernen grundlegende manuellen Aufbautechniken wie z.B. Wulsttechnik, Plattentechnik, sowie unterschiedliche Oberflächenbehandlungen und farbliche Verzierungen. In diesen 4 Tagen können Sie sich mit Muße intensiv kreativ ausleben.

**212-10610 / Sylvia Schmuck**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Mo. 18.10. - Do. 21.10. / 14:30 - 17:30 Uhr /

4 Termine / 48 €

Anmeldung bis: 8.10.

+ Materialkosten nach Verbrauch

## Keramik

### Lieblingsschale

**keramische Gefäße töpfern**

Ton bietet wunderbare Gestaltungsmöglichkeiten. Sie erlernen den Umgang mit dem Material Ton, den grundlegenden manuellen Aufbautechniken, wie Gefäße aus Wülsten, Plattentechnik, Oberflächenbehandlungen und farbliche Verzierungen mit Engoben.

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

**212-10600 / Sylvia Schmuck**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Mi. 1.9. / 16:00 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 89 €

+ Material

**212-10601 / Sylvia Schmuck**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Mi. 1.9. / 18:15 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 89 €

+ Material

**212-10603 / Sylvia Schmuck**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Di. 31.8. / 18:00 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 89 €

+ Material

### 212-10605 / Sylvia Schmuck

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Fr. 19.11. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 20.11. / 10:00 - 15:00 Uhr

So. 21.11. / 10:00 - 14:00 Uhr

3 Termine / 70 €

Anmeldung bis: 10.11.

+ Materialumlage ca. 10 Euro

### Kugelig oder oval?

**Grund- und Aufbaukurs Töpfern**

**Wochenendseminar**

Wagen Sie sich an ein größeres Gefäß, z.B. eine schöne Vase.

Wir werden auch mit größer schamottiertem Ton arbeiten, der mehr Stand hat und so das Aufbauen erleichtert. Anschließend lernen Sie die Oberflächengestaltung mit Engobefarben kennen und können so Ihr Gefäß schmücken.

Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten. Extra Glasurtermin nach Absprache.

**212-10606 / Sylvia Schmuck**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Sa. 30.10. + So. 31.10. / 9:30 - 15:00 Uhr

2 Termine / 73 €

Anmeldung bis: 18.10.

+ Materialkosten nach Verbrauch

## Porzellan Schmuckobjekte

**Grund- und Aufbaukurs**

**Wochenendseminar**

Porzellanfolie lässt sich auf viele Arten zu interessanten Objekten verarbeiten - nicht nur für Schmuck. Es können geometrische oder 3D-Formen entstehen. Die Folie kann gestanzt, geschnitten, geknickt oder gefaltet werden. Das Besondere an dieser Porzellanfolie ist, dass sie schon im rohen Zustand glasiert und anschließend gleich gebrannt werden kann. Spaß an feinmotorischem Arbeiten ist Voraussetzung! Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten. Bitte mitbringen: Messer, Cuttermesser, Lineal, Geodreieck, Bleistift, Papier

**212-10630 / Susanne Meisl**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Sa. 9.10. / 10:00 - 17:00 Uhr

So. 10.10. / 10:00 - 15:00 Uhr

Sa. 27.11. / 10:00 - 13:00 Uhr

3 Termine / 79 €

Anmeldung bis: 27.9.

+ Material ca. 15-25 Euro



## Porzellan und Licht

### Grund- und Aufbaukurs

### Wochenendseminar

Für die Adventszeit stellen wir freie, lichtdurchscheinende Porzellanobjekte her, die aufgehängt oder aufgestellt werden können. Die Kombination mit Naturmaterialien stellt einen reizvollen Kontrast her. Die Objekte bauen wir aus dünner Porzellanfolie, die gestanzt, geschnitten, geknickt oder gefaltet werden kann. Das besondere an dieser Porzellanfolie ist, dass sie schon im rohen Zustand glasiert und anschließend gleich gebrannt werden kann. Spaß an feinmotorischem Arbeiten ist Voraussetzung! Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten. (Kleingruppe max. 5-7 TN)

#### 212-10632 / Susanne Meisl

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1  
Sa. 6.11. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 7.11. / 10:00 - 15:00 Uhr  
Sa. 27.11. / 14:00 - 17:00 Uhr  
3 Termine / 79 €  
Anmeldung bis: 22.10.  
+ Material ca. 15-25 Euro

## Porzellan in Theorie und Praxis

online

Wir beschäftigen uns mit der Geschichte und den besonderen Eigenschaften des Porzellans. Praktisch wird ein experimentelles Werkstück aus dünner Porzellanfolie gearbeitet, die gestanzt, geschnitten, geknickt oder gefaltet werden kann. Vor Kursbeginn erhalten sie ein Materialpaket mit der Porzellanfolie. Das Werkstück wird im Anschluss in der vhs gebrannt und glasiert. Termin nach Absprache (zwei Stunden). Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten.

#### 212-10634 / Susanne Meisl

##### Online

Mi. 22.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 3 Termine / 32 €  
Anmeldung bis: 22.10.  
+ Material ca. 20 Euro

## Handwerkstechniken

### Goldschmieden

#### Kreatives Schmuckgestalten

### Wochenendseminar

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

#### 212-10650 / Anton Zahradník

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 18.9. + So. 19.9. / 9:00 - 16:00 Uhr / 79 €  
Anmeldung bis: 8.9.  
+ Material ca. 30 Euro

#### 212-10652 / Anton Zahradník

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 30.10. + So. 31.10. / 9:00 - 16:00 Uhr / 79 €  
Anmeldung bis: 20.10.  
+ Material ca. 30 Euro

#### 212-10653 / Anton Zahradník

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2  
Sa. 11.12. + So. 12.12. / 9:00 - 16:00 Uhr / 79 €  
Anmeldung bis: 1.12.  
+ Material ca. 30 Euro

### 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 Wikingermesse, Schlüsselanhänger und Grillspieß mit nach Hause genommen werden.  
Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 0175 7925040  
(Max. 6 Teilnehmer)

#### 212-10660 / Kristian Marx

##### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Fr. 24.9. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 25.9. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 26.9. / 10:00 - 16:30 Uhr  
3 Termine / 115 €  
Anmeldung bis: 13.9.  
+ Material 15 Euro

#### 212-10661 / Kristian Marx

##### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Fr. 14.1. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 15.1. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 16.1. / 10:00 - 16:30 Uhr  
3 Termine / 115 €  
Anmeldung bis: 7.1.  
+ Material 15 Euro

## Messer-Schmieden

### Aufbaukurs

### Wochenendseminar

Auf altertümliche Art soll ein Messer mit der Hand geschmiedet und anschließend im offenen Feuer gehärtet werden. Grundkenntnisse der Techniken und Wärmebehandlung sowie das Verbinden verschiedener Stähle durch Feuerverschweißen (Damast) / Drei-Lagen-Stahl werden vermittelt. Anschließend wird an der Drechselbank ein Holzgriff gedrechselt und das Messer eingepasst.

Grundkenntnisse im Schmieden (z.B. durch Teilnahme am Grundkurs) werden vorausgesetzt.  
Max. 4 Teilnehmer.

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 0175 7925040

#### 212-10662 / Kristian Marx

##### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Fr. 29.10. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 30.10. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 31.10. / 10:00 - 16:30 Uhr  
3 Termine / 150 €  
Anmeldung bis: 18.10.  
+ Material 25 Euro

#### 212-10663 / Kristian Marx

##### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5  
Fr. 28.1. / 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa. 29.1. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 30.1. / 10:00 - 16:30 Uhr  
3 Termine / 150 €  
Anmeldung bis: 17.1.  
+ Material 25 Euro

## Schmieden und Drechseln

### Grundkurs

### Wochenendseminar

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

Max. 4 Teilnehmer

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 01757925040

### 212-10664 / Kristian Marx

#### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 21.1. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 22.1. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 23.1. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 12.1.

+ 25 € Materialkosten an die Kursleitung



## Recycling: Nisthilfen und Futterhäuser aus Paletten bauen

### Tagesseminar

Aus Einwegpaletten wollen wir Vogelhäuser nach den Empfehlungen des NABU bauen. Jede/ Teilnehmende soll am Ende des Workshops eine Nisthilfe und ein Futterhaus mitnehmen können. Individuelle Projekte können im Rahmen der offenen Werkstatt „Hammertime Kassel“ realisiert werden.

Bitte auf werkstattgerechte Kleidung achten.

### 212-10666 / Gerhard Eckhardt Kassel

Hammertime, Franz-Ulrich-Str. 16

Mi. 10.11. / 10:00 - 15:00 Uhr / 34 €

Anmeldung bis: 1.11.

+ Material 20 Euro + freiwillige Spende an den NABU als Urheber der Baupläne

## 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.

### 212-10670 / Gisela Völkel, Dipl. Sogetsu-Lehrerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Do. 23.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 6 Termine / 49 €

Anmeldung bis: 13.9.

+ Material ca. 30 Euro

## Schrott-Kreativ: Thema Garten

### Grundkurs Schweißen / Schmieden

### Ferienkurs

Skulpturen und Garten-Pflanzstäbe nach eigenen Vorstellungen herstellen. Sie lernen, wie man mit der Flex umgeht, die Teile miteinander verschweißt oder im Schmiedefeuer verändert. Aus diversen Eisenresten, wie Blechstücken, Zahnrädern, Schraubenschlüsseln, Stangen usw. können ganz individuelle Objekte gefertigt werden. Schrottteile sind in der Werkstatt vorhanden - können aber auch gerne mitgebracht werden. (Gruppengröße: max. 4 )

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 0175 7925040

### 212-10665 / Kristian Marx

#### Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 15.10. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 16.10. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 17.10. / 10:00 - 16:30 Uhr

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis: 6.10.

+ Material 25 Euro

## Messer und Scheren schärfen!

### Tagesseminar

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

Themen sind u.a.:

- Kleine Materialkunde - was ist scharf, was ist stumpf?
- Werkstoffe und Wärmebehandlungen und ihre Auswirkungen auf das Schärfen
- Klinge und Schneidegeometrie

Bitte mindestens 10 (stumpfe) Messer und Scheren mitbringen, evtl. auch genutzte Schärfmittel. Informationen: [www.derdamastschmied.de](http://www.derdamastschmied.de)

### 212-10667 / Burkhard B. Wittig Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Sa. 18.9. / 11:00 - 16:00 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 6.9.

+ Material ca. 10 Euro

### 212-10668 / Burkhard B. Wittig Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Sa. 13.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 29 €

Anmeldung bis: 5.11.

+ Material ca. 10 Euro

## Tiffany Glaskurs

### Wochenendseminar

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

Gemacht werden können z.B. Butzenscheiben, kleine Gewächshäuser, Fotorahmen, Spiegel, Lampenschirme und andere Eigenkreationen. Lötölben, Material und Glas werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden, ebenso wie dünne Pappe, Bleistift, Lineal, Geodreieck und Tesa, um vorab Schablonen anzufertigen. Kleingruppe (max. 6 Teilnehmende)

Für Rückfragen und Wegbeschreibung: T. 01757925040

### 212-10672 / Kristian Marx

#### Hann. Münden

Iserberg 3

Fr. 26.11. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 27.11. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 28.11. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 111 €

Anmeldung bis: 17.11.

+ 35 € Material- u. Werkzeugnutzungskosten direkt an den Kursleiter

# Kunst und Gestaltung

## Gestalten mit farbigem Glas - GlasFusing

### Tagesseminar

In diesem Kurs werden die grundlegenden Techniken der Glasbearbeitung und des GlasFusing vermittelt.

Themen sind Kompatibilität und Spannungen im Glas

Möglichkeiten der Dekoration mit Glas-Kröseln, -Stringern, -Stäben, Confetti und -Farben. Vorstellung von Einschmelzmetallen und Pigmenten. Auswahl der Brennkurven.

Erstellen von Probearbeiten z.B. Schale, Anhänger oder Decoobjekten.

Individuelle Projekte können im Rahmen der offenen Werkstatt „Hammercime Kassel“ realisiert werden.

### 212-10674 / Sven Wienforth Kassel

Hammercime, Franz-Ulrich-Str. 16  
Di. 2.11. / 17:45 - 20:45 Uhr / 35 €

Anmeldung bis: 25.10.

+ Kosten für Material je nach Verbrauch ca. 10 Euro an die Kursleitung

## Einführung in das 3D-Drucken

### Tagesseminar

In diesem Kurs werden die Grundlagen des 3D-Druckers sowie ein Einblick in 3D-Modulierung vermittelt.

Themen sind:

- Funktionsweise eines 3D-Druckers
- Druckbare Materialien
- Herunterladen und Slicen von Modellen
- Einblick in 3D-Modulierung mit der Software FreeCad
- Druck einer 3D Probearbeit z.B. Schlüsselanhänger o.ä.

Individuelle Projekte können im Rahmen der offenen Werkstatt „Hammercime Kassel“ realisiert werden.

Bitte mitbringen (falls vorhanden): Notebook mit Windows oder Linux

### 212-10676 / Sebastian Stein Kassel

Hammercime, Franz-Ulrich-Str. 16  
Mi. 17.11. / 18:00 - 20:15 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 8.11.

+ Kosten für Material je nach Verbrauch ca. 2,50 Euro an die Kursleitung

## Einführung in das Arbeiten mit dem Lasercutter

### Tagesseminar

In diesem Kurs werden zum einen die Grundlagen zum Arbeiten mit dem Lasercutter vermittelt und zum anderen erste Schritte im Erstellen von Vektorgrafiken für den Lasercutter gemacht.

Themen sind:

- Funktionsweise und sicheres Arbeiten am Lasercutter
- schneid- und gravierbare Materialien

- Umwandeln von Bildern und selbstständige Erstellung von schneidbaren Designs
- Schneiden einer Probearbeit in Form eines LED-Standlichtes mit eigenem Design aus Plexiglas und MDF

Bitte mitbringen (falls vorhanden): Notebook mit vorinstalliertem InkScape-Programm (kostenlos auf inkscape.org) oder vorinstalliertem Adobe Illustrator.

Gerne auch eigene Bilder, die umgewandelt und für die Probearbeit genutzt werden soll.

### 212-10678 / Alexander Penner Kassel

Hammercime, Franz-Ulrich-Str. 16  
Mi. 24.11. / 18:00 - 20:15 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 15.11.

+ 15 Euro Materialkosten an die Kursleitung

Hammercime ist eine offene Werkstatt. Andere sagen auch „DIY-Werkstatt“, „Makerspace“ oder „Fablab“. Bei uns kann jeder ohne Vorwissen unter gegenseitiger Anleitung eigene handwerkliche, technische oder künstlerische Projekte umsetzen. Dafür stellen wir unsere Räume, Maschinen und Werkzeuge zur Verfügung, um damit (über-)regional Selbstmachen, Teilen und Nachhaltigkeit zu fördern. Wir bieten unter anderem Holzwerkstatt, Lasercutter, 3D-Drucker, Plotter, Nähmaschinen und Brennöfen für Glas-, Ton- und Porzellanarbeiten an. Unsere DIY-Werkstatt befindet sich am Kulturbahnhof Kassel, Franz-Ulrich-Straße 16. Weitere Infos: [www.hammercimekassel.de](http://www.hammercimekassel.de)

## Klöppeln - Alte Handwerkskunst beleben

### Grundkurs

Nicht nur Spitzen für Decken klöppeln, sondern mit den erlernten Grundsätzlen mal etwas anderes fertigen, wie z. B. Schmuck, Bilder, Windspiele, Tischbänder und noch vieles mehr. Auch das Arbeiten mit anderen Garnen (außer Leinen), z. B. aus Metall und Seide, macht das Klöppeln interessant.

### 212-10726 / Heidi Tkacz Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum

Mo. 27.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 56 €

Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05605-4418

Anmeldung bis: 20.9.

+ Material

### 212-10728 / Heidi Tkacz Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15, Werkraum

Mi. 29.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 56 €

Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418

Anmeldung bis: 22.9.

+ Material

**Zu allen folgenden Patchwork-Kursen**  
bitte eine Nähmaschine, Verlängerungskabel, Steckerleiste und verschiedene gewaschene und gebügelte Stoffreste mitbringen.

## Textiles Gestalten

### Stricken - von Kopf bis Fuß

#### Grund- und Aufbaukurs

Für Interessierte mit wenig oder gar keinen Vorkenntnissen und Profis. Strick-Kniffe und Tricks, um zu einem gelungenen Strickmodell zu kommen - wir zeigen Ihnen, wie es geht. Z.B. Stricken mit vielen Farben oder verschiedenen Stricktechniken, Musterstricken, Detaillösungen für den perfekten Sitz. Ungeübte erhalten bei uns Unterstützung ab der ersten Masche. Eigene Garne können selbstverständlich mitgebracht werden.

Materialbesprechung in der ersten Stunde.

### 212-10710 / Christina Geyer Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147  
Di. 31.8. / 18:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 108 €

### 212-10712 / Christina Geyer Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147  
Mi. 1.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 108 €

## „Was Ihr wollt“ - offener Workshop

### Patchworktechniken

### Wochenendseminar

Werkstattkurs für Patchworker - egal, ob Anfänger/innen oder Fortgeschrittene.

Sie können mit Hilfe der Kursleiterin neue Projekte planen und starten oder alte fertigstellen. Haben Sie ein neues Muster entdeckt und haben Fragen zur Realisierung? Alle Techniken - nichts ist unmöglich!

Alles Weitere wird in der Vorbesprechung geklärt.

### 212-10730 / Dagmar Stöcker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 23.9. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung im Werkraum 2)

Sa. 2.10. + So. 3.10. / 10:00 - 16:00 Uhr

3 Termine / 76 €

Anmeldung bis: 20.9.



## „Dresenteller“ und Abwandlungen

### Patchworktechniken

#### Wochenendseminar

Hier lernen Sie, wie das Muster des traditionellen „Dresentellers“ in der Patchworktechnik konstruiert wird. Darüberhinaus stelle ich viele seiner Abwandlungen vor, sei es ein Schmetterling, eine runde Skyline, eine Schneeflocke, eine Blume, ein Kaleidoskop oder auch halbiert in gelb oder orange als ein Obstschnitz-Tischset.

Bringen Sie Experimentierlust mit und lassen sich bei der Vorbesprechung inspirieren. Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Weiteres erfahren Sie bei der Kursvorbesprechung.

### 212-10732 / Dagmar Stöcker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 4.11. / 18:00 - 19:00 Uhr (Vorbesprechung im Werkraum 2)  
Sa. 13.11. + So. 14.11. / 10:00 - 16:00 Uhr  
3 Termine / 76 €  
Anmeldung bis: 1.11.

## Gebogene Linien in Stoff

### Patchworktechniken

Wie entsteht der optische Eindruck von gebogenen Linien und bewegten Blöcken, ohne Kurven nähen zu müssen?

Ganz einfach, mithilfe von einer entsprechenden Farbauswahl und traditionellen Blöcken wie „Storm at Sea“ oder dem „off-Center-Log Cabin“! Die unkomplizierten Muster werden angeleitet und können experimentell verändert und neu gestaltet werden.

Hieraus entstehen unterschiedliche Objekte, je nach Bedarf und persönlichem Geschmack wie z.B. Dekorationen, Decken, Kissen, Taschen und vieles mehr. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Umgang mit der Nähmaschine sollte vertraut sein.

### 212-10734 / Britta Kohlhaase Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Di. 26.10. / 8:45 - 10:45 Uhr / 5 Termine / 41 €  
Anmeldung bis: 18.10.

## Nähen

### Nähen: Ideenworkshop

Benötigen Sie noch ein paar schnelle Dekorationen, oder Kleinigkeiten zum Advent und Weihnachten? In diesem Kurs können Sie nach Lust und Laune einfache und schnelle Objekte anfertigen. Was möchte ich machen und was könnte ich aus vorhandenem oder gebrauchtem Stoff nähen? Eine Tasche aus alten Jeans, ein Kissen aus dem ausrangierten Wollpullover oder Topflappen aus Stoffresten! Die Kursleitung gibt entsprechende Hilfestellungen und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Nähanfänger\*innen sind herzlich willkommen, wobei Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine vorausgesetzt werden.

### 212-10736 / Britta Kohlhaase Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Di. 26.10. / 19:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 41 €  
Anmeldung bis: 18.10.

## Zuschneiden und Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Nähen unter Gleichgesinnten, deine ersten eigenen Projekte entwerfen und angehen, oder dich einfach verbessern und neue Kenntnisse gewinnen - das kannst du in diesem Nähkurs. Sowohl Neuinteressierte als auch Fortgeschrittene sind in besten Händen.

Ob Kleidung für Erwachsene und Kinder, Accessoires oder sonstige Textilien können 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 Kurs bringen Sie bitte eine Nähmaschine und das entsprechende Material mit. Modezeitschriften für Erwachsene und Kinder werden am ersten Kurstag zur Ansicht zur Verfügung gestellt.

### 212-10754 / Monika Todtenbier Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mo. 30.8. / 14:00 - 16:35 Uhr / 8 Termine / 81,50 €  
Anmeldung bis: 19.8.

### 212-10756 / Monika Todtenbier Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Do. 2.9. / 17:00 - 19:35 Uhr / 8 Termine / 81,50 €  
Anmeldung bis: 23.8.

## Individuelle Nähprojekte

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Neueinsteigende und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit das Nähen gelingt!

Am ersten Termin findet eine Vorbesprechung statt, in der das individuelle Nähprojekt besprochen wird. Anschließend können Sie das gewünschte Material besorgen und beim zweiten Termin mit Ihrem Projekt beginnen. Bitte bringen Sie die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mit.

### 212-10759 / Dagmar Engelbrecht- Eggers

Hofgeismar-Hümme  
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Mi. 1.9. / 18:45 - 21:00 Uhr / 8 Termine / 79 €  
Anmeldung bis: 22.8.

# Kunst und Gestaltung

## 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 kennen zu lernen. Auch wenn Sie bereits Vorkenntnisse mitbringen, können Sie Ihr Wissen durch einen „Profi“ weiter vervollständigen, denn es werden interessante Tipps und Tricks zum rationalen Nähen vermittelt. Infos für Modellwahl und Stoffkauf am Vorbesprechungsstermin: Mittwoch, den 1.9., 18-19 Uhr

**212-10760 / Sabine Scharffenberg,  
Schneidermeisterin  
Kassel**  
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 1.9. / 17:30 - 19:30 Uhr / 11 Termine / 84,50 €  
Anmeldung bis: 26.8.

## Lust am Nähen

### Nähen in einer kleinen Gruppe

Sie haben Spaß am Nähen oder möchten gerne damit anfangen? In einer kleinen Gruppe inspirieren sich die Teilnehmer\*innen gegenseitig und der Austausch fällt leicht. Sie bekommen neue Ideen und nähen worauf Sie Lust haben. Nähmaschinen können bei Bedarf gestellt werden, ansonsten können Sie auch gerne die eigene Nähmaschine mitbringen. Bitte bringen Sie Material direkt zum ersten Termin mit.

**212-10770 / Monika Ramus  
Habichtswald-Ehlen**  
Atelier Ramus, Neckarweg 5  
Mo. 6.9. / 19:00 - 21:15 Uhr / 5 Termine / 55 €  
vierzehntägig  
Anmeldung bis: 25.8.  
+ Material

**212-10771 / Monika Ramus  
Zierenberg**  
Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1  
Mi. 8.9. / 19:00 - 21:15 Uhr / 7 Termine / 69,50 €  
Kleingruppe  
Anmeldung bis: 26.8.  
+ Material

**212-10772 / Monika Ramus  
Habichtswald-Ehlen**  
Atelier Ramus, Neckarweg 5  
Mi. 10.11. / 19:00 - 21:15 Uhr / 4 Termine / 66 €  
Anmeldung bis: 11.10.  
+ Material



### Nähe deine eigene Tasche:

*Abendtasche, Umhängetasche, Turnbeutel oder Clutch Bag*

#### Wochenendseminar

Sie möchten gern eine eigene Tasche nähen? Dann lassen Sie sich inspirieren von den vielen Ideen und Anleitungen für originelle Taschen. Clutch, Shopper, Badetasche, Umhängetasche, viele Modelle sind möglich!

Unter fachkundiger Anleitung wird eine Tasche nach eigenen Vorstellungen genäht. Schnittmuster und Bücher, auch selbstgefertigte Modelle, werden bei der Vorbesprechung gezeigt, damit die entsprechenden Stoffe und das Zubehör gekauft und vorhandenes mitgebracht werden können. Gezeigt wird, wie man ein Schnittmuster für eine Tasche erstellt und wie man mit dem entsprechenden Zubehör die eigene Tasche gestaltet. Alle Modelle sind möglich! Der erste Tag dient der Einführung und Vorbesprechung der zu nägenden Tasche. Zum nachfolgenden Termin bringen Sie bitte eine Nähmaschine und das entsprechende Material mit.

#### 212-10780 / Monika Todtenbier

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mo. 6.9. / 17:30 - 19:00 Uhr  
Sa. 18.9. / 9:30 - 17:00 Uhr  
2 Termine / 45 €  
Anmeldung bis: 25.8.

## Lust am Nähen

Am Samstag in kleiner Gruppe

#### Tagesseminar

Sie haben Spaß am Nähen oder möchten gerne damit anfangen? In einer kleinen Gruppe inspirieren sich die Teilnehmer\*innen gegenseitig und der Austausch fällt leicht. Sie bekommen neue Ideen und nähen worauf Sie Lust haben. Nähmaschinen können bei Bedarf bereitgestellt werden, ansonsten können Sie auch gerne die eigene Nähmaschine mitbringen. Bitte bringen Sie Material direkt mit.

**212-10784 / Monika Ramus  
Habichtswald-Ehlen**

Atelier Ramus, Neckarweg 5  
Sa. 18.9. / 10:00 - 16:00 Uhr / 34,50 €  
Kleingruppe  
Anmeldung bis: 8.9.  
+ Material

**212-10783 / Monika Ramus  
Habichtswald-Ehlen**

Atelier Ramus, Neckarweg 5  
Sa. 30.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 34,50 €  
Kleingruppe  
Anmeldung bis: 20.10.  
+ Material

**212-10782 / Monika Ramus  
Habichtswald-Ehlen**

Atelier Ramus, Neckarweg 5  
Sa. 20.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 34,50 €  
Kleingruppe  
Anmeldung bis: 10.11.  
+ Material

**212-10781 / Monika Ramus  
Habichtswald-Ehlen**

Atelier Ramus, Neckarweg 5  
Sa. 4.12. / 10:00 - 16:00 Uhr / 34,50 €  
Kleingruppe  
Anmeldung bis: 24.11.  
+ Material

## Nähcoaching

Individuelle Begleitung Ihrer Nähvorhaben  
Beratung - Schnitt - Zuschnitt - Nähtechniken

**Atelier Monika Ramus**

Schneidermeisterin

34317 Habichtswald, Neckarweg 5  
Termine nach Vereinbarung  
E-Mail: monika.ramus@gmx.de

# Persönliche und berufliche Kompetenz

Eigene Kompetenzen weiterzuentwickeln ist Herausforderung und Chance zugleich.

Wir laden Sie ein, Ihre Lebensgestaltung unter verschiedenen Aspekten in den Blick zu nehmen, in Seminaren zu Themen wie Authentizität, Kommunikation, Selbstsicherheit oder Work-Life-Balance. Im Bereich der beruflichen Kompetenzen bieten wir Ihnen Kurse zu Lern- und Arbeitstechniken, von Bürokommunikation und Selbstmanagement bis Visualisieren.

Informationsveranstaltungen zu Verbraucherthemen und Rechtsfragen geben Ihnen hilfreiche Hinweise für Ihren Alltag.

Themen- und zielgruppenorientierte Fortbildungen richten sich an

- Berufstätige im Bereich der Kindertagespflege
- pädagogische Fachkräfte
- Menschen in spezifischen Lebenslagen
- Ehrenamtliche

Unsere trägerunabhängige Bildungsberatung im Rahmen des Hessencampus bietet allen, die sich beruflich verändern oder wiedereinsteigen möchten, eine vertrauliche, trägerübergreifende und kostenfreie Begleitung. Von Ihrer jeweiligen Situation ausgehend, informieren wir Sie im persönlichen Gespräch über relevante Weiterbildungsangebote in Nordhessen.

## Team:

**Programmverantwortung:**  
Achim Rache, Elfriede Schäth

**Programmplanung:**  
Gunnar Zamzow

**Assistenz:**  
Brigitte Böhle, Regina Piller,  
André Tentrop

## Bildungsurlaub

### Stressbewältigung

*Ausgeglichen leben durch Achtsamkeit und ressourcenorientiertes Selbstmanagement auf der Grundlage des „Zürcher Ressourcen Modells“*

#### Bildungsurlaub

Im Zentrum dieses Bildungsurlaubs steht das Phänomen „Stress“ mit seinen gesellschaftlichen und individuellen Auswirkungen. Vorgestellt und erprobt werden einfach anzuwendende Techniken zur kurzfristigen Erleichterung und zur langfristigen Stressbewältigung aus den Bereichen Meditation, Achtsamkeitspraxis und persönlicher Potentialentfaltung. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei das ressourcenorientierte Selbstmanagement mit Elementen des „Zürcher Ressourcen Modells“ (ZRM) ein. Es ermöglicht, das eigene Fühlen und Verhalten in gewünschter Weise zu verändern und dies in kreativer Weise mit der eigenen Lebenswelt zu verbinden und zu integrieren.

Ziel dabei ist, ein Grundverständnis zu vermitteln, das Sie psychisch, geistig und körperlich gesund und in Balance hält. Sie lernen Techniken und Methoden für eine bessere Selbststeuerung im Umgang mit Belastungen und Stress kennen. Im Laufe der Woche erarbeiten Sie ihren persönlichen „Navigator“ zur Stressbewältigung für Berufsalltag und Freizeit.

Informationen zu Inhalt und Ablauf unter: [achim.rache@landkreiskassel.de](mailto:achim.rache@landkreiskassel.de), 0561-1003-1685.

**212-11005 / Alfons Claes;  
Birgitt R. Repke, Heilpraktikerin  
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.12  
Mo. 3.1. - Fr. 7.1. / 9 - 17 Uhr / 5 Termine / 256 €  
Anmeldung bis: 19.11.



### Aktiv im dritten Lebensalter

#### Bildungsurlaub

Die Krise der Arbeitsgesellschaft wirkt sich auch massiv auf den Übergang von der Arbeitswelt in den Ruhestand aus. Vorruhestand, Altersteilzeit, 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 bzw. als Rentnerin vorzubereiten.

In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“.

Der erste und letzte Tag sind An-/Abreise.

#### 221-11001 / Kezia Rosenkranz Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7  
Sa. 26.3.22 - Sa. 2.4.22 / 7 Termine / 621 €  
Anmeldung bis: 1.2.

Leistungen: Seminargebühr, Ü/EZ, VP

#### 222-11001 / Kezia Rosenkranz Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 13.11.22 - So. 20.11.22 / 7 Termine / 576 €  
Anmeldung bis: 1.9.  
Leistungen: Seminargebühr, Ü/EZ, VP

## Basiswissen Psychologie

### Ängste, Phobien

*Entstehung und Kurzzeit-Auflösungstechniken*

#### Tagesseminar

Nahezu jeder Mensch trägt Ängste in sich. Die Auswirkungen vieler Ängste sind sinnvoll bzw. harmlos. Relevanter oder gar zu einem Problem werden Ängste - oder in gesteigerter Form „Phobien“ - dann, wenn Betroffene Vermeidungsstrategien einschlagen oder durch Ängste in ihrem Alltag Einschränkungen erleiden. Dies beeinträchtigt Lebensqualität und -freude. Das Seminar erklärt auf verständliche Weise, wie Ängste und Phobien entstehen und wie sie wirken. Dies erhöht die Selbstbewusstheit und kann ersten Abstand schaffen. Auf dieser Basis werden Techniken der Kurzzeit-Auflösung vorgestellt, so dass Betroffene Auswege aus der Angst erkennen können.

#### 212-11016 / Jörn Henning Pistorius Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mi. 10.11. / 18:00 - 21:30 Uhr / 21 €  
Anmeldung bis: 29.10.

# Persönliche und berufliche Kompetenz

## Psychologie für Nichtpsychologen online

### Grundwissen für den Alltag

Jeder Mensch versucht sich im Alltag als „Psychologe“. Er besitzt die Fähigkeit, sich selbst und andere einzuschätzen, um sein Leben gelingen zu lassen. Das moderne Leben erfordert aber viel Durchblick, um es erfolgreich bewältigen zu können. Wie oft beißen sich meine Ideale, an dem was mir von anderen zugemutet wird. Für diesbezügliche Problemlagen kann die „Psychologie“ als Wissenschaft hilfreiche Erkenntnisse liefern, um unsere Fähigkeiten zur Bewältigung schwieriger Situationen zu verbessern. Mit Hilfe humorvoller Videobeispiele werden Wege zu einer größeren Zufriedenheit vorgestellt und diskutiert. Dabei helfen die Grundannahmen der Systemischen Psychologie, der Gesprächspsychotherapie, der Psychoanalyse (nach Erich Fromms) und der Positiven Psychologie.

### 212-11018 / Dr. Torsten Reters

Online

Mi. 17.11. / 19:00 - 21:15 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 12.11.

## Lebensgestaltung

### Endlich „Ich-sein“

#### Schein oder Sein?

#### Vortrag

Sind Sie wirklich authentisch? Und wenn nicht, wie konnte das geschehen? Wie gehen Authentizität und Echtheit verloren und wie können sie wiedererlangt werden? Diese und ähnliche Fragen behandelt dieser Vortrag.

### 212-11022 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychotherapie/Dipl. Supervisorin

Für unsere Vorträge ist coronabedingt eine Anmeldung erforderlich!

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mi. 6.10. / 19:45 - 21:45 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 24.9.

## Selbst - Bewusst - Sein

### Authentisch leben

#### Wochenendseminar

Selbstbewusst und selbstsicher wären wir alle gerne. Das gelingt uns aber nur, wenn wir uns dieses „Selbst“ auch bewusst sind. Oft wagen wir es nicht, uns einander so zu zeigen, wie wir sind. Wir versuchen, einen „guten Eindruck“ zu machen und so zu sein, wie wir glauben, dass andere es von uns erwarten, um geliebt und wertgeschätzt zu werden. Über diesen Mechanismus, der uns selten bewusst ist, gehen wir uns leicht selbst verloren. Wer in dieser „Falle“ steckt, kann schwerlich gute, gleichberechtigte freie Beziehungen aufbauen oder seine Positionen glaubhaft und überzeugend vertreten. Dieses Seminar lädt dazu ein, sich mit unterschiedlichen Methoden wie z.B. 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.

### 212-11022 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychotherapie/Dipl. Supervisorin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 13.11. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 14.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 66 €

Anmeldung bis: 29.10.

## Einsamkeit - Du bist nicht allein online

#### Vortrag

Allein in Deutschland sagen 14 Millionen Menschen, dass sie sich einsam fühlen. Und Corona hat da nochmals kräftig durch soziale Isolation nachgeholfen. Aber heißt Alleinsein gleich Einsam? Wo liegen eigentlich die Ursachen der Einsamkeit? Global, Digital und doch einsam? Wie kommt es, dass scheinbar alles näher zusammenwächst und doch fühlen wir uns einsam? Einsamkeit wird als Makel und Stigma in der Gesellschaft angesehen. Einsamkeit findet

auch in verschiedenen Lebensphasen statt oder plötzlich einsam, nach dem Tod eines Menschen. Zweisamkeit und doch einsam. Verschiedene Modelle mit einem gemeinsamen schmerhaften Gefühl. Dieser Vortrag bietet Einblicke in die verschiedenen Ursachen und Wirkzusammenhänge von Einsamkeit und eröffnet mit einem „Aktionsplan gegen Einsamkeit“ Möglichkeiten, diesen Zustand positiv zu verändern.

### 212-11024 / Nicole Gerigk, Verhaltenstherapeutin, Coach

Online

Do. 30.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 27.9.

## Soziale Kompetenz - Selbstsicherheit

#### Wochenendseminar

Ihre soziale Kompetenz unterstützt Sie dabei, tragfähige Beziehungen aufzubauen, aufrechtzuhalten und weiterzuentwickeln. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre sozialen Kompetenzen und auch Ihre Schwächen zu erkennen und so zu entwickeln, dass Sie mit anderen konstruktiv und authentisch umgehen und - wenn nötig - selbstbewusst Position beziehen können. Sie stärken Ihre Selbstsicherheit und die Fähigkeit, im Gespräch Sympathie zu gewinnen und überzeugend zu sein sowie auch unangenehme Dinge anzusprechen und zu klären.

### 212-11026 / Jörg Ritter, Kommunikationstrainer/Systemischer Coach

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Sa. 30.10. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 31.10. / 10:00 - 15:00 Uhr / 60 €

Anmeldung bis: 15.10.

## Authentisch und wirkungsvoll kommunizieren

#### Wochenendseminar

Dieses Seminar ermöglicht Ihnen, besser zu verstehen, was Ihr Gegenüber wirklich will und was Sie selbst wirklich wollen. Ihre Gesprächsführung wird stärker und klarer in der Wahrnehmung von außen sowie stärkend und konstruktiv nach innen. Sie erlangen mehr Klarheit über Ihren persönlichen Kommunikationsstil, Ihre eigenen Verhaltensmotive und Reaktionsmuster. Auf dieser Grundlage können Sie neue Handlungsalternativen entwickeln. Wenn Sie verstehen auf welchen Ebenen Kommunikation stattfindet und welche Interventionen den Fluss im Gespräch erleichtern, ist es für Sie und Ihr Gegenüber angenehm und leicht sich gut zu verständigen.

### 212-11028 / Jörg Ritter, Kommunikationstrainer/Systemischer Coach

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Sa. 2.10. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 3.10. / 10:00 - 15:00 Uhr / 60 €

Anmeldung bis: 17.9.

## Wünsche sind Vorboten von Fähigkeiten (Goethe)

Weiterbildung in Kassel für Fachkräfte im psychosozialen Bereich

## Systemische Beratung/Therapie



[www.syim.de](http://www.syim.de)  
mail@syim.de  
0561-9704841

Systemisches Institut Mitte

## Die Echtheit meiner Persönlichkeit

*Persönlichkeitstypen und typgerechte Kommunikation*

### Wochenendseminar

Anhand der Persönlichkeitstypologie Master Typo 3®, können Sie einen vertieften Einblick in Ihre eigene Persönlichkeitsstruktur erhalten und erkennen, welche Persönlichkeitstypen sie in sich vereinen. Vertiefend erhalten Sie Anhaltspunkte, ob ihre Persönlichkeit authentisch wirkt und wo eventuell Brüche in Ihrer persönlichen Wirkung existieren. Hierbei wird insbesondere auch der Frage nach der Authentizität - dem Einklang von Denken, Handeln und Fremdwahrnehmung - nachgegangen. Über den Weg der klareren Selbstwahrnehmung und größeren Verhaltensflexibilität gegenüber anderen Persönlichkeitstypen können Sie Ihre zwischenmenschliche Kommunikation im privaten wie auch beruflichen Kontext stärken und verbessern.

Da die Persönlichkeitstypologie Master Typo 3® auf einem online-basierten Fragebogen beruht, ist Voraussetzung für die Kursteilnahme, dass Sie vor Seminarbeginn einen online-Fragebogen ausfüllen, der Grundlage für das Seminar ist. Daher erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung eine Mail, in der Sie Ihre private Mailadresse dem Dozenten zur Verfügung stellen, damit er Ihnen den Online-Fragebogen zusenden kann. Das Entgelt für dieses Seminar enthält daher auch die Kosten für den Fragebogen sowie bereitgestellte Veranstaltungsunterlagen in Höhe von 32,50 €

### 212-11030 / Jörn Henning Pistorius Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Fr. 29.10. / 17:30 - 21:30 Uhr  
Sa. 30.10. / 9:00 - 14:30 Uhr / 76,50 €  
Anmeldung bis: 15.10.

### Halte zu Dir! online

*Stress vermeiden durch Freundlichkeit und Mitgefühl mit sich selbst*

*In Kooperation mit der vhs Bremen*

Ungesunden Stress vermeiden, Glück und Erfüllung finden, das wollen wir sicher alle. Leider stehen wir uns dabei oft selbst im Weg, indem wir übermäßig hart mit uns umgehen, zu viel von uns verlangen, uns kritisieren, verurteilen und abwerten. Dabei wäre unser Leben friedlicher und stressfreier, wenn wir freundlicher und wohlwollender mit uns umgehen würden.

Wie kann man das lernen? Wir beschäftigen uns mit der Idee, einen freundlichen und mitführenden Umgang mit uns selbst zu entwickeln, gerade auch dann, wenn es uns nicht gut geht. Was es dazu braucht und was die wesentlichen Elemente und Vorteile davon sind, klären wir Schritt für Schritt mit inhaltlichem Input, Meditationen, Übungen und Austausch. Der Kurs findet über die vhs.cloud statt. Weitere



Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Technische Voraussetzungen sind ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher bzw. Kopfhörer. Für eine aktive Teilnahme ist die Bereitschaft zur Nutzung der Kamera und des Mikrofons Voraussetzung. Vor Beginn des Kurses wird am Dienstag, den 14.9., 18.30 - 19.30Uhr vom Dozenten ein Online-Termin für technische Fragen zur vhs.cloud angeboten. Anmeldung ausschließlich bei der vhs Bremen: [www.vhs-bremen.de](http://www.vhs-bremen.de) unter der Kurs-Nr. 212M86-028

**Matthias Gaenzer, Coach  
Online**

Mi. 15.9. / 6 Termine / 19:00 - 21:15 Uhr / 68 €

### Geistig fit bleiben

Möglichst früh sollten wir etwas für unsere geistige Fitness tun. Denn auch unser Gehirn funktioniert ähnlich wie ein Muskel. Wird dieser nicht gefördert und gefordert, wird er träge und baut genauso ab, wie unser ganzer Bewegungsapparat. Doch das muss nicht sein! Dieses Gedächtnistraining bietet ein vielseitiges und unterhaltsames Training für alle Bereiche des Gehirns. Wir trainieren gemeinsam in geselliger Atmosphäre mit wirkungsvollen Übungen das Gedächtnis. Abwechslungsreich gestaltet kann dieses Training Freude sowie Lust am Denken und Lernen wecken. Alle Interessierten ab 60 plus sind herzlich willkommen!

### 212-11035 / Tanja Hasper

Kleingruppe 4 - 6  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 2.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 61 €

### „I have a dream“

*Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt* online

*Wochenendseminar*

„I have a dream“ - wohl kaum ein Zitat wird auch heute noch so oft verwendet, wenn es darum geht, eine Vision zum Leben zu erwecken, wie die von Martin Luther King in seiner Rede am 28. August 1963 in Washington. „Ich habe einen Traum“ - das gilt auch heute für viele Menschen.

Haben auch Sie eine Vision, ein Ziel, oder einen Wunsch? Träume und Visionen weisen uns den Weg für uns selbst und für andere, wie das Beispiel von Martin Luther King zeigt. Was bei der Realisierung von Visionen und Wünschen zählt, ist unsere Persönlichkeit und die Bereitschaft, an unseren Zielen und an sich selbst und seiner persönlichen Weiterentwicklung zu arbeiten. Mit unterschiedlichen Methoden werden wir uns unseren Träumen und Visionen nähern und Möglichkeiten ausloten und gemeinsam Ideen entwickeln, diese zu realisieren. Dabei kommen u.a. diese Methoden zum Einsatz: Impulsvorträge (Lebensgeschichten/Beispiele), Übung zum Kennenlernen (Paarinterview), Einzelarbeit (Meine Träume und Visionen) und Gruppenarbeit

### 212-11050 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe

**Online**  
Fr. 26.11. / 15:30 - 18:30 Uhr  
Sa. 27.11. / 16:30 - 19:00 Uhr  
So. 28.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 54 €  
Anmeldung bis: 22.11.

### „Und ernsthaftere Sorgen hast Du nicht?“

*Über humorvolle Glücksstrategien, einen besseren Umgang mit Schwierigkeiten und Wegen zum philosophischen Optimismus*

*Tagesseminar*

Leider vergessen wir nur zu oft, dass Krisen und Probleme finanzieller oder psychischer Art sowie die damit verbundenen Ängste zum Leben dazu gehören. Psychologen (Frankl, Rogers, Watzlawick) und Philosophen (Fromm, Schmid, Sokrates) zeigen uns, wie man mit derartigen Schwierigkeiten am besten umgeht. Humorvolle Anekdoten z. B. über Müßiggänger (Hodkinson) oder religiöse „Meister“ (Hiob, Buddha) zeigen einen Weg, wie wir zu einer optimistischen Spiritualität gelangen können, die hilft, Krisen besser zu bewältigen.

### 212-11060 / Dr. Torsten Reters Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Sa. 25.9. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 17.9.

# Persönliche und berufliche Kompetenz

## Single trifft Single

Über humorvolle Lebenskunst, zwischenmenschliche Kontaktstrategien und glückende Beziehungen

### Tagesseminar

Ganz gleich, wie alt Sie sind, dieses Seminar bietet Singles die Chance, auf amüsante Weise neue Menschen kennenzulernen, sich mit ihnen auszutauschen und voneinander zu lernen. Mit Hilfe humorvoller Video-Spots und psychologischer Erkenntnisse entdecken wir Wege zur Verbesserung unseres Single-Lebens sowie möglicher neuer Partnerschaften und fragen:

1. Was macht das Single-Leben glücklicher?
2. Was hilft im Umgang mit den „Schattenseiten“?
3. Wie funktioniert der Flirt?
4. Was ist Liebe und was macht Beziehungen haltbar?

Der Kurs hilft, das eigene Leben besser zu reflektieren, neue Wege zu entdecken und - nicht nur in Liebesdingen - selbstbewusster zu agieren.

### 212-11065 / Dr. Torsten Reters

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
So. 26.9. / 11:30 - 17:30 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 17.9.

## Wie man es mühelos schafft, sich das Leben (nicht) schwerer als nötig zu machen!

Eine humorvolle Einführung in die Psychologie Paul Watzlawicks und seiner „Anleitung zum Unglücklichsein“

### Vortrag

Wie wir uns am besten selber schaden können, zeigt der Psychotherapeut Paul Watzlawick mit seinen satirischen Bestsellern. In Büchern wie „Anleitung zum Unglücklichsein!“ und „Vom Sinn des Unsinn!“ erklärt der Kommunikationsforscher mit Ironie, wie wir uns mühelos ins seelische Unglück stürzen und die Beziehungen zu unseren Mitmenschen vergiften können. Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierende Lösungen und ein verzerrter Blick auf uns und unsere Mitmenschen, sorgen für Frustrationen. Wie man zu größerer Gelassenheit im Alltag und spirituellem Wohlgefühl gelangt, können wir u. a. mit Hilfe heiterer Video-Spots (z. B. „Mr. Bean“) und amüsanter Watzlawick-Zitate kennen lernen und für uns nutzbar machen.

### Dr. Torsten Reters

#### Online

Mo. 8.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / 7,50 €  
Anmeldung bis: 4.11.

## Mit Buddha zu Gelassenheit und Glück

Eine humorvolle Einführung online in die Philosophie des Buddhismus mit psychologischen Tipps für den Alltag!

### Vortrag

Egozentrismus und Handlungsdruck erzeugen nach Buddha unendliches Leiden. Doch der „Weg der Mitte“, der die Extreme meidet, kann zu mehr Gelassenheit führen. Dazu ist es nötig, dass Bewusstsein zu „reinigen“, „richtig“ zu handeln und sich der Meditation zu widmen. Schon der Philosoph Schopenhauer benutzte buddhistische Ideen, um seine „Kunst, glücklich zu sein“, zu entwerfen. Was das für das Leben in der Gegenwart bedeuten kann, wird vor dem Hintergrund psychologischer Erkenntnisse diskutiert und für den Alltag praxistauglich dargestellt.

### 212-11069 / Dr. Torsten Reters

#### Online

Mo. 22.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / 7,50 €  
Anmeldung bis: 18.11.

## Hochsensibilität erkennen und damit leben

### Grundlagen

In Kooperation mit der vhs Bremen

Gehören Sie zu den Menschen, die schlecht aufhören können, sich Gedanken zu machen, denen Abschalten schwerfällt und die sich leicht erschöpft fühlen? Reagieren Sie stark auf äußere Reize? In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten Aspekte des Phänomens Hochsensibilität kennen. Vorgestellt werden Möglichkeiten, angemessene Haltungen zu entwickeln, das Erleben von Reizen gelassener zu gestalten, mehr bei sich zu bleiben und Erschöpfung vorzubeugen. Das Seminar bietet Gelegenheiten zur Selbstreflektion und zum Austausch von Erfahrungen in der Gruppe.

Der Kurs findet über die vhs.cloud statt. Weiter Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Technische Voraussetzungen sind ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern bzw. Kopfhörern. Für eine aktive Teilnahme ist die Bereitschaft zur Nutzung der Kamera und des Mikrofons Voraussetzung. Vor Beginn des Kurses wird am Dienstag, den 21.9., 18.30 - 19.30 Uhr vom Dozenten ein Online-Termin für technische Fragen zur vhs.cloud angeboten.

### 212-11075 / Matthias Gaenzer, Coach

#### Online

Mi. 22.9. / 29.9. / 27.10. / 10.11. / 24.11. / 8.12.  
jeweils 19:00 - 21:15 Uhr / 6 Termine / 65 €  
Anmeldung bis: 17.9.

## Wer schneller lebt, ist eher fertig!

Stressbewältigung durch Achtsamkeit auf der Grundlage von MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Das intensive, erfahrungsorientierte MBSR-Programm verbindet östliche Achtsamkeitsmeditation mit den Erkenntnissen der modernen Hirnforschung und zählt mittlerweile zu den wichtigsten Verfahren der komplementären Medizin und Psychotherapie. Achtsamkeit kann durch unser Praktizieren wie ein Muskel durch Training wachsen. Um Achtsamkeit im Alltag zu integrieren, ist das eigenständige Üben nach CD und in kleinen Alltagshandlungen erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Iso-Matte mitbringen.

### 212-11080 / Beate Patzig, MBSR-Lehrerin

#### Kassel

Begegnungsstätte Eldorado, Raiffeisenstr. 7 (Rückseite/Hof Hucke)

Mi. 15.9. / 18:30 - 21:00 Uhr / 8 Termine sowie Sa. 6.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / Hermann-Schafft-Haus, Raum H.22 / 97,50 € Anmeldung bis: 10.9.

+ Raumnutzung 25 Euro

+ Arbeitsmappe und 4 Begleit-CD's 50 Euro

## Gewaltfreien Kommunikation

Nach der Methode von Dr. Marshall B. Rosenberg

### Aufbaukurs

### Wochenendseminar

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits an einem Einführungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation teilgenommen haben und Ihre Erfahrungen vertiefen und weitere Möglichkeiten dieser Methode kennenlernen möchten. Die Grundlagen werden kurz wiederholt, um dann anhand vieler Übungen und Rollenspiele den Aspekt der Selbstempathie zu üben und zu vertiefen. Der Kurs bietet einen hohen, individuellen Selbsterfahrungsanteil. Mehr Infos unter: [www.achtsame-sprache.de](http://www.achtsame-sprache.de)

### 212-11082 / Barbara Köhler

#### Kassel

Praxis Breuer-Knuf, Mergellstr. 40

Fr. 3.9. / 19:00 - 21:00 Uhr

Sa. 4.9. / 10:00 - 18:00 Uhr

So. 5.9. / 10:00 - 14:00 Uhr

3 Termine / 75 €

Anmeldung bis: 25.8.

+ 23 Euro Raumnutzung an Kursleitung

## Gewaltfreie Kommunikation

*Kommunikation erfolgreicher gestalten nach der Methode von Dr. Marshall B. Rosenberg*

online

Kommunikation zwischen Personen hat eine zentrale Bedeutung für das Gelingen von privaten und beruflichen Beziehungen. Diese Prozesse erfolgreich zu gestalten, kann - glücklicherweise - geübt und gelernt werden, wie z. B. mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GfK). In diesem Online-Seminar wird Ihnen diese Methode in vier Schritten interaktiv und praxisorientiert vorgestellt und vertraut gemacht.

Zunächst widmen wir uns den vier zentralen Schlüsselunterscheidungen (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte). Dann tauchen wir ein in die Kraft der Empathie für uns selbst und für unser Gegenüber. Im letzten Teil geht es dann um das konstruktive Gestalten des Mit-Sich-Selbst-Seins und des Miteinanders.

Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, die Konflikte konstruktiver lösen wollen, sich Verbindung zu sich und ihrem Gegenüber wünschen und ihrer Überzeugung Ausdruck verleihen wollen, dass Menschen etwas Positives zum Leben beitragen wollen.

Der Kurs findet über das Konferenz-Tool „Big Blue Button“ statt. Was Sie dafür benötigen: Einen ruhigen, ungestörten Platz und diese technischen Voraussetzungen. Ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern bzw. Kopfhörern. Weitere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

### 212-11084 / Anja Deistler

Online

Mi. 03.11., 10.11., 17.11. und 24.11. jeweils 17:00 - 20:00 Uhr / 4 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 29.10.

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

## Die Kraft der Empathie online

*Nach Marshall B. Rosenberg*

Ein wichtiger Bestandteil von zwischenmenschlichem Kontakt ist die Empathie. Sie befähigt uns in Verbindung mit uns und mit anderen Menschen zu kommen und zu bleiben, indem Gefühle und Bedürfnisse fokussiert werden. Empathie ist somit eine der schönsten und stärksten Fähigkeiten von Menschen.

In diesem Workshop wird interaktiv und praxisorientiert verdeutlicht, was Empathie im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) bedeutet. Es wird gemeinsam in die Fülle und Schönheit der Bedürfnisse eingetaucht und geübt, präsent zu bleiben und auf Vorwürfe empathisch zu reagieren.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit und ohne GfK-Kenntnisse, die ihre empathischen Fähigkeiten vertiefen und in wertschätzende Verbindung mit sich und anderen kommen und bleiben wollen.

Der Kurs findet über das Konferenz-Tool „Big Blue Button“ statt. Was Sie dafür benötigen: Einen ruhigen, ungestörten Platz und diese technischen Voraussetzungen. Ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprechern bzw. Kopfhörern. Weitere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

### 212-11086 / Anja Deistler

Online

Mi. 8.12. / 17:30 - 20:00 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 3.12.

## Resilienz

*Wie Sie ihre psychische und mentale Widerstandskraft entdecken und stärken können*

Unter Resilienz wird die psychische und mentale Widerstandskraft bezeichnet, mit der es gelingt, schwierige Lebenssituationen, Lebenskrisen, Umbruchssituationen in Familie und Beruf zu überwinden und Veränderungen annehmen zu können. Diese Fähigkeit ermöglicht es, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben, Herausforderungen kompetent zu meistern.

Hierbei ist es wichtig zu wissen, dass Resilienz gelernt und damit die Führung für das eigene Leben selbst in die Hand genommen werden kann. Die Veranstaltung findet über „metzi“ statt. Der entsprechende Zugangslink sowie die Tel.-Nr. der Kursleitung wird Ihnen mit der Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt.

Was Sie dazu brauchen: Einen ruhigen Platz, Computer/Laptop/Handy, ein Mikro und eine Kamera. Wenn Sie technische Unsicherheiten oder Schwierigkeiten haben, können Sie die Kursleiterin auch gern vorher anrufen, um diese zu lösen. Das Programm installiert sich selbst.

### 212-11090 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe

Vortrag

Dieser Vortrag beleuchtet, wie Grundlagen von Resilienz entdeckt und vertieft werden können.

Online

Fr. 24.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 20.9.

online

### 212-11092 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe

Wochenendseminar

Dieses Seminar beleuchtet, wie Grundlagen von Resilienz entdeckt und vertieft werden können. Dabei kommen unterschiedliche Methoden zum Einsatz wie Impulsvorträge, Übungen zur Resilienz-Steigerung, Abschlussfeedback.

Online

Fr. 22.10. / 15:30 - 18:30 Uhr  
Sa. 23.10. / 16:00 - 19:00 Uhr  
So. 24.10. / 10:00 - 13:00 Uhr / 54 €  
Anmeldung bis: 18.10.

online

## Resilienz in Beruf und Alltag - Gefühle sicher Handhaben

Wochenendseminar

Der Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen ist eine tägliche Aufgabe für jede Mitarbeiterin und jeden Mitarbeiter im Unternehmen. So muss mit den eigenen Vorgesetzten, mit Kunden und Kolleginnen und Kollegen interagiert werden. Auch im privaten Kontext existieren zahlreiche Beziehungen. Hierbei ist es nur natürlich, dass nicht immer alles „reibungsfrei“ verläuft. Gefühle wie Ärger, Enttäuschung, Frustration oder gar Angst können auftreten. Das Training arbeitet mit realen Themen der Teilnehmer/-innen und liefert mit einem hohen Übungsanteil einfache, anwendbare Techniken für „den täglichen Bedarf“, um belastende Ereignisse schneller hinter sich zu lassen und mit fremden negativen Emotionen und Verhaltensweisen sicherer und deeskalierend umzugehen. Hierdurch werden die innere Balance, die Kommunikations- und Konfliktfähigkeit sowie eine selbstbewusstere Grundhaltung gefördert.

### 212-11094 / Jörn Henning Pistorius

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 4.12. / 9:00 - 16:30 Uhr

So. 5.12. / 9:00 - 15:30 Uhr / 70 €

Anmeldung bis: 19.11.

## AUFSTIEGSWEITERBILDUNG MIT IHK-ABSCHLUSS

IHK

Industriefachwirt/in

25.08.2021

Wirtschaftsfachwirt/in

25.08.2021

Fachwirt/in im Gesundheits- und Sozialwesen

01.09.2021

Fachwirt/in für Büro- und Projektorganisation

20.09.2021

Handelsfachwirt/in kompakt

18.10.2021

Ihre Ansprechpartnerin: Alina Eschhold

0561 9596-351 • a.eschhold@bz-kassel.de

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



**BZ**  
BILDUNGSZENTRUM  
KASSELGmbH

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

# Persönliche und berufliche Kompetenz

## Mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® Veränderungen erfolgreich gestalten

### Wochenendseminar

Lernen Sie das Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM) kennen! Es ist eine Methode des Selbstmanagements, mit der Sie Veränderungen im beruflichen oder privaten Leben erfolgreich realisieren können. Wenn Sie ein Ziel erreichen oder etwas an Ihrem Verhalten ändern wollen, kann das ZRM® Ihnen einen Weg zeigen, Ihre Vorsätze bleibend umzusetzen. Sie können lernen, mit unbewussten Widerständen umzugehen und neue, innere Haltungen zu entwickeln. Das unterstützt, die angestrebten Veränderungen souverän und mit Freude dauerhaft umzusetzen. Die Arbeit mit ZRM® ist effektiv und spannend. Sie beruht auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und kann direkt in Ihren Alltag integriert werden. Sie lernen die Methode kennen und üben mit einem konkreten eigenen Anliegen. Das ZRM® wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich entwickelt und wird seit 20 Jahren in der Praxis erfolgreich erprobt und wissenschaftlich begleitet (siehe auch [www.zrm.ch](http://www.zrm.ch)).

Info zum Dozenten: [www.balm4thesoul.de](http://www.balm4thesoul.de)

### 212-11096 / Volker Sütterlin, Dipl.-Ing., Heilpraktiker Psychotherapie

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Fr. 5.11. / 18:00 - 20:30 Uhr  
Sa. 6.11. / 10:00 - 17:00 Uhr  
So. 7.11. / 10:00 - 15:00 Uhr / 72,50 €  
Anmeldung bis: 23.10.

## Einführung in das Systemische Coaching

### Die neue Form der persönlichen Klarheit

### Wochenendseminar

Jeder Mensch erlebt vielseitige Beziehungsgefüle: zu seiner Familie, zu Freunden und Arbeitskollegen, zu seinem Arbeitgeber, etc. Im Rahmen dieser Beziehungen ist er Teil unterschiedlicher Systeme. Die bekanntesten sind „Familie“ und „Unternehmen“. Weniger bekannt, aber nicht weniger wichtig, ist z.B. das „Innere Team“. In diesen Systembeziehungen können, bewusst oder unbewusst, Störungen und Spannungen existieren, z.B. Kindheitstraumata, die das innere Team im Ungleichgewicht halten oder sich als unaufgelöste Konflikte und Blockaden zeigen. Als Folge werden persönliche Energien fehlgeleitet und bleiben ungenutzt. Die persönliche Leistungsfähigkeit sinkt; das Empfinden von Glück und Freude wird reduziert oder blockiert. Das systemische Coaching, dessen Grundlagen im Rahmen des Seminars vorgestellt werden, hilft, die oftmals unbekannten systemischen Störungsursachen zu ermitteln und Lösungsszenarien zu entwickeln. Die einzelnen Techniken und deren Wirkungsweise werden anhand von ausgewählten Themenbeispielen aus dem Kreis der Teilnehmenden verdeutlicht.

### 212-11098 / Jörn Henning Pistorius

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Fr. 1.10. / 17:30 - 21:00 Uhr  
Sa. 2.10. / 9:30 - 16:30 Uhr / 55 €  
Anmeldung bis: 17.9.

## Farb- und Typberatung

## Typgerechtes Hairstyling

### Tagesseminar

Was Sie schon immer über Haare wissen wollten, hier haben Sie die Möglichkeit, alles zu erfahren! Lernen Sie in diesem Workshop in der Theorie wie auch in der Praxis, wie Sie das Beste aus Ihren Haaren rausholen können. Auch Tipps und Tricks für „schnelle“ Frisuren werden Ihnen mit auf den Weg gegeben.

Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, ein Glätteisen, ein Lockenstab, eine normale Haarbürste, eine Rundbürste, einen Handspiegel, Haargummis und Spangen mit.

### 212-11152 / Nicole Berg

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 2.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 27 €  
Anmeldung bis: 20.9.

### 212-11154 / Nicole Berg

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 30.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 27 €  
Anmeldung bis: 19.10.

### 212-11155 / Nicole Berg

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101  
Sa. 13.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 27 €  
Anmeldung bis: 3.11.

**KASSELER  
INSTITUT  
FÜR  
SYSTEMISCHE  
THERAPIE UND  
BERATUNG e.V.**

Das Kasseler Institut unter der Leitung von Ingrid Voßler bietet seit mehr als 2 Jahrzehnten eine lebendige Vielfalt an zertifizierten systemischen Weiterbildungen und aktuellen, interessanten Seminaren und Vorträgen. Bei uns treffen Sie auf ein Team erfahrener, hochqualifizierter und zertifizierter Lehrtherapeut\*innen. Wer hier war, kommt gern wieder!

#### Nächste Angebote sind:



### Weiterbildung SYSTEMISCHE THERAPIE UND BERATUNG

Nächster Start: 11.-13.11.2021  
Nächster Einführungskurs:  
20.-22.09.2021



### Weiterbildung SYSTEM- AUFSTELLUNGEN KOMPAKT

Nächster Start:  
27.-29.10.2021



### Weiterbildung SYSTEMISCHES ELTERN- COACHING

Nächster Start:  
04.-05.11.2021

## Schminkworkshop: Das perfekte Make-Up

### Tagesseminar

Schritt für Schritt legen Sie selbst Grundierung, Lidschatten und Lippenstift perfekt auf. Das Staunen ist immer groß darüber, Welch positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann. Diese lernen Sie von einer professionellen Visagistin.

An diesem Wochenende erstellen Sie selbst ein Tages- und ein Abend-Make-Up. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads und Make-up-Entferner sowie einen Spiegel zum Aufstellen mit!

### 212-11168 / Svenja Stephan

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Sa. 30.10. / 9:30 - 15:30 Uhr / 35,50 €  
Anmeldung bis: 19.10.  
+ Material 10 Euro



## Jede Frau ist schön!

### Farb- und Stilberatung für Frauen

### Tagesseminar

Gutes und gepflegtes Aussehen ist heute wichtiger als je zuvor, im Berufs- und auch im Privatleben.

Durch die große Auswahl an Kleidungsstilen und Kosmetik wird es noch wichtiger den eigenen Typ zu kennen und wirkungsvoll zu unterstreichen. Ich helfe Ihnen dabei, aus der Vielzahl der Möglichkeiten die für Sie passenden Farben, Schnitte und Muster auszuwählen. Manchmal reichen schon kleine Veränderungen um den eigenen Typ wirkungsvoll zu unterstreichen. Außerdem erhalten Sie auf Wunsch Schminktipps, die mit wenig Aufwand umsetzbar sind. Denn gutes Aussehen bedeutet selbstbewusstes Auftreten.

Bitte bringen Sie zum Kurs ein Kleidungsstück mit, das im Schrank hängt, weil Sie sich darin nicht wohlfühlen.

### 212-11170 / Suhela Gunkel

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Sa. 6.11. / 10:00 - 15:00 Uhr / 34 €  
Anmeldung bis: 26.10.  
+ Farbpass auf Wunsch 35 Euro

## Farb- und Typberatung

### für jede Frau

### Tagesseminar

Tolles Aussehen und positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters oder Einkommens. Wichtig ist, seinen eigenen Typ zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Wer Make-Up, Mode und Accessoires auf Haut- und Haarfarbe abstimmt, wirkt immer attraktiv. Ob kühler oder warmer Farbtyp, Frühling-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp: Mit Hilfe unkomplizierter Check-Ups findet jede Frau ihren persönlichen Stil! Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt und bietet

eine individuelle Beratung.

Es werden 1-2 Demo-Make-Ups erstellt, hierfür werden vor Ort 5 Euro pro Make-Up berechnet. Auf Wunsch kann ein Farbpass für 23 Euro erworben werden.

Bitte kommen Sie ohne aufgelegtes Make-Up.

### 212-11183 / Svenja Stephan

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Sa. 11.9. / 9:30 - 15:30 Uhr / 35,50 €  
Anmeldung bis: 31.8.  
+ Material 10 Euro

### 212-11182 / Svenja Stephan

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Sa. 13.11. / 9:30 - 15:30 Uhr / 35,50 €  
Anmeldung bis: 2.11.  
+ Material 10 Euro

## Farb- und Stilberatung für Frauen

### Wochenendseminar

Der erste Eindruck ist oft entscheidend, denn unser Stil ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Farben und Formen in der Kleidung beeinflussen und unterstützen unser Wohlbefinden und die individuelle Ausstrahlung. Sie geben uns Sicherheit und Schutz.

Nach neun Farbtypen wird analysiert, welche Farbnuancen in harmonischer Beziehung zu körpereigenen Farben stehen und welche Schnitte und Formen zur Figur passen und das Erscheinungsbild vorteilhaft unterstreichen.

Ein „Lieblingsteil“ sollte ebenso mitgebracht werden wie Kleidungsstücke, bei denen die Unsicherheit oder das Gefühl bestehen, damit „stimme etwas nicht“.

### 212-11184 / Monika Wendrich

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Sa. 25.9. / 10:00 - 18:00 Uhr / 61 €  
Anmeldung bis: 14.9.  
+ Farbpass auf Wunsch 50 Euro

## Kleiderschrank mit System

online

### Vortrag

Möchten Sie mehr Platz im Kleiderschrank? Ein nur leicht befüllter Kleiderschrank mit Lieblingsteilen, die alle kombinierbar sind und trotz ihrer überschaubaren Menge ein Outfit für jede Gelegenheit bieten. Klingt toll? Schritt für Schritt erklärt Ihnen die Outfitexpertin Jasmin Link, wie Sie Ordnung und System in Ihren Kleiderschrank bringen. Enthalten ist außerdem:

- Bestimmung des eigenen Figurtyps (für die passenden Kleidungsschnitte), der Gesichtsform (interessant für Brillenformen)
- Tipps für Kleiderschnitte, Längen, Materialien und dazu passenden Accessoires wie Schuhe, Gürtel, Tasche, Kette

Wie das Online-Seminar abläuft? In der Präsentation werden die Themen anschaulich durch Graphiken sowie mündlich erklärt, Erklär-Videos ergänzen das Seminar. Über eine Chat-Funktion können Sie Ihre Fragen stellen. Bitte halten Sie einen langen Schal für Übungen bereit!

Die Veranstaltung findet über Zoom statt. Nach Anmeldung erhalten Sie 1-2 Tage vor der Veranstaltung den Link per Mail zugesandt. Technische Voraussetzungen: PC/Laptop/Tablet, Kamera, Headset empfohlen.

### 212-11186 / Jasmin Link

#### Online

Mi. 17.11. / 19:00 - 21:15 Uhr / 10,50 €  
Anmeldung bis: 7.11.

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

## HESSENCAMPUS Bildungsberatung

### Kreative Arbeitssuche

Gerade zur Zeit 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 und 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.

#### 212-11223 / Elfriede Schäth Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Di. 14.9. + Di. 28.9. / 9:00 - 16:00 Uhr  
2 Termine / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 3.9.

#### 212-11224 / Elfriede Schäth Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 13.1. + Do. 27.1. / 9:00 - 16:00 Uhr  
2 Termine / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 4.1.

**Auf Anfrage kann dieses Seminar auch zu anderen Terminen in kleinen Gruppen zusätzlich geplant werden.**



## HESSENCAMPUS- Bildungsberatung

Gesamtkoordination

### Elfriede Schäth

**Wolfhagen**, vhs-Geschäftsstelle

Terminvereinbarung: Tel. 0561-1003-3202 o.  
e.schaeth@bildungsberatung-region-kassel.de

### online Bildungsberatung

Die online Bildungsberatung findet auf einem sicheren Server als Zweier-Videokonferenz statt. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung, ein Notebook mit einem Internetbrowser (Chrome, Firefox, Edge oder Safari), Mikrofon, Lautsprecher bzw. ein Mobiltelefon oder Tablet. Senden Sie eine Email an [info@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:info@bildungsberatung-region-kassel.de), wir vereinbaren einen Termin mit Ihnen.

### Peter Brockmann, Hofgeismar-

**Hümme**, Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2  
jeweils am ersten Freitag im Monat, jeweils 15:00 - 17:00 Uhr oder nach Terminvereinbarung: [p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de) oder Tel. 05609-8092354

### Ramona Beykirch, Kassel

**Volkshochschule**  
Termine nach Vereinbarung:  
[r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de)

**Omar Dergui, Kassel**, Volkshochschule  
Termine nach Vereinbarung:  
[o.ergui@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:o.ergui@bildungsberatung-region-kassel.de)

### Omar Dergui, Kassel

Wöhler 22 Bildung und Begegnung,  
Friedrich-Wöhler-Straße 22  
freitags, 16:00 - 18:00 Uhr (ungerade Wochen)  
Terminvereinbarung:  
[o.ergui@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:o.ergui@bildungsberatung-region-kassel.de)

### Barbara Ebke, Kassel

Stadtteilbüro Waldau, Görlitzer Str. 39j  
freitags, 10:00 - 12:00 Uhr  
Terminvereinbarung:  
[b.ebke@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:b.ebke@bildungsberatung-region-kassel.de)

### Rüdiger Metzger, Kassel

Familientreff  
Brückenhof, Theodor-Haubach-Str. 8  
montags und freitags 14:00 - 16:00 Uhr,  
Terminvereinbarung:  
[r.metzger@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:r.metzger@bildungsberatung-region-kassel.de)  
oder 0561-92062020

### Peter Brockmann, Kaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
jeweils am letzten Donnerstag im Monat,  
15:00 - 17:00 Uhr oder nach Terminvereinbarung:  
[p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de) oder Tel. 05609-8092354

### Anne Denz, Wolfhagen

vhs-Geschäftsstelle  
Termine nach Vereinbarung:  
[a.denz@bildungsberatung-region-kassel.de](mailto:a.denz@bildungsberatung-region-kassel.de)

# Bildungsberatung



Sie wollen...

sich beruflich verändern,  
in das Berufsleben einsteigen,  
oder wiedereinsteigen?

Wir bieten Ihnen...

eine kostenlose, vertrauliche,  
trägerunabhängige  
Bildungsberatung  
und informieren Sie über  
Finanzierungsmöglichkeiten.



## Wissen, wo's lang geht!



Infos: Telefon 0561 - 10 03 32 02  
[www.bildungsberatung-region-kassel.de](http://www.bildungsberatung-region-kassel.de)

## Kommunikation I Professionalität

### Gendersensible Sprache online

Was heißt gendersensibel? Wie können schwule, lesbische, bisexuelle, trans\*- und intergeschlechtliche Menschen in Wörtern und Bildern sichtbar gemacht werden? Was ist der Unterschied zwischen Binnenl, Unter\_strich und Gender\*Stern? Wieso ist es wichtig vielfältige Perspektiven in Sprache mitzudenken? Mit verschiedenen selbstreflexiven Übungen und alltagsorientierten Beispielen wollen wir uns der Frage nähern, wie unsere Sprache gendersensibel gestaltet werden kann.

Zielgruppe sind alle, die sich mit Sprache und sprachlicher Diskriminierung auseinandersetzen möchten und die sich für Themen rund um geschlechtliche und sexuelle Vielfalt interessieren. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Zur Teilnahme wird ein Internetzugang, Computer oder Tablet, Mikrofon und Kamera benötigt.

**212-11270 / Ivo Boenig; zora Lovrekovic**  
**Online**  
Mo. 27.9. + Mo. 4.10. / 17:00 - 20:00 Uhr / 39 €  
Anmeldung bis: 22.9.



### Kommunikation auf neuen Wegen

**NEU**

#### Tagesseminar

Miteinander reden tut gut. Sich mitzuteilen tut gut. Bewegung in frischer Luft tut gut. Tun wir uns was Gutes und verbinden ein Kommunikationstraining mit einer Wanderung! Wir laden Sie ein es anzugehen!

An schönen Orten des Kaufunger Waldes werden Grundlagen der Kommunikation und Gesprächsführung vermittelt. Beim Wandern können Sie das Gehörte üben. Die Erfahrungen auf dem Weg werden bei der nächsten Wanderpause ausgewertet. Ziel ist es, wertschätzendes und klärendes Verhalten auch bei persönlichen Themen und Situationen zu verankern. Um wandernd ein Ziel zu erreichen, gibt es häufig verschiedene Wege. Es gibt Strecken, die sind mehr oder weniger anstrengend, steil, steinig, bequem oder kurz. Auch für Kommunikation und Gesprächsführung gibt es verschiedene Herangehensweisen. Auf neuen Wegen können wir Vertrautes neu erfahren und uns mit Neuem vertraut machen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Während des Seminars ist eine Wanderstrecke von ca. 8 km geplant. Normale Kondition ist also vollkommen ausreichend. Angesagt sind (Wander-)schuhe mit gutem Profil und ein Rucksack auch für Tagesverpflegung und Pausengetränke.

**212-11272 / Uwe Schröder, Kommunikationstrainer und Wanderführer**  
**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Tramhaltestelle DRK-Klinik  
Sa. 2.10. / 9:30 - 16:30 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 22.9.

- 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?“

**212-11274 / Uwe Schröder**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 4.11. + Fr. 5.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 80 €  
Anmeldung bis: 26.10.

### Konstruktiv kommunizieren auch in schwierigen Gesprächen

#### Wochenendseminar

Wir kommunizieren lebenslang und können es natürlich auch irgendwie. Wäre es nicht toll, wenn wir in schwierigen Situationen nicht „irgendwie“ sondern genau richtig reagieren würden?

Richtig für die Situation, richtig für unser Anliegen und unsere Befindlichkeiten und angemessen auch für unsere Gesprächspartner.

Das scheinbar Selbstverständliche, unsere Kommunikation, hat einen großen Einfluss darauf, wie wir unser Leben führen - privat wie beruflich. Wie wir mit Kunden, Vorgesetzten und Kollegen kommunizieren, entscheidet zu einem großen Teil darüber, wie erfolgreich wir sind. Es werden Grundlagen der Kommunikation und Grundtechniken der Gesprächsführung vermittelt. Im Mittelpunkt dieses Seminars ist das praktische Training an Hand von Fallbeispielen, Übungen und eventuellen eigenen Gesprächssituationen.

Sie sind eingeladen Antworten auf die Fragen: „Was macht ein Gespräch für mich schwierig?“ und „Wie kann ich Gespräche leichter und konstruktiver gestalten?“ zu finden.

**212-11275 / Uwe Schröder**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 20.11. + So. 21.11. / 9:00 - 16:00 Uhr  
2 Termine / 60 €  
Anmeldung bis: 9.11.

### Lasst uns REDEN GEHEN!

#### Rhetorik-Kurs outdoor

#### Tagesseminar

Miteinander reden tut gut! Sich mitzuteilen tut gut! Bewegung in frischer Luft tut gut! Tun wir uns was Gutes und verbinden ein Kommunikationstraining mit einer Wanderung! Wir laden Sie ein es anzugehen!

Pausen an schönen Orten des Kaufunger Waldes dienen der Vermittlung von Grundlagen der Rhetorik und für praktischen Übungen. Beim Wandern können Sie Ihren nächsten aktiven Redebeitrag vorbereiten. Beim Halt an schöner Stelle haben Sie Ihr Publikum bzw. Ihre Gesprächspartner gleich dabei. Inhalt:

- Vorbereitung und Strukturierung von Reden und Debatten
- Umgang mit dem eigenen Lampenfieber
- Körpersprache und Stimmführung
- Eingehen auf mein Publikum / meine Gesprächspartner
- Wie kann ich andere mit meiner Rede begeistern?

Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, geplante Wanderstrecke: ca. 8 km. Normale Kondition ist also vollkommen ausreichend. Angesagt sind Schuhe mit gutem Profil, angemessene Kleidung und ein Rucksack mit Pausengetränken und -verpflegung. In der Mittagspause werden wir in einem Restaurant im Wald einkehren.

**212-11271 / Uwe Schröder, Kommunikationstrainer und Wanderführer**  
**Kaufungen-Oberkaufungen**  
Tramhaltestelle DRK-Klinik  
Sa. 11.9. / 9:30 - 16:30 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 1.9.

### Sicher, lebendig und überzeugend in der freien Rede

#### Tagesseminar

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

# Persönliche und berufliche Kompetenz



## Argumentations- und Debattierclub

online

Beruflich oder auch privat stehen Sie manchmal vor der Herausforderung andere mit Ihren Argumenten zu überzeugen. Wenn Sie Ihre Argumentation und Ihren Auftritt verbessern wollen sind Sie in diesem Online-Debattierclub genau richtig! Mitreden und sich im Argumentieren Üben geht auch ohne dass Sie bereits an Rhetorik- oder Argumentationsseminaren teilgenommen haben. Inhalt:

- Kurze Inputs zu den Grundsätzen der Argumentation.
- Praktische Übungen zu konkreten Aufgabenstellungen im Rahmen unserer wöchentlichen Treffen.
- Aus der Praxis für die Praxis erhalten Sie jeweils ein strukturiertes und qualifiziertes Feedback von anderen Teilnehmenden und vom Kursleiter.

In unserem Debattierclub haben Sie die Gelegenheit eigene Themen und Ihre kommunikativen Anliegen und Herausforderungen einzubringen und erfahren professionelle Unterstützung und ausführliches Feedback.

### 212-11278 / Uwe Schröder

Online

Di. 9.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 60 €  
Anmeldung bis: 2.11.

### 212-11279 / Uwe Schröder

Online

Di. 18.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 Termine / 60 €  
Anmeldung bis: 11.1.

## Schlagfertigkeit

Sie werden verbal angegriffen, jemand versucht, Sie einzuschüchtern oder zu überrumpeln, Sie werden in eine peinliche Situation gebracht oder jemand reißt einen Witz auf Ihre Kosten. Wenn Sie jetzt nicht „wechseln können“, büßen Sie einen Teil Ihrer Souveränität ein.

Meist fallen einem die passenden Antworten auf Angriffe erst später ein. Dabei kann man Schlagfertigkeits-Techniken lernen.

Inhalt:

- Wann setzt man einen verbalen Konter und wann nicht? - situative Schlagfertigkeit,
- Methoden und Muster der schlagfertigen Antwort - verschiedene Techniken der Schlagfertigkeit,
- Sein und Schein - körpersprachlich souverän reagieren,
- Die feine Replik - maßvoller Umgang mit der Schlagfertigkeit

### 212-11280 / Peter Brockmann

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Sa. 25.9. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 14.9.

## Körpersprache im Business

Fachkompetenz ist die Hauptvoraussetzung für eine seriöse Arbeit. Doch ist sie eine notwendige Selbstverständlichkeit und kein erwähnenswertes Verkaufsargument. Niemand kauft Ihnen etwas ab oder baut mit Ihnen eine Zusammenarbeit auf, wenn er Sie nicht mag. Ihre Wirkung entscheidet. Und daran hat die Körpersprache den größten Anteil. Überzeugen Sie mit einer selbstbewussten Körpersprache - die Grundlagen sind Inhalt dieser Tagesveranstaltung. Erkennen Sie, dass nicht jede Geste immer und überall dasselbe bedeutet, und erfahren Sie, wie Sie die Körpersprache anderer interpretieren können. So optimieren Sie Ihre eigene Körpersprache und setzen sie im Business Alltag positiv ein.

- Sie verstehen die situationsbedingte Körpersprache und lernen, Signale zu erkennen, zu deuten und zu interpretieren.
- Sie lernen, mit Ihrer eigenen Körpersprache umzugehen und diese positiv einzusetzen.
- Sie wissen, wie man mit Körpersprache Einfluss auf den Gesprächsverlauf nimmt.
- Sie können die männliche und weibliche Körpersprache unterscheiden.
- Sie merken den Unterschied zwischen echter und „Als-ob-Körpersprache“.

### 212-11281 / Peter Brockmann

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Sa. 20.11. / 10:00 - 17:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 9.11.

## Professionell in Videomeetings auftreten

online

Videokonferenzen und -meetings haben in den letzten Wochen und Monaten in vielen Unternehmen Einzug gehalten. Wenn im Homeoffice eine Teamsitzung grundsätzlich auch im Schlafanzug möglich ist, so sollten doch einige Aspekte beachtet werden um

- möglichst sinnvoll mit den Kolleginnen und Kollegen arbeiten zu können,
- Ziele zu erreichen,
- sich wohl zu fühlen.

In diesem Webinar werden allgemeingültige Aspekte des virtuellen Auftretens betrachtet. Denn: Zoom, Skype und all die anderen Plattformen sind nur notwendige Werkzeuge. Für einen überzeugenden Auftritt sollten einige einfache, aber wichtige Mechanismen beachtet werden.

Der Online-Kurs findet über das Lernportal vhs. cloud statt. Nach Anmeldung bekommen Sie eine Mail die Zugangsdaten. Sie benötigen für die Teilnahme eine stabile Internetverbindung, einen Internetbrowser (Chrome, Firefox, Edge oder Safari) und einen Lautsprecher.

### 212-11282 / Peter Brockmann

Online

Do. 9.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 €  
Anmeldung bis: 31.8.

### 212-11283 / Peter Brockmann

Online

Do. 20.1. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 €  
Anmeldung bis: 11.1.

## Argumentationstraining - Ideen und Statements auf den Punkt bringen

NEU

### Kompaktkurs

Wie überzeuge ich Andere am besten von meinen Ideen?

Gönnen Sie sich zwei Tage um Ihren argumentativen Auftritt zu trainieren und zu verbessern.

Kurze Inputs zu den Grundsätzen der Argumentation:

- Klartext reden: Ideen verständlich und nachvollziehbar kommunizieren.
- Überzeugend reden: logischer und psychologischer Aufbau einer Argumentation.
- Begeisternd reden: Adressat/-innen orientiert denken und formulieren.
- Kurz und knackig reden: Wie ich mit meiner Idee Andere in einer Minute erreiche und begeistere.

werden jeweils verbunden mit praktischen Übungen zur Umsetzung. Sie profitieren dabei vom Feedback durch Trainer und andere Teilnehmenden.

### 212-11276 / Uwe Schröder

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 9.9. / 18:00 - 21:00 Uhr

Fr. 10.9. / 9:00 - 16:00 Uhr

2 Termine / 60 €

Anmeldung bis: 31.8.

### 212-11277 / Uwe Schröder

Der Online-Kurs findet über das Lernportal vhs. cloud statt. Nach Anmeldung bekommen Sie eine Mail mit den Hinweisen, wie Sie sich für unsere Lernplattform registrieren und wie Sie in die Konferenz gelangen. Sie benötigen für die Teilnahme eine stabile Internetverbindung, einen Internetbrowser (Chrome, Firefox, Edge oder Safari) und einen Lautsprecher.

### Online

Di. 28.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 4 Termine / 50 €

Anmeldung bis: 14.9.

## Machen wir das Beste daraus?!

Interaktive Übungen & Tools  
für Online-Veranstaltungen

online

### Tagesseminar

Auch wenn es sich viele anders wünschen: Die aktuelle Situation bringt es mit sich, dass wir uns als Gruppe online treffen. Und das wird vermutlich noch eine Weile so bleiben. Daher lasst uns das Beste draus machen!

Im Workshop werden mehrere kleinere und größere Übungen und Tools vorgestellt und angewendet, um auch in Online-Meetings persönlicher, leichter und abwechslungsreicher miteinander in Verbindung zu kommen und zu lernen. Dabei bedienen wir uns verschiedener therapeutischer und theaterpädagogischer Methoden wie:

- spielerisches Kennenlernen,
- Gestalten von Runden;
- Arbeit mit Symbolen,
- einen gemeinsamen Abschluss ermöglichen.

Ziele sind u.a.: Größere Methodenvielfalt ermöglichen, auch virtuell in Bewegung kommen, das Gemeinschaftsgefühl unterstützen.

Dieser Online-Kurs z. B. für pädagogisch Tätige, Berater\*innen, Trainer\*innen und Coaches geeignet, die die Interaktion ihrer Teilnehmenden in Online-Veranstaltungen unterstützen und verbessern wollen.

Der Kurs findet über das Konferenz-Tool „Big Blue Button“ statt. Was Sie dafür benötigen: Einen ruhigen, ungestörten Platz und diese technischen Voraussetzungen. Ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher bzw. Kopfhörer. Weitere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

### 212-11284 / Anja Deistler Online

Mi. 29.9. / 17:30 - 20:00 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 24.9.



## Moderieren - Besprechungen leiten

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

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

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

### 212-11285 / Elfriede Schäth Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 23.11. / 10:00 - 15:00 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 9.11.

### 212-11286 / Elfriede Schäth Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 18.1. / 10:00 - 15:00 Uhr / 36 €  
Anmeldung bis: 10.1.

## Zeitmanagement

online

Modernes Zeitmanagement sollte weniger zum Ziel haben, in kürzerer Zeit mehr leisten zu können, sondern vielmehr mit der gegebenen Zeit effizient umzugehen. Dies ermöglicht ein zufriedeneres Arbeiten und ein ausgeglicheneres Leben.

Im Webinar wollen wir deshalb folgende Aspekte beleuchten:

- die eigenen Zeitdiebe erkennen,
- richtige Prioritäten setzen,
- sinnvolle ToDo-Listen erstellen.

Sie bekommen das Rüstzeug, Ihren Arbeitsalltag besser zu strukturieren und damit entspannter „über den Tag“ zu kommen.

Das Webinar findet über das Lernportal vhs.cloud statt. Dafür erhalten Sie nach Anmeldung rechtzeitig vor Beginn des Webinars Informationen zum Login in die vhs.cloud. Anschließend können Sie im Portal über eine Webkonferenz am Kurs teilnehmen. Sie benötigen für die Teilnahme eine stabile Internetverbindung, einen Internetbrowser (Chrome, Firefox, Edge oder Safari) und einen Lautsprecher.

### 212-11288 / Peter Brockmann Online

Do. 16.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 3 Termine / 30 €  
Anmeldung bis: 7.9.

### 212-11289 / Peter Brockmann Online

Di. 25.1. / 18:30 - 20:00 Uhr / 3 Termine / 30 €  
Anmeldung bis: 11.1.

## So sagen Sie's den Medien!

Workshop für eine erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit

### Tagesseminar

Spannende Überschrift, verständliche Schreibweise, ein lebendiger Einstieg und profunde Hintergrundinformationen: Das erwarten Redaktionen von einer solide verfassten Presseinformation. Im dialogischen Miteinander wird in diesem Workshop der professionelle Aufbau einer Pressemeldung vermittelt und diskutiert. Zudem hält er Tipps für den richtigen Schreibstil bereit und zeigt, wie Sie Ihre Anliegen in die Medien tragen.

Aufbauend auf diesem Erfahrungsschatz, verfassen Sie Ihre eigene Presseinformation und optimieren diese in einer gemeinsamen „Redaktionskonferenz“. Das Erörtern offener Fragen bezüglich eines konstruktiven Miteinanders mit Print-, Online-, Radio- und TV-Redaktionen rundet diesen praxisorientierten Workshop ab.

### 212-11290 / Klaus Schaake Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Sa. 25.9. / 10:00 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 17.9.

## So sagen Sie's den Medien!

Einführungs-Workshop für  
eine erfolgreiche  
Öffentlichkeitsarbeit

online

### Tagesseminar

Spannende Überschrift, verständliche Schreibweise, ein lebendiger Einstieg und profunde Hintergrundinformationen: Das erwarten Redaktionen von einer solide verfassten Presseinformation. Im dialogischen Miteinander wird in diesem Online-Workshop der professionelle Aufbau einer Pressemeldung vermittelt und diskutiert. Diese Themen geben Ihnen einen Überblick über die wesentlichen Dinge:

- Kontaktaufnahme mit Redaktionen
- Die gute Pressemeldung
- Das gute Pressefoto
- Die sinnvolle E-Mail-Ansprache
- Perspektivwechsel: Was Redakteur\*innen für Sie tun
- Der Presseverteiler
- Ihr Pressekontakt in 10 Schritten
- Offene Fragerunde

Der Kurs findet über das Konferenz-Tool „Zoom“ statt. Was Sie dafür benötigen: Einen ruhigen, ungestörten Platz und diese technischen Voraussetzungen. Ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher bzw. Kopfhörer. Weitere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

### 212-11291 / Klaus Schaake Online

Sa. 20.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 17.11.

## Lern- und Arbeitstechniken

### Effektiver lernen - effektiver arbeiten

#### Bildungsurlaub

Lebenslanges Lernen zählt heute zu den grundlegenden Erfordernissen im Berufsleben. Täglich kommen neue Informationen und neues Wissen zu unseren vorhandenen Kenntnissen und Fertigkeiten hinzu. Es lohnt sich, Strategien zu entwickeln, um diese große Wissensmenge zu kanalisieren.

Nutzen Sie diese Woche, lernen Sie verschiedene Techniken kennen und erproben Sie deren praktische Umsetzung.

#### Inhalt:

- Die unterschiedlichen Lerntypen und Lernstrategien
- Schnellese-Techniken
- Zeitmanagement und Umsetzung, u. a. mit Outlook
- Strukturierte Notizen und Mind-Mapping
- Merktechniken

Daneben wollen wir erkunden, wie Medien, Politik und Marketing uns ihre Inhalte so präsentieren, dass wir sie behalten - ob wir wollen oder nicht.

**212-11300 / Peter Brockmann**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 15.11. - Fr. 19.11. / 5 Termine / 180 €  
Anmeldung bis: 1.10.

### Rechtschreibung und Zeichensetzung: Richtig ist wichtig!

Besonders im Berufsleben wirkt ein fehlerfreies Schreiben nach wie vor wie eine Visitenkarte. Treffen wir uns morgen/Morgen früh/Früh? Ist das planen/Planen der Veranstaltung gutgelaufen/gut gelaufen? Was stimmt denn nun? Grundlagen der Rechtschreibung und Zeichensetzung werden mithilfe vieler Übungen vermittelt.

Die Inhalte des Kurses werden Ihnen zusätzlich über die vhs.cloud zur Verfügung gestellt.

**212-11320 / Martina Henne**

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Mo. 1.11. / 18:00 - 20:15 Uhr / 7 Termine / 84 €  
Anmeldung bis: 20.10.

→ Sprachen für den Beruf  
Themenfeld Sprachen, Seite 89

## Buchführung

### Grundkurs

An einfachen Beispielen mit vertiefenden Übungen wird Ihnen ein Einblick in die praktische Buchführung vermittelt. Themen: Gesetzliche Grundlage, Buchungen auf Bestands- und Erfolgskonten (Bilanz, Gewinn und Verlust). Lehrbuch: Schmolke / Deitemann: Buchführung für Wirtschaftsschulen, Teil 1

**212-11330 / Andreas Klauke**

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 27.10. / 7 Termine / 130 €  
Mi. und Do., jeweils 18:00 - 21:15 Uhr  
Anmeldung bis: 17.10.  
+ Kopien

## Buchführung

### Aufbaukurs

Vertiefung von Buchführungskenntnissen mit folgenden Themen:  
Abschreibung, Besonderheiten beim Warenein- und verkauf, Belegbuchführung, Privatkontenführung, Umsatz- und Vorsteuer.  
Weitere Themen nach Absprache.  
Lehrbuch: Schmolke / Deitemann: Buchführung für Wirtschaftsschulen, Teil 1

Wir helfen bei beruflicher Orientierung und Weiterbildung: Unsere Beratung - Ihre Entscheidung!

## Machen Sie nicht, was Sie machen müssen. Erkennen Sie, was Sie machen wollen!

Ständig neue Herausforderungen - das ist heute Alltag im Berufsleben. Allein die zunehmende Digitalisierung der Arbeitswelt fordert jeden Einzelnen. Lebenslanges Lernen, berufliche Weiterbildung und Veränderungsbereitschaft werden zunehmend wichtiger. Die Agentur für Arbeit Kassel bietet deshalb ein neues Beratungsformat an.

Es richtet sich z.B. an Beschäftigte, Arbeitssuchende und Wiedereinsteiger\*innen. Ziel ist es, die eigenen Stärken zu erkennen, den Berufsweg zu planen, Orientierung zu geben und darauf aufbauend die persönliche Qualifikation auszubauen.

Weitere Informationen unter: Telefon 0561 701-1705 / EMail [kassel.berufsberatung-im-erwerbsleben@arbeitsagentur.de](mailto:kassel.berufsberatung-im-erwerbsleben@arbeitsagentur.de)/  
Website [www.arbeitsagentur.de/vor-ort/kassel/berufsberatung-im-erwerbsleben](http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/kassel/berufsberatung-im-erwerbsleben)



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Kassel

bringt weiter.

## 212-11331 / Andreas Klauke

### Kassel

Philip-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 24.11. / 7 Termine / 136 €  
Mi. und Do., jeweils 18:00 - 21:15 Uhr  
Anmeldung bis: 14.11.  
+ Kopien

## Buchführung mit Lexware-Buchhalter

### Wochenendseminar

Wenn Sie über gute Buchführungskenntnisse verfügen und mittels der Software Lexware-Buchhalter auf EDV umsteigen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt, da nur die Anwendungsmöglichkeiten von Lexware-Buchhalter vermittelt werden.

## 212-11332 / Andreas Klauke

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Sa. 15.1. und So. 16.1. / 8:00 - 15:00 Uhr / 100 €  
Anmeldung bis: 4.1.  
+ Kopien

## Recht im Alltag I Verbraucherfragen

## Opferschutz - und was jeder tun kann

### Vortrag

Jeder Mensch kann zum „Opfer“ werden. Die Medien informieren über Fälle und Ereignisse jeden Tag neu. Neben der Strafverfolgung und Gefahrenabwehr hat die Polizei auch präventive Aufgaben und informiert Sie darüber, wie man sich schützen kann. Selbst Vorbeugen kann grundsätzlich jeder, der bereit ist, sich zu informieren, zum Beispiel wie er sich und andere schützen kann. Der Vortrag ist für die Menschen gedacht, die ihr eigenes Verhalten reflektieren und optimieren wollen. Dabei wird neben den Rechten von Opfern auch auf Hilfsangebote und Hilfsmöglichkeiten eingegangen. Wahre Stärke kann es sein - aus der Opfer-Rolle herauszukommen und Hilfe anzunehmen. Das subjektive Sicherheitsgefühl darf gestärkt werden! Eine Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Waldeck-Frankenberg

## 212-11420 / Kathrin Buttler

online

Die Veranstaltung findet online statt.  
Zur Teilnahme werden ein Internetzugang und Computer oder Tablet benötigt.

### Online

Mi. 1.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 25.8.

## 212-11421 / Kathrin Buttler

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 11.11. / 16:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 1.11.

## Häusliche Gewalt - Wege aus dem Alltagsdrama

### Vortrag

Von Häuslicher Gewalt betroffene Menschen erleben physische und psychische Gewalt. Oft sind auch die Kinder stille Zeug\*innen des Geschehens. Was tun bei Häuslicher Gewalt? Wohin können sich die Opfer wenden? Die Opferschutzbeauftragte des Polizeipräsidiums Nordhessen informiert Sie über Wege und Hilfsmöglichkeiten, die Opfer in der Situation wahrnehmen können. Eine Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Waldeck-Frankenberg

## 212-11422 / Kathrin Buttler

online

Die Veranstaltung findet online statt.  
Zur Teilnahme werden ein Internetzugang und Computer oder Tablet benötigt.

### Online

Mi. 8.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 1.9.

## 212-11423 / Kathrin Buttler

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mi. 1.12. / 16:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 22.11.

**Für unsere Vorträge ist corona-bedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist an der Abendkasse zu bezahlen.**

## Schlauer gegen Klauer - Tricks der Taschendiebe

### Vortrag

Kennen Sie den Rempel-Trick, Drängel-Trick, Beschmutzer-Trick, Geldwechsel-Trick oder den Taschenträger-Trick? Das Repertoire der Taschendiebe ist äußerst umfangreich, fast täglich werden neue Tricks bekannt. Wenn Sie die Vorgehensweisen der Taschendiebe kennen, können Sie sich vor solchen Straftaten schützen. Sie erhalten wertvolle Tipps und Hinweise, um nicht Opfer zu werden.

## 212-11425 / Susanne Gottmann, Polizeihauptkommissarin

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Di. 21.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 19.9.

## 212-11427 / Susanne Gottmann, Polizeihauptkommissarin

### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Di. 28.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 26.9.

## Senioren im Visier - Die Maschen der Abzocker

### Vortrag

Es geschieht oftmals an der Haustür, am Telefon, im Internet oder auf dem Postweg. Zahlreiche unseriöse Unternehmen haben die Senioren ins Visier genommen, um mit fragwürdigen Maschen abzukassieren. Nach dem Motto: Die Alten und Schwachen kann man am leichtesten unter Druck setzen und ihnen das Geld aus den Taschen ziehen. Sei es die angeblich gewonnene Reise, die Gefahr eines bevorstehenden Einbruchs oder das vermeintliche günstige Angebot an der Haustür.

Sie werden über die unterschiedlichen und immer raffinierter werdenden Maschen der Trickbetrüger an Haustür und Telefon informiert und erhalten Tipps, wie man sich in Situationen richtig verhalten kann, um nicht Opfer zu werden.

## 212-11428 / Susanne Gottmann, Polizeihauptkommissarin

online

Die Veranstaltung wird online durchgeführt, für die Teilnahme ist eine Internet-Verbindung und ein Computer oder Tablet notwendig.

### Online

Di. 26.10. / 16:00 - 17:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 20.10.

## 212-11429 / Susanne Gottmann, Polizeihauptkommissarin

### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
Di. 2.11. / 16:00 - 17:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 31.10.

## Datendiebstahl - Darknet - Digitaler Nachlass

online

Vom vernetzten Spielzeug über den Sprachasistenten bis hin zum digitalen Nachlass: Das alltägliche Leben wird zunehmend smarter. Eine Fülle von Online-Daten bilden unsere „digitalen Identitäten“ ab. Für Cyberkriminelle stellen insbesondere Finanzdaten, Benutzer-Accounts und E-Mailadressen lohnenswerte Angriffsziele dar. Im Vortrag werden diverse Angriffsmethoden auf die digitale Identität vorgestellt und mit welchen Empfehlungen das Risiko eines Identitätsdiebstahles reduziert werden kann. Der Datenverkauf erfolgt oftmals über das Darknet. Nach dem Vortrag werden Sie wissen, wie die Technologien des Darknets aber auch zur Erhöhung des Datenschutzes genutzt werden können. Zum Abschluss erhalten Sie zahlreiche Tipps, wie Sie Ihre digitale Identität auch über „den Tod hinaus“ mit dem digitalen Nachlass regeln können.

Nach Anmeldung bekommen Sie vor Beginn der Veranstaltung den Link per Mail zugesendet.

## 212-11432 / Aniane Emde

### Online

Mo. 25.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 20.10.

# Persönliche und berufliche Kompetenz

## Sicherheit für mobile Endgeräte

online

### Vortrag

Smartphones und Tablets sind inzwischen -auch im Urlaub- ständige Begleiter geworden. In diesem Vortrag erfahren Sie, welchen Basis-Schutz auch mobile Endgeräte benötigen und mit welchen Empfehlungen die IT-Sicherheit auch im Urlaub erhöht werden kann. Sie erhalten Tipps für die Urlaubsvorbereitungen, die Reisezeit wie auch für die Rückkehr aus dem Urlaub. Die Themenblöcke „Sicherer Umgang mit Apps“ und öffentliche WLAN-Nutzung beleuchten insbesondere die Datensicherheit. Auch das bargeldlose/kontaktlose Bezahlen über Smartphone wird immer beliebter. Im Vortrag erhalten Sie auch hier entsprechende Sicherheitsempfehlungen. Nach Anmeldung bekommen Sie vor Beginn der Veranstaltung den Link per Mail zugesendet.

**212-11430 / Aniane Emde**

**Online**

Mo. 8.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 3.11.

 Für unsere Vorträge ist corona-bedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist an der Abendkasse zu bezahlen.

## Smarte Geräte sicher nutzen

online

### Vortrag

Neben Notebook, Tablet und Smartphone ziehen immer mehr internetfähige Haushaltsgeräte in unser Zuhause ein: Inzwischen sind auch Fernseher, Waschmaschine oder Saugroboter mit dem Internet verbunden. Bei allem Komfort, den das „Smart Living“ bietet, sollten aber auch Sicherheitsempfehlungen berücksichtigt werden. Andernfalls ist es Tätern über verschiedenen Methoden möglich, Accounts und/oder die Geräte zu übernehmen und für fremde Zwecke einzusetzen.

Im Vortrag erhalten Sie einen Einblick über Angriffsmethoden und wie sich die missbräuchliche Einbindung in sogenannten Botnetzen darstellt. Zum Abschluss werfen wir noch einen Blick auf die Wearables. Auch für die am Körper getragenen Mini-Computer gilt es, entsprechende Sicherheitsempfehlungen zum Schutz der Daten zu berücksichtigen.

Nach Anmeldung bekommen Sie vor Beginn der Veranstaltung den Link per Mail zugesendet.

**212-11431 / Aniane Emde**

**Online**

Mo. 22.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 17.11.

## Einbruchschutz für Häuser und Wohnungen

### Vortrag

Obgleich Häuser und Wohnungen immer moderner und energiebewusster gebaut werden, sind doch die wenigsten gut vor Einbrechern geschützt. Lassen Sie uns gemeinsam hinter die Kulissen blicken und erforschen, wie Einbrecher ticken - was Ihnen wichtig ist und natürlich, wie man sich richtig vor ihnen schützen kann. Die Palette der möglichen Maßnahmen reicht von einfachen Verhaltenstipps über die richtige Gestaltung von Außenflächen bis hin zur Nachrüstung mit mechanischen oder elektronischen Sicherungsprodukten. Weiterhin beleuchten wir worauf bei Neu- oder Umbauten geachtet werden sollte und dass einige dieser Maßnahmen sogar finanziell gefördert werden. Natürlich gibt es auch die Gelegenheit, fachbezogene Fragen zu stellen.

**212-11435 / Markus Gebauer**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Di. 9.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 7.11.

**212-11436 / Markus Gebauer**  
**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Di. 16.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 14.11.



## Psychologie des Geldes

### Vortrag

Jeden Tag treffen wir eine Vielzahl von Entscheidungen mit finanziellen Folgen. Doch nicht immer ist dies so vernünftig, wie wir glauben. Was sind die treibenden Motive? Was verführt uns spontan zum Kauf? Warum treffen wir manche Entscheidungen nur zögerlich oder gar nicht? Ein Blick auf die Verhaltensweisen im Umgang mit Geld hilft, die eigenen Gewohnheiten kritisch zu hinterfragen und Konsum- und Finanzfallen zu vermeiden. Kommen Sie und diskutieren Sie mit, ob Konsum glücklich macht.

**212-11440 / Kezia Rosenkranz**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 18.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 11.1.  
In Kooperation mit dem „Beratungsdienst Geld und Haushalt“ [www.geldundhaushalt.de](http://www.geldundhaushalt.de)

## Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten

### Vortrag

Rechnet sich nachhaltiger Konsum im Alltag? Dazu schauen wir uns gemeinsam verschiedene Lebens- und Konsumbereiche an. Auch bei den langfristigen Finanzentscheidungen, wie der eigenen Altersvorsorge oder dem persönlichen Vermögensaufbau, kann eine nachhaltige Strategie zum Erfolg führen. Der Vortrag gibt Anregungen, wie Nachhaltigkeit und Langfristigkeit in die kleinen und großen finanziellen Herausforderungen des Lebens einbezogen werden können.

**212-11441 / Kezia Rosenkranz**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 1.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 25.1.  
In Kooperation mit dem „Beratungsdienst Geld und Haushalt“ [www.geldundhaushalt.de](http://www.geldundhaushalt.de)

## Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

### Vortrag

Die Zinsen für Anleger\*innen befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch sein Geld vermehren. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen und Fragen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Mit Aktien, Anleihen und Investmentfonds zur erfolgreichen Anlagestrategie
- Welche Risiken gilt es, bei der Geldanlage zu beachten?
- Vermögen erhalten und aufbauen

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften in Deutschland und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

### 212-11442 / Steffen Witt

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mo. 29.11. / 18:30 - 21:00 Uhr / 8,50 €

Anmeldung bis: 18.11.

## Energie trifft Konsum: Share Economy - Teilen und Tauschen in der Region Kassel

### Workshop

Sicher kann man Gemüse, Kindersachen, Bücher und vieles mehr im Geschäft kaufen. Es gibt aber auch eine Vielzahl von alten und neuen Initiativen, über die man sich energie- und ressourcenschonender versorgen kann.

- Welche Energieeinsparungspotentiale haben Tausch- und Teilinitiativen?
- Welche Initiativen gibt es in Kassel und Umgebung?
- Wie viel Power haben sie bislang entwickelt?
- Welche Erfahrungen haben Gründer\*innen wie Nutzer\*innen gemacht?
- Wie finde ich Zugang zu diesen Alternativen?

Wenn Sie auch mehr darüber erfahren wollen, kommen Sie in diesen Recherchkurs, erfahren Sie wie man Interviews vorbereitet, die Ergebnisse interessant und lesbar aufbereitet und lassen Sie uns gemeinsam im Januar 2022 die Erfahrungen präsentieren und ein Fest des Teilens und Tauschens feiern.

### 212-11445 / Kezia Rosenkranz

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 16.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 6 Termine /

gebührenfrei

## Ehrenamt

## Themen- und zielgruppenorientierte Fortbildungen

### Gebärdensprache

#### Gebärdensprachkurs 1

Wenn Sie Kontakt zu Gehörlosen haben oder entwickeln möchten, können Sie hier Gebärdensprache für die Alltagskommunikation erlernen. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Kleines Wörterbuch der Gebärdensprache.

#### 212-11910 / Dagmar Ruppert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mi. 1.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### Gebärdensprachkurs 2

Kommunikative Bewältigung des Alltags.

Lehrbuch: Wörterbuch der Gebärdensprache

#### 212-11916 / Dagmar Ruppert

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mi. 1.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Steuerrecht für gemeinnützige Körperschaften (Vereine)

### Wochenendseminar

Im Grundkurs gibt ein erfahrener Finanzbeamter einen Überblick. Das Arbeitsfeld: Gemeinnützigkeit, tatsächliche Geschäftsführung, Kassenbuchführung, Jahresabschlüsse, Verein als Arbeitgeber, Steuervergünstigungen, Zuwendungsbestätigungen, Haftungsfragen. Ein Musterfall wird vom Geschäftsvorfall bis zur Steuerzahlung vorgestellt. Spezielle Fragen können in der Vorbereitungsphase benannt werden, und werden behandelt, wie etwa Inhalte und Formen von Vereinssatzungen, Mustersatzungen, Haftungsrecht und Gesellschaftsrecht aus steuerlicher Sicht.

Weitere Termine und ein Aufbauseminar können von Interessierten zum Wunschtermin und -ort jederzeit bei der vhs angefordert werden.

### 212-11501 / Edgar Oberländer

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 4.9. / 9:15 - 16:45 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 24.8.

### 212-11503 / Edgar Oberländer

#### Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg

12, Saal

Sa. 6.11. / 9:15 - 16:45 Uhr / 18 €

Anmeldung bis: 20.10.

## Selbständig und kompetent im Alter

Die vhs Region Kassel richtet nach Bedarf in Kooperation mit der SimA-Akademie die SimA-Basic und SimA-Kompetenztrainig ein. Eine nächste Qualifizierungsrounde ist für das erste Halbjahr 2022 geplant.

Neben dieser Grundqualifizierung im Bereich Prävention wird die Arbeit von ehrenamtlichen Gruppenleitungen in der Stadt Kassel (Projekt GRIPS) und im Landkreis Kassel durch kontinuierlichen Erfahrungsaustausch, Fortbildungen zu ausgewählten Themen und ein Jahrestreffen begleitet. Diese Arbeit wird für die Stadt Kassel durch das Projekt „GRIPS“ finanziert. (vgl. S. 170).

Der Ausbau der Arbeit im Landkreis Kassel wurde 2018-2020 durch das Hess. Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungspakts gefördert. Eine weitere Förderung ab 2022 wird angestrebt.

Weitere Informationen: Elfriede Schäth, Tel: 0561-1003-3193, [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de)

### Was ist SimA®?

Das SimA®-Trainingsprogramm ist ein an der Universität Erlangen-Nürnberg entwickeltes multimodales Angebot, welches Maßnahmen der geistigen und körperlichen Aktivierung in Gruppen sowie das gemeinsame Bearbeiten alltagsrelevanter Themen vereint. Die Wirksamkeit des SimA-Präventionsprogramms wurde in Bundesforschungsprojekten am Institut für Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg untersucht ([www.sima-akademie.de](http://www.sima-akademie.de)).



→ Diese Veranstaltung ist Teil einer Bildungsreihe im Rahmen des Projektes „Zukunftsgerechte Energie für Alle“, siehe Seite 170.

# Digitale Welten

**Team:**  
**Programmverantwortung:**  
Martin Rode  
**Assistenz:**  
Brigitte Böhle

„Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.“ (Albert Einstein)

Die Digitalisierung betrifft stets mehr Lebensbereiche und wird auch immer schneller. Die Folgen dieses digitalen Wandels bekommen Sie fortwährend und nachhaltig zu spüren.

Die vhs bietet Ihnen Computer-Kurse auf hohem Niveau an. Sie können mit uns in die digitale Welt einsteigen. Wir geben Ihnen weiterhin die Möglichkeit, Tastenschreiben zu erlernen und Sie können ebenso Ihre digitalen Kenntnisse weiter vertiefen. Unser Seminarangebot umfasst Grundlagen, Office, Multimedia, Smartphone- oder Tabletkurse, Spezialthemen und digitale Kompetenzen im Alltag.

Tauchen Sie ein in Computerwelten und digitale Welten. Rufen Sie uns an, falls Sie eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse wünschen oder Fragen zu den Kursen haben. Haben Sie das „Anmeldeende“ eines Kurses verpasst? Kein Problem. Lassen Sie sich beraten. Wir machen das gern.

## Bildungsurlaub

### Visual Basic for Applications - Routineaufgaben in Office automatisieren

#### Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse in mindestens einer Office-Anwendung wie Access, Excel oder Word.

Mit der im Microsoft Office-Paket enthaltenen Programmiersprache lassen sich Routineaufgaben automatisieren oder Lösungen realisieren, die mit den Standardfunktionen der Office-Programme nicht möglich sind.

Inhalte:

- Grundlagen der Programmiersprache VBA
- Die Objektmodelle der Microsoft Office-Programme
- Variablen und Datentypen
- Kontrollstrukturen
- Subroutinen und Funktionen
- Werkzeuge für die Fehlerbeseitigung
- Erstellen einfacher VBA-Anwendungen (überwiegend unter Excel)

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubs werden auch gesellschaftspolitisch relevante Aspekte des EDV-Einsatzes besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

#### 212-12700

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum  
Mo. 1.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 5 Termine /  
279,30 €

Anmeldung bis: 20.9.

Inklusive Fachbuch 21,30 Euro



### Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen

#### Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: erste betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse und Excel-Grundlagen.

Benötigen Sie den Einsatz von Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen in den Bereichen Buchhaltung, Kosten- und Leistungsrechnung, Finanzierung und Controlling?

Inhalte:

- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Bezüge und Namen
- Prozent-, Zins- und Investitionsrechnung
- Break-Even- und ABC-Analyse, optimale Bestellmenge, DuPont-Kennzahlensystem
- Deckungsbeitragsrechnung, Engpassrechnung, Betriebsabrechnungsbogen
- Benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
- Leerzeichen und Duplikate entfernen
- Effiziente Diagrammerstellung, Verbunddiagramme, dynamische Diagramme
- Logikfunktionen, SVERWEIS, Solver, Was-Wäre-Wenn-Tabelle, Matrixfunktionen

• Pivot-Tabellen, Steuerelemente, Makros, VBA  
Weitere Infos zum Kursleiter unter  
[www.dozent4u.de](http://www.dozent4u.de)

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubs 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.

#### 212-12238 / Olaf Hartmann

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 6.12. - Fr. 10.12. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 6.11.

Bitte USB-Speicherstick oder externe Festplatte mitbringen

#### 221-12010 / Olaf Hartmann

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 20.6. - Fr. 24.6. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 9.5.

Bitte USB-Speicherstick oder externe Festplatte mitbringen

## Fit im Büro mit Office

### Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows und gegebenenfalls Erfahrungen mit früheren Office-Versionen.

Machen Sie sich fit für den beruflichen Alltag!

Inhalte:

- Textverarbeitung mit Word: Geschäftsbriebe, Protokolle und Berichte
- Tabellenkalkulation mit Excel: Berechnungen durchführen und grafisch darstellen
- Präsentation mit PowerPoint: Ansprechende Präsentationen effizient erstellen
- Kommunikation mit Outlook: Kontakte und Adressen verwalten, Termine planen
- Datenaustausch zwischen einzelnen Office-Programmen
- Tipps und Tricks für die Praxis

Anwender und Anwenderinnen ab Version 2007 sind willkommen. Im Rahmen dieses Bildungsurlaubs 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.

### 212-12215 / Peter Brockmann

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 22.11. - Fr. 26.11. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 11.10.

### 221-12020 / Peter Brockmann

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Mo. 25.4. - Fr. 29.4. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis: 14.3.

**Unser Kursangebot basiert weitgehend auf den Betriebssystemen Windows 7 beziehungsweise Windows 10. Seminare zu Microsoft Office-Anwendungen bieten wir in der Version 2010 an; in Kassel in der Version 2016.**

**Rufen Sie uns an, falls Sie eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse wünschen oder Fragen zum Kurs haben. Sie haben den richtigen Kurs für sich nicht gefunden? Sie haben Fragen zu Inhalten und Vorkenntnissen? Haben Sie das „Anmeldeende“ eines Kurses verpasst? Fragen Sie bitte bei uns nach.**

## Digitale Grundlagen

### Einführung in Windows 10 mit dem eigenen Notebook

Sie haben bereits ein Notebook, aber es gelingt Ihnen nicht so richtig, sich damit und mit der neuesten 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 8, Windows 8.1 oder 10 muss mitgebracht werden! Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



### 212-12100 / Peter Brockmann

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 3.9. / 18:15 - 21:30 Uhr / 4 Termine / 103,50 €  
Anmeldung bis: 27.8.

### 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

### 212-12110 / Bernd Noé

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum

Sa. 18.9. / 9:30 - 17:00 Uhr

So. 19.9. / 9:30 - 16:15 Uhr

2 Termine / 97 €

Anmeldung bis: 11.9.

### 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.

Vorkenntnisse sind nicht 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

### 212-12113 / Birgitt Brede

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum

Di. 26.10. / 8:30 - 12:45 Uhr / 5 Termine /

161,50 €

Anmeldung bis: 19.10.

+ Skript/Kopien 2 Euro

### 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.

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Erfahrungen.

Inhalte:

- Mit dem Datei-Explorer arbeiten
- Den Desktop professionell bedienen
- Ausgewählte Einstellungen ändern
- Die Zwischenablage nutzen
- Anwendungen und Windows mit der Tastatur bedienen
- Datensicherheit

### 212-12116 / Bernd Noé

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum

Sa. 30.10. / 9:30 - 17:00 Uhr

So. 31.10. / 9:30 - 16:15 Uhr / 97 €

Anmeldung bis: 23.10.

## Internet und Cloud-Dienste sicher nutzen

Tagesseminar

NEU

Das Internet hat zu einem grundlegenden Wandel des Kommunikationsverhaltens und der Mediennutzung im beruflichen und privaten Bereich geführt. Doch was muss ich beachten und wie bewege ich mich sicher im Internet? Was sind eigentlich Cookies? Woran erkenne ich sichere Webseiten? Was ist eine Cloud und wofür nutze ich diese?

In diesem Kurs finden Sie Antworten auf Ihre Fragen zum Internet, erlernen den sicheren Umgang mit dem Internet und erfahren, wie Sie sich und Ihren Computer schützen können.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse mit dem Computer.

**212-12130 / Gerhild Baake**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Di. 26.10. / 14:00 - 15:30 Uhr / 52 €

Anmeldung bis: 19.10.



## Daten in der Wolke - Dropbox, iCloud, OneDrive und Co.

Tagesseminar

NEU

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.

**212-12132 / Peter Brockmann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 10.12. / 18:00 - 21:15 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 3.12.



## Einführung in die vhs.cloud für Teilnehmende

Tagesseminar

online

Mit der vhs.cloud sind vhs, Teilnehmende und Kursleitungen über eine sichere Online-Lernplattform der deutschen Volkshochschulen miteinander verbunden. Erfahren Sie, wo Sie Ihre Kurse und Gruppen finden, welche Werkzeuge es zum Lernen und kommunizieren gibt und wie diese genutzt werden, wie Sie an Online-Kursen teilnehmen und welche Einstellungen Sie an Ihrem Endgerät dafür vornehmen müssen..

Inhalte:

- Passwort ändern
- Hilfe und Support nutzen
- Einrichten des eigenen Benutzerbereichs / Schreibtischs
- Benachrichtigungen einstellen
- Mitglied in einer Gruppen werden
- Konferenz-Tool Edudip

Der Kurs wird online durchgeführt. Dabei nutzen wir als Tool/Werkzeug Edudip.

Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn eine E-Mail mit dem Link zum Webinar.

Als Browser empfehlen wir Google Chrome oder Firefox.

Sie benötigen zur Teilnahme einen PC oder Laptop mit PC-Lautsprecher (intern oder extern) oder ein Kopfhörer (z.B. ein Headset).

**212-12136 / Martin Rode**

**Online**

Di. 31.8. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 27.8.

**212-12137 / Martin Rode**

**Online**

Di. 21.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 17.9.

**212-12138 / Martin Rode**

**Online**

Di. 26.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 22.10.

## Digitale Kompetenzen im Alltag

NEU

Die fortschreitende Digitalisierung hat längst unseren Alltag erreicht. Mit den gravierenden Einschränkungen des öffentlichen Lebens im Zuge der Covid-19-Pandemie wurde der Bedarf an digitalen Kompetenzen deutlich spürbar. Regelmäßige Videokonferenzen erhalten Einzug in Beruf, Ehrenamt und Freundeskreise. Großeltern erhalten Fotos und Videos Ihrer Enkelkinder per Messenger. Online einkaufen und bezahlen ist für viele Menschen eine bequeme und kontaktlose Alternative.

Doch um diese vielen neuen Möglichkeiten auch

nutzen zu können, benötigen wir digitale Kompetenzen. Was für die junge Generation selbstverständlich erscheint, stellt für andere eine (noch) unüberwindbare Hürde zur Teilhabe dar.

In diesem niedrigschwelligen Kompaktkurs gehen wir in den Austausch, welche digitalen Hürden Sie im Alltag überwinden müssen und arbeiten an der Verbesserung Ihrer digitalen Kompetenzen für den Alltag:

- Überblick über Geräte und Betriebssysteme
- Dateien, Fotos und Videos verwalten
- E-Mail und Internet
- Umgang mit Clouds (Google Drive, One Drive, Dropbox...)
- Online-Kommunikation in Bild, Ton und Text
- Onlineshopping
- Apps für den Alltag

Bringen Sie gern Ihr eigenes Smartphone, Tablet oder Notebook mit.

**212-12140 / Peter Brockmann**

**Hofgeismar-Hümme**

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal

Mo. 10.1. / 10:00 - 13:15 Uhr / 3 Termine / 78 €

Anmeldung bis: 3.1.

## Apple macOS - Die Benutzeroberfläche

online

Wir bieten Ihnen eine Einführung in die Benutzeroberfläche des aktuellen Betriebssystems macOS 11 „Big Sur“ (empfohlen, auch für Anwender von Mac OS X 10.15 „Catalina“ geeignet).

Der Kurs wird in der Form eines Internet-Seminars durchgeführt. Dies ist ein Online-Seminar, das „live“ durchgeführt wird. Dabei nutzen wir als Tool, Werkzeug, Edudip in der sicheren vhs.cloud (alternativ Jitsi Meet).

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Nur für Apple-Mac Anwender geeignet.

Inhalte:

- Desktop,
- Menüleiste,
- „Dock“ und
- Finder-Fenster kennenlernen

Technische Voraussetzungen: Apple Mac Computer ab macOS 10.14 Mojave, Headset (empfohlen).

**212-12160 / Jörg Bollerhey**

**Online**

Mi. 1.9. / 18:00 - 19:15 Uhr / 2 Termine / 21,50 €

Anmeldung bis: 25.8.

**Die vhs Region Kassel - eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung.**

## Apple macOS - Finder und Apps

online

Wir bieten Ihnen eine Einführung in die Arbeit mit dem „Finder“ unter dem Betriebssystem macOS 11 „Big Sur“ (empfohlen, auch für Anwender von Mac OS X 10.15 „Catalina“ geeignet).

Der Kurs wird in der Form eines Internet-Seminars durchgeführt. Dieses ein Online-Seminar, das „live“ durchgeführt wird. Dabei nutzen wir als Tool, Werkzeug, Edudip in der sicheren vhs.cloud (alternativ Jitsi Meet). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Nur für Apple-Mac Anwender geeignet.

Inhalte:

- Funktionen des Fensters im Detail
- Ordner erzeugen
- Dateien/Ordner umbenennen
- Dateien/Ordner sortieren und finden

Technische Voraussetzungen: Apple Mac Computer ab macOS 10.14 Mojave, Headset (empfohlen).

**212-12163 / Jörg Bollerhey**

**Online**

Mi. 15.9. / 18:00 - 19:15 Uhr / 2 Termine / 21,50 €

Anmeldung bis: 9.9.

## Infoabend - Smartphone, Tablet & Co.

online

**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.

Dieser Kurs findet online statt. Sie werden von uns dann in einen virtuellen Konferenzraum eingeladen. Dazu benötigen Sie ein Smartphone, Tablet oder Notebook.

**212-12148 / Peter Brockmann**

**Online**

Di. 7.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 31.8.

## 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神奇的 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 fürs Internet bereiten Android-Geräte mit. Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am Computer.

**212-12150 / Peter Brockmann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Fr. 14.1. / 18:00 - 21:15 Uhr / 3 Termine / 77,50 €

Anmeldung bis: 7.1.

## Android-Smartphones für Ältere

Sie sind auf der Suche nach einem passenden Smartphone oder haben bereits eines erworben bzw. geschenkt bekommen? 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.

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Welche Geräte lohnen sich für Einsteiger und Einsteigerinnen?
- Smartphone bedienen, einrichten und Zusatzprogramme (Apps) installieren
- Sich im Internet bewegen (surfen)
- E-Mail-Konto einrichten
- Adressbuch (Kontakte) anlegen und verwalten
- Fotos und Videos aufnehmen
- Tipps und Tricks

Dieser Kurs ist nicht für Apple-Anwender geeignet.

**212-12153 / Luca Sanati**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 26.10. / 13:00 - 15:30 Uhr / 4 Termine /

77,50 €

Anmeldung bis: 19.10.

**Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!**

## Android-Smartphone/-Tablet

Das Smartphone ist eine Weiterentwicklung des klassischen Handys mit einer Vielzahl neuer Funktionen. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die anfangen, ihre Android-Smartphones, beziehungsweise Tablets, zu nutzen. Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Gerätekauf, Ersteinrichtung und Registrierung
- Vorstellung der wichtigsten Grundfunktionen
- Versenden von Nachrichten
- Verbindungsauflauf mit einem WLAN-Netzwerk
- Sicherheit und Einstellungen
- Individuelle Einrichtung der Oberfläche
- Nutzung des Google Play Stores
- Installieren und Entfernen von Apps

Dieser Kurs ist nicht für Apple-Anwender geeignet.

**212-12156 / Luca Sanati**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Do. 28.10. / 13:00 - 15:30 Uhr / 4 Termine /

77,50 €

Anmeldung bis: 21.10.

## 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.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**212-12170 / Angelika Wolnarek**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

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

Mi. 27.10. / 16:30 - 18:00 Uhr / 7 Termine /

92,30 €

Anmeldung bis: 20.10.

Inkl. Fachbuch 16,30 Euro

## Einstieg in Video-konferenzen mit Zoom

NEU

**Tagesseminar**

Mit Zoom können Sie mit vielen Teilnehmenden in einer Online-Konferenz zusammenkommen und gemeinsam arbeiten oder einer Präsentation folgen (z.B. Familientreffen zu Pandemiezeiten, Onlineseminare, Vereinssitzungen, Besprechungen, Gruppenarbeiten). In dieser Einführung erfahren Sie, wie eine Konferenz mit Zoom funktioniert, was Sie dafür brauchen und wie Sie ein Meeting mit Zoom organisieren. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer und Internet.

**212-12180 / Gerhild Baake**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Do. 30.9. / 18:30 - 20:45 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 23.9.



## Zoom kostenlos nutzen

Tagesseminar

Zoom ist eingeschränkt auch kostenfrei nutzbar. Kostenfrei stehen Ihnen bis zu 40-minütige Videokonferenzen zur Verfügung. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Zoom schnell und einfach zu privaten Videokonferenzen einladen oder auch für online Besprechungen oder Einzelunterricht einsetzen können.

In diesem Onlineseminar wird ein Einblick in die Möglichkeiten und Funktionen der kostenlosen Nutzung des Tools Zoom vermittelt.

Der gesamte Kurs wird in der Form eines Online-Seminars durchgeführt. Dabei nutzen wir das Konferenztool Edudip, alternativ Jitsi Meet.

### 212-12182 / T. Betül Sahin

Online

Di. 2.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €

Anmeldung bis: 27.10.

## Microsoft Teams kostenlos nutzen

Tagesseminar

Teams ist eine von Microsoft entwickelte Plattform, die Möglichkeiten für Chat, Besprechungen, Notizen und Austausch von Dateianhängen kombiniert. Der Dienst ist in die Microsoft 365-Suite mit Microsoft Office und Skype/Skype for Business integriert, kann aber auch eingeschränkt kostenfrei genutzt werden. So können Sie in der kostenlosen Version z.B. Besprechungen bis zu 60 Minuten durchführen.

In diesem Onlineseminar wird ein Einblick in die Möglichkeiten und Funktionen der kostenlosen Nutzung des Tools Teams vermittelt. Dafür wird das Konferenztool Edudip, alternativ Jitsi Meet, genutzt.

### 212-12185 / T. Betül Sahin

Online

Di. 9.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €

Anmeldung bis: 5.11.

online

## Technik rund um Edudip, Zoom, Skype und Co.

Tagesseminar

In diesem Online-Seminar stellen wir Ihnen Konferenz-Tools und ihre grundlegenden Funktionen vor und klären, welche technischen Voraussetzungen zur Teilnahme an Konferenzen und Online-Kursen benötigt werden. Um evtl. Probleme mit Bild und Ton beheben zu können, zeigen wir, wie man die Einstellungen im Betriebssystem zur Nutzung von Audio und Video überprüfen und ändern kann. Für die Teilnahme werden ein PC oder Notebook, mit eingebauter oder externer Kamera sowie ein eingebauter Lautsprecher oder Headset benötigt,

### 212-12190 / Peter Brockmann

Online

Do. 2.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €

Anmeldung bis: 27.8.

online

### 212-12192 / Peter Brockmann

Online

Di. 26.10. / 10:00 - 11:30 Uhr / 13 €

Anmeldung bis: 19.10.

## Didaktik in Videokonferenzen

Tagesseminar

Videokonferenzen haben Hochkonjunktur, noch einmal verstärkt seit der Corona-Pandemie. Da viele Firmen, Vereine und sogar Freundeskreise die Chancen und Vorteile von Videokonferenzen kennenlernen durften, wird diese Möglichkeit der Kommunikation in Zukunft sicherlich weiterhin intensiv genutzt werden. Welche kommunikativen Grundregeln über die allgemeinen Hinweise („mach mal die Kamera an“, „kannst Du bitte Dein Mikro ausschalten, es hallt“, etc.) sollten beachtet werden? Welche Tipps und Tricks gibt es, um die eigenen Botschaften auch digital bestmöglich zu übermitteln? Welchen Einfluss hat eine funktionierende Technik (Kamera, Mikrofon, Beleuchtung, etc.) auf die eigene Wirkung und mit welchen didaktischen Hilfsprogrammen kann eine Videokonferenz bestmöglich geleitet werden?

online

Das Onlineseminar findet über die Plattform Microsoft Teams statt. Sie erhalten nach Anmeldeschluss einen Teilnahmehlink, mit dem Sie an dem Onlineseminar teilnehmen können.

### 212-12196 / Christian Winklmeier

Online

Di. 28.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 25.9.

### 212-12198 / Christian Winklmeier

Online

Mi. 12.1. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 €

Anmeldung bis: 10.1.

## 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.

### 212-12210 / Stefan Metzger

Office-Version 2010

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 4.9. und So. 5.9. / 9:00 - 16:30 Uhr /

103,50 €

Anmeldung bis: 27.8.

online

## Microsoft 365 Business kompakt

Office 365 wurde im April 2020 in Microsoft 365 umbenannt. Das Office-Paket wird ständig weiterentwickelt. In einem monatlichen beziehungsweise halbjährlichen Kanal werden die Neuerungen zur Verfügung gestellt.

In diesem umfassenden Selbstlernkurs verbessern Sie anhand vielfältiger, ausgewählter Übungen schrittweise Ihre Excel-, PowerPoint-, Word- und Outlook-Kenntnisse. Sie erlernen den effektiven und professionellen Umgang mit den Programmen, kombinieren diese und machen sich fit für den Arbeitsalltag.

Ausgewählte Inhalte:

- Einstellungen, Shortcuts, viele Tipps und Tricks
- Windows 10 effektiv nutzen

Excel

- relative, absolute und gemischte Bezüge, mehrdimensionale Bezüge, Namen
- unterschiedliche Diagrammtypen effektiv erstellen und bearbeiten
- Prozent- und Zinsrechnung, Kalkulation
- benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung

- Datenanalyse, Filtern und Sortieren, Abfragen, Pivot-Tabellen
- wichtige Funktionen u.a. Logikfunktionen, SVERWEIS, XVERWEIS

## PowerPoint

- Merkmale guter Präsentationen, strukturierte Vorgehensweise, Abschnitte
- 3D-Objekte, Bilder, Formen, Tabellen, Diagramme, SmartArts, Special Effects
- Folienmaster, Referentenansicht, Animationen, Folienübergänge, Zoom

## Word

- Einzüge, Tabstopps, Aufzählungen, Nummerierung, Listen, WordArt, Bilder, Tabellen
- Absatz- und Zeichen-Formate, Formatvorlagen, Schnellbausteine, Verzeichnisse, Fußnoten
- Suchen und Ersetzen, Änderungsmodus, Serienbriefe

## Outlook

- E-Mails, Schnellbausteine, Ordner, Regeln, Vorlagen, Termine, Kontakte, Kontaktgruppen, Notizen

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können den Kurs bis zu sechs Monate lang nutzen. Die Kommunikation zwischen Ihnen und der Kursleitung findet über das Internet statt. Somit sind Sie unabhängig von Zeit und Ort und können Ihre Kenntnisse flexibel und effizient vertiefen und erweitern.

Voraussetzung ist ein Internetzugang mit DSL-Geschwindigkeit und ein Computer mit Microsoft Excel. Der Kurs nutzt die Neuerungen von Excel 365, kann aber zum großen Teil auch mit älteren Excel-Versionen absolviert werden.

Infos zur Kursleitung finden Sie unter: [www.dozent4u.de](http://www.dozent4u.de)

Bei Fragen nutzen Sie einfach das Kontaktformular.

## 212-12213 / Olaf Hartmann

### Online

Mo. 30.8. / / 322,50 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.

## Microsoft Word - Textverarbeitung Grundkurs

### Wochenendseminar

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegende Bedienung des Textverarbeitungsprogramms Microsoft Word. Das Programm ist eines der meist verwendeten Textverarbeitungsprogramme in Beruf und Alltag und bietet sehr gute Möglichkeiten der professionellen Textgestaltung.

#### Inhalte:

- Texte erfassen und korrigieren
- Texte formatieren
- Seiten einrichten
- Rechtschreibung und Silbentrennung
- Tabellen gestalten
- Nummerierungen und Aufzählungen
- Kopf- und Fußzeilen erstellen
- Illustrationen einfügen und bearbeiten

- Dokumente drucken und verwalten
- Vorkenntnisse: Windows Grundkurs oder vergleichbare Grundkenntnisse.

## 212-12220 / Nasser Sanati

Word 2016

### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum  
Sa. 11.12. und So. 12.12. / 10:00 - 17:30 Uhr / 120,60 €

Anmeldung bis: 17.9.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

## 212-12221 / Stefan Metzger

Word 2010

### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205  
Sa. 20.11. + So. 21.11. / 9:00 - 16:15 Uhr / 120,60 €

Anmeldung bis: 12.11.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

## Serienbriefe erstellen mit Word

### Wochenendseminar

NEU

Word ist das wohl am häufigsten genutzte Textverarbeitungsprogramm in Beruf und Alltag. Die Serienbrief-Funktion in Word erleichtert das persönliche Anschreiben größerer Verteiler- und Adresslisten. Wir zeigen Ihnen wie sie schnell und einfach mit Ihrer Word- oder Excel-Adressliste professionelle Serienbriefe für den Beruf, Alltag oder Ehrenamt erstellen! Voraussetzung sind Grundkenntnisse der Textverarbeitung mit MS Word!

## 212-12225 / Natascha Stern

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Sa. 18.9. / 9:00 - 16:00 Uhr / 52 €

Anmeldung bis: 10.9.

## Korrespondenz voll im Griff

### Wochenendseminar

NEU

Ein professioneller Eindruck ist bei der Geschäftskorrespondenz sehr wichtig. Das Verfassen von Geschäftsbriefen ist in der Norm DIN 5008 geregelt. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit dem Textverarbeitungsprogramm Word die Standards der DIN 5008 korrekt umsetzen und professionelle Geschäftsbriebe und E-Mails erstellen können:

- Briefe DIN-gerecht gestalten
- Adressen, Telefonnummern, Kalenderdaten, Begrüßungszeilen, usw. richtig gestalten
- Briefe richtig schreiben
- moderne Korrespondenz
- Emails nach DIN 5008 schreiben

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Textverarbeitung mit MS Word!

## 212-12226 / Natascha Stern

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Sa. 25.9. und So. 26.9. / 9:00 - 16:00 Uhr / 103,50 €

Anmeldung bis: 17.9.

## Kreatives Gestalten mit Word

### Wochenendseminar

NEU

Bei Ihnen steht eine Familienfeier an, Sie wollen individuelle Glückwunschkarten oder Einladungs-, Tisch- oder Menükarten erstellen? Aushänge, Flyer und Broschüren möchten Sie ohne teure Designsoftware erstellen?

Für kreatives Gestalten von Textdokumenten ist häufig keine teure Grafik-Design-Software notwendig. In diesem Kurs können Sie lernen, wie schnell und einfach Sie mit Word Ihre individuellen Dokumente erstellen können.

Voraussetzung Grundkenntnisse der Textverarbeitung mit MS Word!

## 212-12227 / Natascha Stern

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Sa. 30.10. und So. 31.10. / 9:00 - 16:00 Uhr / 103,50 €

Anmeldung bis: 22.10.

**Sie haben den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden?**

**Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei:**  
[www.vhs-nordhessen.de](http://www.vhs-nordhessen.de)

## Umfangreiche Dokumente formatieren mit Word

online

### Tagesseminar

Formatieren Sie binnen kurzer Zeit effizient und ohne großen Zeitaufwand umfangreiche Dokumente, wie z. B. Bachelor- und Masterarbeiten, Referate sowie umfangreiche Dokumente im beruflichen Umfeld mit unterschiedlichen Kopf- und Fußzeilen und Verzeichnissen. Arbeiten Sie mit Zentral- und Filialdokumenten.

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse

Der gesamte Kurs wird in der Form eines Online-Seminars durchgeführt. Dabei nutzen wir das Konferenztool Edudip, alternativ Jitsi Meet.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Computer und Internet

Technische Voraussetzungen: Eigener Computer, Notebook oder Tablet. Headset (empfohlen), Zugang zum Internet mit mindestens 6 Mbit, besser 16 Mbit DSL.

## 212-12228 / T. Betül Sahin

### Online

Mi. 27.10. / 18:00 - 21:45 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 22.10.

## Excel in anderthalb Stunden

NEU

Einzelne buchbare Seminare für Anwender\*innen, die Ihre grundlegenden Excel-Kenntnisse auffrischen und gezielt vertiefen möchten. Sie erhalten Tipps und Tricks für den professionellen Umgang in Beruf und Alltag.

### Excel - Die Basics

Tabellenkalkulation leicht gemacht. Finden Sie in 90 Minuten den Einstieg in das Programm Microsoft Excel.

In diesem Seminar klären wir, wie Sie einfache Berechnungen und Funktionen nutzen können, Zeilen, Spalten und Zellen verwalten und mit verschiedenen Dateiformaten umgehen. Sie erhalten Tipps und Tricks für den Einstieg in Excel.

Keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich.

#### 212-12239 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum  
Mo. 8.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €

Anmeldung bis: 1.11.

### Excel - 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 Potential von Excel abrufen. Wir klären, wie Sie mit Zellbezügen rechnen und mit der Ausfüllfunktion auf andere Zahlen erweitern können.

Grundlegende Vorkenntnisse im Umgang mit Excel sind empfehlenswert.

#### 212-12240 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum  
Mo. 15.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €

Anmeldung bis: 9.11.

### Excel - 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.

#### 212-12241 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum  
Mo. 29.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €

Anmeldung bis: 22.11.

## Betriebswirtschaftliche Berechnungen mit Excel

online

Wollen Sie Ihre Excel-Skills effektiver nutzen und verbessern? Benötigen Sie den Einsatz von Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen?

In diesem umfassenden Selbstlernkurs erlernen Sie anhand vielfältiger Übungen den effektiven Umgang mit Excel und verbessern so schrittweise Ihre Excel-Kenntnisse. Die Aufgaben bauen aufeinander auf und beinhalten betriebswirtschaftliche Fragestellungen aus der Kosten- und Leistungsrechnung, der Finanzierung, dem Marketing und dem Controlling.

Inhalte:

- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- relative, absolute und gemischte Bezüge, mehrdimensionale Bezüge, Namen
- Prozent-, Zins- und Investitionsrechnung
- Break-Even- und ABC-Analyse, DuPont-Kennzahlensystem, Kalkulation
- Deckungsbeitragsrechnung, Engpassrechnung, Betriebsabrechnungsbogen
- Make or Buy, optimale Bestellmenge
- Benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
- Effiziente Diagrammerstellung, Verbunddiagramme, dynamische Diagramme
- Datenanalyse, Filtern und Sortieren
- Wichtige Funktionen u.a. Logikfunktionen, SVERWEIS, XVERWEIS
- Zielwertsuche, Solver, Was-Wäre-Wenn-Tabelle, Matrixfunktionen
- Auswertung großer Datenmengen, Abfragen, Pivot-Tabellen
- Steuerelemente, Makros, VBA
- viele Tipps und Tricks

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können den Kurs bis zu sechs Monate lang nutzen. Die Kommunikation zwischen Ihnen und der Kursleitung findet über das Internet statt. Somit sind Sie unabhängig von Zeit und Ort und können Ihre Kenntnisse flexibel und effizient vertiefen und erweitern.

Voraussetzung sind grundlegende Excel-Kenntnisse und ein Internetzugang mit DSL-Geschwindigkeit sowie ein Computer mit Microsoft Excel. Der Kurs nutzt die Neuerungen von Excel 365, kann aber zum großen Teil auch mit älteren Excel-Versionen absolviert werden.

Infos zur Kursleitung finden Sie unter: [www.dozent4u.de](http://www.dozent4u.de)

Bei Fragen nutzen Sie einfach das Kontaktformular.

#### 212-12235 / Olaf Hartmann Online

Mo. 30.8. / 258 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.

## Dashboards - Informationen mit Excel übersichtlich darstellen

online

Mit Excel Dashboards lassen sich z.B. steuerungsrelevante Kennzahlen übersichtlich darstellen und dienen so in betriebswirtschaftlichen Kontexten als Grundlage für zuverlässige Entscheidungen.

In diesem umfassenden Selbstlernkurs erlernen Sie, aussagekräftige Dashboards zu erstellen. Damit können Sie Nutzer in die Lage versetzen, die wesentlichen Informationen schnell zu erfassen. Anhand vielfältiger Übungen verbessern Sie schrittweise Ihre Excel-Kenntnisse. Sie lernen, wie Sie ihr Datenmaterial entsprechend aufbereiten, um alle relevanten Informationen übersichtlich darzustellen. Nur so bieten Sie eine verlässliche Entscheidungsgrundlage.

Inhalte:

- unterschiedliche Diagrammtypen effektiv erstellen und bearbeiten
- benutzerdefiniertes Zahlenformat und bedingte Formatierung
- Sparklines, Kartendiagramme, besondere Diagramme
- Dynamische Diagramme
- Special Effects, mit PowerPoint gestalten
- Pivot-Tabellen, Pivot-Charts
- Steuerelemente
- relative, absolute und gemischte Bezüge, Namen
- wichtige Funktionen unter anderem Logikfunktionen, SVERWEIS, INDEX, VERGLEICH
- Aufbereitung von Informationen für die Darstellung im Dashboard
- Gestaltung und Dynamisierung von Dashboards
- viele Tipps und Tricks

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können den Kurs bis zu sechs Monate lang nutzen. Die Kommunikation zwischen Ihnen und der Kursleitung findet über das Internet statt. Somit sind Sie unabhängig von Zeit und Ort und können Ihre Kenntnisse flexibel und effizient vertiefen und erweitern. Voraussetzung sind grundlegende Excelkenntnisse, ein Internetzugang mit DSL-Geschwindigkeit und ein Computer mit Microsoft Excel. Der Kurs nutzt die Neuerungen von Excel 365, kann aber zum großen Teil auch mit älteren Excel-Versionen absolviert werden.

Infos zur Kursleitung finden Sie unter: [www.dozent4u.de](http://www.dozent4u.de)

Bei Fragen nutzen Sie einfach das Kontaktformular.

**212-12236 / Olaf Hartmann**

**Online**

Mo. 30.8. / / 258 €

Ihr Kursstart ist jederzeit möglich! Nachdem die Kursgebühr bei uns eingegangen ist, erhalten Sie die Zugangsdaten und können sofort mit dem Kurs beginnen.



## Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Grundkurs

Wochenendseminar

Microsoft Excel ist ein leistungsfähiges Programm zur Tabellenkalkulation mit Diagramm- und Datenbankfunktion. 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.

**212-12231 / Stefan Metzger**

Excel 2010

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 25.9. und So. 26.9. / 9:00 - 16:30 Uhr /

120,60 €

Anmeldung bis: 17.9.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

## Microsoft Powerpoint - Präsentation Grundkurs

Wochenendseminar

PowerPoint ist ein professionelles Präsentationsprogramm, mit dem Sie Ihre Vorträge und Besprechungen visuell unterstützen können. Inhalte:

- Leistungsumfang und Nutzen eines Präsentationsprogramms
- Bildschirmsichten bedienen und wechseln
- Folienlayouts und Foliendesigns zuweisen
- Präsentationen erstellen, speichern, öffnen, bearbeiten und drucken
- Folienelemente: Texte, Zeichnungselemente (Objekte) erstellen, gestalten und präzise ausrichten und verteilen
- WordArt-Objekte, Fotos, Filme und Sounds einfügen und bearbeiten
- Präsentationsdesigns nutzen
- Präsentationen vorführen

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows und Word.

**212-12250 / Nasser Sanati**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205

Sa. 18.9. und So. 19.9. / 10:00 - 17:30 Uhr /

120,60 €

Anmeldung bis: 11.9.

Inkl. Fachbuch 17,10 Euro

## Powerpoint - die eigene Vorlage, das eigene Design

NEU

Tagesseminar

Sie erstellen regelmäßig PowerPoint-Präsentationen und wollen das Rad nicht immer neu erfinden? Dann erstellen Sie sich eine eigene individuelle Vorlage.

In diesem Seminar können Sie Ihre grundlegenden Kenntnisse auffrischen und vertiefen. Sie erhalten Tipps und Tricks für den professionellen Umgang in Beruf und Alltag.

Inhalte:

- Hintergrund und Logo definieren
- Schriftarten, -größen und -farben festlegen
- verschiedene Vorlagen für verschiedene Zwecke

Erste Vorkenntnisse im Umgang mit Powerpoint sind empfehlenswert.

**212-12255 / Peter Brockmann**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Di. 26.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €

Anmeldung bis: 19.10.

## Powerpoint - Animationen und Folienübergänge

NEU

Tagesseminar

Sie wollen Ihre Präsentationen lebendig gestalten und wichtiges so hervorheben, dass diese Informationen beim Publikum hängen bleiben? Dann nutzen Sie die dynamischen Effekte von PowerPoint.

In diesem Seminar können Sie Ihre grundlegenden Kenntnisse auffrischen und vertiefen. Sie erhalten Tipps und Tricks für den professionellen Umgang in Beruf und Alltag.

Inhalte:

- Animationen sinnvoll einsetzen
- Objekte automatisch, halbautomatisch oder manuell animieren
- Folienübergänge stilvoll festlegen

Grundlegende Vorkenntnisse im Umgang mit Powerpoint sind empfehlenswert.

**212-12257 / Peter Brockmann**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Di. 9.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €

Anmeldung bis: 2.11.

# Digitale Welten

## Outlook - ToDo-Listen und Wiedervorlage

### Tagesseminar

Outlook eignet sich nicht nur für das Senden und Empfangen von Emails, Sie können auch sehr einfach Aufgabenlisten erstellen und sich an Wichtiges erinnern lassen. Für Emails, 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.

**212-12260 / Peter Brockmann**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Do. 28.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €

Anmeldung bis: 21.10.

NEU

## Outlook - E-Mailorganisation

### Tagesseminar

NEU

Gerade im beruflichen Kontext empfiehlt es sich eine geeignete Organisationsstruktur anzulegen, um der Flut von Emails 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. Vorkenntnisse im Umgang mit Outlook sind empfehlenswert.

**212-12262 / Peter Brockmann**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Do. 11.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €

Anmeldung bis: 4.11.

## Outlook - Automatische Regeln

### Tagesseminar

NEU

In Outlook können automatische Regeln erstellt werden. So können beispielsweise Email-Newsletter automatisch in einen Newsletterordner verschoben werden, bei eingehenden Emails bestimmter Absender kann ein Lied abgespielt werden oder Werbung kann automatisch gelöscht werden. Mit den entsprechenden Regeln können Sie Ihren Emailempfang 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. Vorkenntnisse im Umgang mit Outlook sind empfehlenswert.

**212-12264 / Peter Brockmann**

**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Do. 25.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €

Anmeldung bis: 18.11.

NEU

## Digitale Kompetenzen für Unterrichtende

NEU

online

### Einstieg in die Videoproduktion für Unterrichtende

Videos sind in unserem Leben mittlerweile allgegenwärtig und haben auch im Unterricht an Bedeutung gewonnen. Durch die Nutzung von Smartphones, Kameras und Laptops fällt auch ihre Produktion immer leichter. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie eigene Videos für und mit Ihren Lernenden erstellen können.

#### Inhalte:

- Welche Ausstattung benötige ich zur Videoproduktion?
- Welchem Zweck soll mein Video dienen und welche Zielgruppe möchte ich erreichen?
- Welche Art Video eignet sich dazu am besten und welche Software kann ich nutzen?
- Wie kann ich mein Video nachbearbeiten und spezielle Effekte einbauen?
- Wie mache ich aus meiner PowerPoint ein Video?
- Wie kann ich Feedback per Video geben?
- Wie kann ich meine erworbenen Kompetenzen an meine Lernenden weitergeben?

**212-12281 / Jennifer Schluer**

**Online**

Mo. 6.9. / 17:45 - 20:00 Uhr / 2 Termine / 39 €

Anmeldung bis: 30.8.

**212-12282 / Jennifer Schluer**

**Online**

Di. 9.11. / 17:45 - 20:00 Uhr / 2 Termine / 39 €

Anmeldung bis: 2.11.

### Digitales Feedback

online

Feedback ist sehr bedeutsam für den Lehr- und Lernprozess. Nur durch adäquate Rückmeldungen kann das Lernen erfolgreich sein und die Lehre verbessert werden. Dies ist umso bedeutender, wenn der Unterricht digital stattfindet und die Reaktionen der Lernenden nicht unmittelbar wahrgenommen werden können. Wie also kann Feedback in der digitalen Lehre gelingen?

Der Kurs gibt zunächst einen Überblick über verschiedene Arten an digitalem Feedback und wie Sie diese in Ihrem Unterricht umsetzen können. Es wird dabei unterschieden zwischen verschiedenen Formen des Live-Feedbacks und des zeitversetzten Feedbacks in unterschiedlichen Multi-mediaformaten und Realisierungsformen. Sie haben darüber hinaus Gelegenheit, die praktische Umsetzung digitalen Feedbacks in Ihrem Lehralltag zu diskutieren.

**212-12283 / Jennifer Schluer**

**Online**

Sa. 20.11. / 13:30 - 15:45 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 13.11.

**212-12284 / Jennifer Schluer**

**Online**

Di. 23.11. / 17:45 - 20:00 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 16.11.

### Digitales kooperatives Arbeiten

online

Wie gelingt die Zusammenarbeit, wenn wir nur digital miteinander kommunizieren können? In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Anwendungen kennen, mittels derer Sie digitale Gruppenarbeiten durchführen und gemeinsam Dokumente erstellen und bearbeiten können. Dies reicht von kurzen Brainstormings bis hin zu komplexeren Mindmaps und umfangreicheren Projekten. Sie erhalten Tipps zur praktischen Durchführung und haben Gelegenheit, diese selbst zu erproben.

**212-12285 / Jennifer Schluer**

**Online**

Sa. 27.11. / 13:30 - 15:45 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 20.11.

**212-12286 / Jennifer Schluer**

**Online**

Di. 30.11. / 17:45 - 20:00 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 23.11.



## Smarthome-Steuerung mit der Fritz!Box

NEU

### Tagesseminar

Die Fritz!Box ist Deutschlands beliebtester Router. Seit Jahren können die Geräte nicht nur für Telefon- und Internetverbindungen sorgen, sondern auch smarte Geräte steuern. In diesem Seminar befassen wir uns damit, wie sich über die Fritz!Box Heizkörperthermostate, Steckdosen, Lampen etc. aus der Ferne bedienen lassen.

**212-12356 / Peter Brockmann  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Fr. 12.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €  
Anmeldung bis: 5.11.

## Digitale Hilfen für den Alltag

### Online einkaufen, online frankieren, online bezahlen

NEU

#### Tagesseminar

Das Internet hat bereits viele Lebensbereiche verändert und eröffnet uns neue Möglichkeiten, wie z.B. das Online-Shopping von zu Hause aus. Im diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie online einkaufen und bezahlen können, was Sie dafür brauchen und worauf Sie achten müssen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer und Internet.

Inhalte:

- Registrieren, oder als Guest bestellen
- Passwörter erstellen
- sichere Seiten erkennen
- Zahlungsmethoden
- Online frankieren

**212-12310 / Gerhild Baake**

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205  
Mi. 24.11. / 14:00 - 17:15 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 17.11.

### Filme und Musik streamen - Überblick und Kosten

NEU

#### Tagesseminar

Der Markt der Streamingdienste für Musik und Filme ist riesig. Plattformen wie Netflix, Spotify, Prime Video, Apple Music, Disney+ sind wohl die bekanntesten. Auf jeder Plattform werden tausende Lieder oder Filme angeboten. Auch wenn bei den Angeboten teilweise Schnittmengen vorhanden sind, gibt es trotzdem deutliche Unterschiede. In diesem Seminar klären wir u.a. folgende Fragen: Wie funktioniert Streaming? Welche Angebote gibt es? Für wen eignet sich welches Angebot? Wie hoch sind die Kosten?

**212-12320 / Peter Brockmann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Fr. 1.10. / 18:00 - 21:15 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 24.9.

### Alexa, wer bist Du? - Einführung in Amazons Echo

NEU

#### Tagesseminar

Amazons Echo ist ein sogenannter „intelligenter“ Lautsprecher. Mittels Spracheingabe weist man das Gerät an, Musik abzuspielen, die Uhrzeit anzusagen, einen Wetterbericht oder Nachrichten zu liefern. Darüber hinaus können auch Geräte gesteuert und zahllose weitere Angebote eingestellt werden.

In diesem Seminar verschaffen wir uns einen Überblick über die unterschiedlichen „Echos“, beschäftigen uns mit den Einstellungsmöglichkeiten und diskutieren die Vorteile und Gefahren.

**212-12350 / Peter Brockmann  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Do. 7.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €  
Anmeldung bis: 30.9.

### Alexa, Licht an! - Smarthome-Steuerung mit Amazons Alexa

NEU

#### Tagesseminar

Amazons Echo ist ein sogenannter „intelligenter“ Lautsprecher. Mittels Spracheingabe können damit auch verschiedene Geräte (Steckdosen, Lampen, Thermostate, Kameras, etc.) gesteuert werden. Dazu muss meist ein Zugriff auf eine andere Software eingestellt werden. In diesem Seminar verschaffen wir uns einen Überblick über Geräte und Möglichkeiten und zeigen die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten. Natürlich darf dabei auch ein Blick auf die Vorteile und Nachteile nicht fehlen.

**212-12353 / Peter Brockmann  
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Do. 16.12. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €  
Anmeldung bis: 9.12.

## Social Media



### Facebook, Instagram, Twitter - soziale Medien sinnvoll nutzen

online

#### Tagesseminar

Sie möchten privat oder beruflich in den sozialen Medien durchstarten, reichweitenstarke Beiträge posten und einen stimmigen, aber auch authentischen Gesamteindruck vermitteln? Wir sprechen darüber, wie Sie ein Profil einrichten, eine Social-Media-Strategie erstellen und Ihre Reichweite durch gute Inhalte, ein richtiges Timing und Werbeanzeigen ausweiten können. Auch hier gilt: Mehr ist nicht immer besser - der richtige Mittelweg entscheidet!

Das Onlineseminar findet über die Plattform Microsoft Teams statt. Sie erhalten nach Anmeldeschluss einen Teilnahmehlink, mit dem Sie an dem Onlineseminar teilnehmen können.

**212-12401 / Christian Winklmeier  
Online**

Do. 23.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 20.9.

**212-12402 / Christian Winklmeier  
Online**

Mi. 12.1. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 9.1.



## Techniken der Medienproduktion

### Apple Fotos für Mac, iPhone und iPad

online

Mit der App „Apple Fotos“ können Fotos auf dem Mac, iPhone und iPad bearbeitet und freigegeben werden. Über die iCloud werden die Fotos zwischen den Geräten synchronisiert und lassen sich auch auf Windows-Computern verwalten. So wird auch jede Veränderung an den Fotos stets auf allen Geräten angezeigt.

Der gesamte Kurs wird in der Form eines Internet-Seminars durchgeführt. Dieses ist ein Online-Seminar, das „live“ durchgeführt wird. Dabei nutzen wir als Tool, Werkzeug, Edudip in der vhs.cloud, alternativ Jitsi Meet.

#### Inhalte:

- App-Oberfläche kennenlernen und Fotos ...
- importieren und aufnehmen (iPhone/iPad)
- sortieren
- bearbeiten, auch mit Apps von Drittanbietern, zum Beispiel Photoshop
- freigeben

Technische Voraussetzungen: Apple Mac Computer ab macOS 10.14 Mojave, Headset (empfohlen).

### 212-12501 / Jörg Bollerhey Online

Mi. 17.11. / 18:00 - 19:00 Uhr / 5 Termine / 43 €  
Anmeldung bis: 10.11.

## 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.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows 7 oder Windows 10.

#### Inhalte:

- InDesign-Arbeitsbereich
- Werkzeuge
- Layout mit Text/Grafik
- Textbearbeitung
- Linien, Farben, Verläufe
- Arbeiten mit Ebenen
- Mit Pfaden arbeiten
- Preflight (Druckauftrag vorbereiten)

### 212-12520 / Janine Ernd Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Sa. 23.10. und So. 24.10. / 9:00 - 16:30 Uhr / 123,60 €  
Anmeldung bis: 14.10.  
Inkl. Fachbuch 20,10 Euro

## Facebook - Einrichtung und Anwendung

### Tagesseminar

online

Über 32 Millionen Deutsche nutzen Facebook und damit ein Portal, das an der Spitze der sozialen Medien steht. In diesem Kurs werden wir uns konkret damit beschäftigen, wie Sie ein Profil einrichten können, welche wesentlichen Funktionen (Beiträge und Bilder posten, Kommentare verfassen, Gruppen beitreten, etc.) und wie Sie sich bestmöglich vernetzen können.

Das Onlineseminar findet über die Plattform Microsoft Teams statt. Sie erhalten nach Anmeldeschluss einen Teilnahmehlink, mit dem Sie an dem Onlineseminar teilnehmen können.

### 212-12411 / Christian Winklmeier Online

Do. 7.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 4.10.

### 212-12412 / Christian Winklmeier Online

Mi. 19.1. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 16.1.

## Netzwerken mit XING

NEU

### Tagesseminar

Im deutschsprachigen Raum ist XING das führende soziale Netzwerk für die eigenen beruflichen Kontakte. Networking ist im beruflichen Kontext sehr wichtig, um hilfreiche Kontakte zu knüpfen, sich weiterzuentwickeln und sich mit Menschen aus ähnlichen Arbeitsbereichen auszutauschen. Wie lege ich einen Account an? Wie funktioniert die Plattform XING? Worin liegt der Unterschied zwischen Basic- und Premiumaccount? Wie bauе ich mir ein gutes Netzwerk auf XING auf? Was sind die Vorteile eines beruflich orientierten sozialen Netzwerks?

### 212-12440 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Fr. 8.10. / 18:00 - 21:15 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 1.10.

## WhatsApp, Telegram, Signal, Threema und Co.

online

### Messenger Dienste und ihre vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten

#### Tagesseminar

Über 2,5 Milliarden Menschen weltweit nutzen einen oder mehrere Messenger-Dienste. Der große Vorteil: meist keine Kosten, benötigt wird nur eine Internetverbindung. Man kann sich schnell und unkompliziert per Chat oder Videokonferenz unterhalten, Videos austauschen, etc. Welche/r Dienst(e) passt/passen zu mir? Wie gestaltet sich der Datenschutz? Welche Funktionen kann ich nutzen? Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die bisher noch keinen Messenger nutzen, aber auch für die, die sich tiefer mit den Anwendungsmöglichkeiten beschäftigen und Alternativen testen wollen. Für den Kurs benötigen Sie kein Smartphone, für die Nutzung der Dienste danach wäre es von Vorteil.

Das Onlineseminar findet über die Plattform Microsoft Teams statt. Sie erhalten nach Anmeldeschluss einen Teilnahmehlink, mit dem Sie an dem Onlineseminar teilnehmen können.

### 212-12451 / Christian Winklmeier Online

Do. 21.10. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 18.10.

### 212-12452 / Christian Winklmeier Online

Mi. 26.1. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 €  
Anmeldung bis: 23.1.

Sie haben den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden?

Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei:  
[www.vhs-nordhessen.de](http://www.vhs-nordhessen.de)

## Adobe InDesign CS6 - Aufbaukurs

### Wochenendseminar

Adobe InDesign ist ein professionelles Desktop-Publishing-Programm, das nahtlos mit Adobe Photoshop und Adobe Illustrator zusammenarbeitet. Ziel dieses Kurses ist es, Sie für das Layouten von Printmedien fit zu machen. Um gute eigene Ergebnisse zu erzielen, werden wir uns mit grundlegenden Fragen zum Dokumentaufbau, Colormanagement und Typografie beschäftigen. Sie lernen, wie man professionell, anhand vorgegebener Parameter, ein Dokument aufbaut, überprüft und druckfertig ausgibt, um ein einwandfreies Druckergebnis zu erzielen.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Computer und Teilnahme am Grundkurs InDesign oder vergleichbare Kenntnisse.

#### Inhalte

- Erstellen eines Flyers nach einer Vorlage
- Druckvorgaben
- Dokumentenaufbau
- Typografie
- Absatz- und Zeichenformate
- Colormanagement
- Preflight
- PDF/X-Standards

### 212-12525 / Janine Ernd

Die Referentin ist gelernte Mediengestalterin und arbeitet seit mehr als 10 Jahren in der Werbebranche.

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Sa. 6.11. und So. 7.11. / 9:00 - 16:30 Uhr / 103,50 €  
Anmeldung bis: 28.10.

## Grafik-Design für Unterrichtende

### Tagesseminar

Lehrende verbringen oftmals viel Arbeitszeit damit, Arbeitsblätter, Plakate und Tafelbilder anzufertigen. In diesem Seminar lernen Sie, effizient ansehnliches Lernmaterial zu erstellen.

#### Inhalte:

Sie lernen, gängige Textverarbeitungs- oder Grafikprogramme wie zum Beispiel Word, OpenOffice, Photoshop oder Gimp zeitsparend einzusetzen und erwerben Grundkenntnisse grafischen Arbeitens. Einfache Zeichnungen analog oder digital anzufertigen und mit Schrift und Grafik druckbereit zu kombinieren, wird für Sie nach dem Seminar kein Kunststück mehr sein. Sie benötigen ein Tablet oder Notebook, auf dem mindestens eines der genannten Programme läuft. Darüber hinaus kann auch noch ein Smartphone sehr nützlich sein.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Computer oder dem Tablet

### 212-12530 / Oliver Gerke

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114  
Sa. 25.9. / 10:00 - 13:15 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 18.9.

### 212-12532 / Oliver Gerke

online

Dieser Kurs findet online statt. Sie werden von uns dann in einen virtuellen Konferenzraum eingeladen. Dazu benötigen Sie einen PC, Notebook oder Tablet mit einem Internetzugang mit 6.000er DSL oder höher.

#### Online

Sa. 2.10. / 11:00 - 14:15 Uhr / 26 €  
Anmeldung bis: 25.9.

→ **Digitale Kompetenzen für Unterrichtende, siehe Seite 82**

## Skizzieren mit Tablet und Stift

In dieser Einführung in digitales Zeichnen mit dem Tablet lernen Sie verschiedene Apps und Stifte kennen, um einfache und anspruchsvollere Zeichnungen zu erstellen. Wir werden unterschiedliche Apps einsetzen, frei zugängliche Apps und preiswerte Profisoftware, die ein komfortables Arbeiten ermöglichen. Mitzubringen: Ein Tablet mit funktionierendem WLAN und ein digitaler Zeichenstift. Für die meisten Anwendungen reicht ein einfacher Zeichenstift mit Gummispitze aus. Es können aber auch gerne höherwertige, dynamische Stifte mitgebracht werden.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone oder dem Tablet.

### 212-12535 / Oliver Gerke

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Di. 9.11. / 13:00 - 14:30 Uhr / 3 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 2.11.

## Urlaubsvideos mit dem Handy aufzeichnen und bearbeiten

NEU

Früher machte man einen Dia-Abend, um Freunden und Bekannten die Impressionen aus dem Urlaub zu zeigen. Heutzutage haben die meisten ihr Smartphone immer dabei, auch im Urlaub. Da bietet es sich an, die Videofunktion zu nutzen, kleine Clips zu drehen und diese zu eindrucksvollen Filmen zusammenzustellen. Und das alles ist direkt auf dem Smartphone und ohne zusätzliche Hardware möglich. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, wie

- Filmclips erstellt werden können,
- Einzelne Clips geschnitten und zu einer längeren Sequenz zusammengesetzt werden,
- Text, Musik und Sprache hinterlegt werden,
- Intro und Outro erstellt werden.

### 212-12560 / Peter Brockmann

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Fr. 3.12. / 18:00 - 21:15 Uhr  
Sa. 4.12. / 10:00 - 13:15 Uhr / 51,50 €  
Anmeldung bis: 26.11.

## Weiterführende Anwendungen und Tools

### Infogram - Interaktive Infografiken und Berichte

online

#### Tagesseminar

Mit Infogram lassen sich Infografiken und Berichte in wenigen Minuten online erstellen. Mit den bereitgestellten Vorlagen können Sie intuitiv interaktive Präsentationen kreieren.

In diesem Tagesseminar wird ein Einblick in die Möglichkeiten und Funktionen der kostenlosen Nutzung des Tools Infogram vermittelt.

Der gesamte Kurs wird in der Form eines Online-Seminars durchgeführt. Dabei nutzen wir das Konferenztool Edudip in der vhs.cloud, alternativ Jitsi Meet.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Computer und Internet.

Technische Voraussetzungen: Eigener Computer, Notebook oder Tablet. Headset (empfohlen).

### 212-12710 / T. Betül Sahin

#### Online

Di. 7.9. / 18:00 - 20:30 Uhr / 19,50 €  
Anmeldung bis: 3.9.

## Trello - Projekte verwalten und organisieren

online

#### Tagesseminar

Mit den zur Verfügung stehenden Boards, Listen und Karten von Trello, lassen sich Projekte auf flexible und einfache Weise organisieren und priorisieren. Mit den intuitiven Funktionen kann kollaboratives Arbeiten an gemeinsamen Projekten und Inhalten einfach umgesetzt werden.

In diesem Tagesseminar wird ein Einblick in die Möglichkeiten und Funktionen der kostenlosen Nutzung des Tools Trello vermittelt.

Der gesamte Kurs wird in der Form eines Online-Seminars durchgeführt. Dabei nutzen wir das Konferenztool Edudip in der vhs.cloud, alternativ Jitsi Meet.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Computer und Internet

Technische Voraussetzungen: Eigener Computer, Notebook oder Tablet. Headset (empfohlen).

### 212-12711 / T. Betül Sahin

#### Online

Do. 9.9. / 18:00 - 20:30 Uhr / 19,50 €  
Anmeldung bis: 6.9.

**Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!**



## Prezi - dynamische Präsentationen

online

### Tagesseminar

Prezi ist eine zum Teil kostenfrei nutzbare Präsentationssoftware, mit der Sie dynamische Bewegungen, Zoomeffekte und räumliche Beziehungen für Ihre Präsentation nutzen können. In einem kostenlosen Testabonnement haben Sie die Möglichkeit individuell dynamische Videos, Präsentationen und Designs für einen bestimmten Zeitraum kostenfrei zu erstellen.

In diesem Tagesseminar wird ein einführender Einblick in die Möglichkeiten und Funktionen der kostenlosen Nutzung des Tools Prezi vermittelt. Der gesamte Kurs wird in der Form eines Online-Seminars durchgeführt. Dabei nutzen wir das Konferenztool Edudip in der vhs.cloud, alternativ Jitsi Meet.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Computer und Internet.

Technische Voraussetzungen: Eigener Computer, Notebook oder Tablet. Headset (empfohlen).

### 212-12712 / T. Betül Sahin

Online

Di. 14.9. / 18:00 - 20:30 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 10.9.

## Padlet - Digitale Pinnwand

online

### Tagesseminar

Erstellen Sie Ihre eigene digitale Pinnwand, auf der Sie Texte, Bilder, Videos, Links, Sprachaufnahmen, Bildschirmaufnahmen und Zeichnungen ablegen und in der Gruppe teilen können. Sie können Ihre digitale Pinnwand auch zum kollaborativen Arbeiten nutzen und anderen das Hinzufügen und Bearbeiten von Inhalten erlauben. In diesem Tagesseminar wird ein Einblick in die Möglichkeiten und Funktionen der kostenlosen Nutzung des Tools Padlet vermittelt.

Der gesamte Kurs wird in der Form eines Online-Seminars durchgeführt. Dabei nutzen wir das Konferenztool Edudip in der vhs.cloud, alternativ Jitsi Meet.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Computer und Internet.

Technische Voraussetzungen: Eigener Computer, Notebook oder Tablet. Headset (empfohlen).

### 212-12713 / T. Betül Sahin

Online

Do. 16.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €

Anmeldung bis: 13.9.

## Sway - Interaktive Präsentationen

online

### Tagesseminar

Sway ist eine neue App von Microsoft Office 365, mit der Sie interaktive Berichte, persönliche Geschichten, Präsentationen und vieles mehr auf einfache Weise erstellen und teilen können. Dabei können Sie auch Videos, Bilder, Word-, Excel- oder Powerpointdateien in interaktive Formate umwandeln.

In diesem Tagesseminar wird ein einführender Einblick in die Möglichkeiten und Funktionen der Nutzung von Sway vermittelt.

Der gesamte Kurs wird in der Form eines Online-Seminars durchgeführt. Dabei nutzen wir das Konferenztool Edudip in der vhs.cloud, alternativ Jitsi Meet.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Computer und Internet.

Technische Voraussetzungen: Eigener Computer, Notebook oder Tablet. Headset (empfohlen).

### 212-12714 / T. Betül Sahin

Online

Di. 21.9. / 18:00 - 20:30 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 17.9.



## OneDrive Cloud-Speicher

online

### Tagesseminar

Speichern Sie Ihre persönlichen Dateien an einem zentralen Ort. Sie können diese Dateien für andere Personen freigeben und selbst von jedem mit dem Internet verbundenen Gerät aus darauf zugreifen.

In diesem Tagesseminar wird ein Einblick in die Möglichkeiten und Funktionen der kostenlosen Nutzung des Tools OneDrive vermittelt.

Der gesamte Kurs wird in der Form eines Online-Seminars durchgeführt. Dabei nutzen wir das Konferenztool Edudip in der vhs.cloud, alternativ Jitsi Meet.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Computer und Internet.

Technische Voraussetzungen: Eigener Computer, Notebook oder Tablet. Headset (empfohlen).

### 212-12715 / T. Betül Sahin

Online

Do. 23.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €

Anmeldung bis: 20.9.

online

## Zeetings - Präsentieren, Abstimmen, Kommunizieren

### Tagesseminar

Mit Zeetings können Präsentationen über das Internet zur Verfügung gestellt werden, sodass das Publikum von eigenen Geräten aus folgen kann. Für die Präsentation ist die Verwendung von Folien, Bildern und Videos sowie interaktiven Elementen möglich und kann vom Referenten über den Webbrowser gesteuert werden. Teilnehmende werden ohne Anmeldung einfach per Link eingeladen.

In diesem Tagesseminar wird ein einführender Einblick in die Möglichkeiten und Funktionen von Zeetings vermittelt.

Der gesamte Kurs wird in der Form eines Online-Seminars durchgeführt. Dabei nutzen wir das Konferenztool Edudip in der vhs.cloud, alternativ Jitsi Meet.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Computer und Internet.

Technische Voraussetzungen: Eigener Computer, Notebook oder Tablet. Headset (empfohlen).

### 212-12716 / T. Betül Sahin

Online

Di. 28.9. / 18:00 - 20:30 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 24.9.

## Kahoot - Spielerisches Lernen

### Tagesseminar



Der Einsatz von Kahoot bietet eine tolle Möglichkeit, viele verschiedene Themen auf spielerische Weise zu vermitteln. In Form eines unterhaltsamen Quizspiels lässt sich Kahoot zum Beispiel in die Unterrichtsgestaltung, aber auch im Freizeitbereich sehr gut einbinden. Als Gastgeber erstellen Sie ein Quiz und laden Ihre Teilnehmenden per Kenncode zur Teilnahme ein. Die Ergebnisse werden live in der Gruppe über Beamer oder online per Screensharing präsentiert.

In diesem Tagesseminar wird ein Einblick in die Möglichkeiten und Funktionen der kostenlosen Nutzung des Tools Kahoot vermittelt.

Der gesamte Kurs wird in der Form eines Online-Seminars durchgeführt. Dabei nutzen wir das Konferenztool Edudip in der vhs.cloud, alternativ Jitsi Meet.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Computer und Internet.

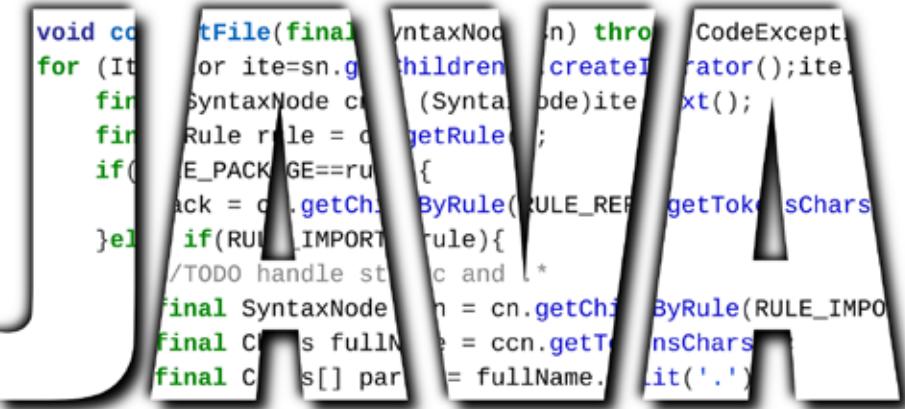
Technische Voraussetzungen: Eigener Computer, Notebook oder Tablet. Headset (empfohlen).

#### 212-12717 / T. Betül Sahin

##### Online

Di. 29.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 13 €

Anmeldung bis: 24.9.



## GoogleDrive - Cloud-Speicher



### Tagesseminar

Speichern Sie Ihre persönlichen Dateien an einem zentralen Ort. Mit den zusätzlichen Apps wie Google docs, Google sheets und Google slides können Sie auch Ihre Textdokumente, Tabellen und Folien Ihrer Präsentation bearbeiten. In diesem Tagesseminar wird ein Einblick in die Möglichkeiten und Funktionen der kostenlosen Nutzung des Tools GoogleDrive vermittelt.

Der gesamte Kurs wird in der Form eines Online-Seminars durchgeführt. Dabei nutzen wir das Konferenztool Edudip in der vhs.cloud, alternativ Jitsi Meet.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Computer und Internet.

Technische Voraussetzungen: Eigener Computer, Notebook oder Tablet. Headset (empfohlen).

#### 212-12719 / T. Betül Sahin

##### Online

Do. 7.10. / 18:00 - 21:15 Uhr / 26 €

Anmeldung bis: 4.10.

Konferenztool Edudip in der vhs.cloud, alternativ Jitsi Meet.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Computer und Internet.

Technische Voraussetzungen: Eigener Computer, Notebook oder Tablet. Headset (empfohlen).

#### 212-12730 / T. Betül Sahin

##### Online

Di. 23.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 4 Termine / 51,50 €

Anmeldung bis: 16.11.

## Mentimeter - Abstimmungen und Umfragen

### Tagesseminar



Mit dem Tool Mentimeter können Sie schnell und unkompliziert Umfragen erstellen und Ihre Adressaten per Link und passenden Code zur Abstimmung einladen. Es werden verschiedene Frage- und Folientypen angeboten, aus denen Sie auswählen können. Die Abstimmungsergebnisse lassen sich live über Beamer oder Screensharing in einer Onlinekonferenz darstellen.

In diesem Tagesseminar wird ein einführender Einblick in die Möglichkeiten und Funktionen von Mentimeter vermittelt.

Der gesamte Kurs wird in der Form eines Online-Seminars durchgeführt. Dabei nutzen wir das Konferenztool Edudip in der vhs.cloud, alternativ Jitsi Meet.

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Computer und Internet.

Technische Voraussetzungen: Eigener Computer, Notebook oder Tablet. Headset (empfohlen).

#### 212-12718 / T. Betül Sahin

##### Online

Di. 5.10. / 18:00 - 20:30 Uhr / 19,50 €

Anmeldung bis: 1.10.

## Projektmanagement mit FreeMind und GanttProject



Bringen Sie Ihre Ideen zu Papier. FreeMind ist eine freie Software zum Visualisieren und Strukturieren von Inhalten, mit der sich schnell und unkompliziert Mindmaps mit Texten und Bildern erstellen lassen.

Auch für die Projektplanung gibt es frei zugängliche Software. Mit GanttProject lässt sich die klassische Vorgehensweise in der Projektplanung umsetzen. Legen Sie individuelle Arbeitspakete, Projektstrukturplan, Meilensteine und Terminplan fest. Die fertigen Ablaufdiagramme, wie z.B. Gantt-Diagramm oder Balkenplan, lassen sich als PDF, HTML oder CSV exportieren bzw. gleich ausdrucken.

Der gesamte Kurs wird in der Form eines Online-Seminars durchgeführt. Dabei nutzen wir das

## Einführung in die Programmiersprache JAVA

Java gehört zu den am stärksten verbreiteten Programmiersprachen und kann alles, was eine moderne Programmiersprache beherrschen sollte. Die Anwendungsgebiete von Java sind vielfältig. Auch für die Programmierung von Apps für Android Smartphones kann man Java verwenden. Dieser Kurs bietet eine gut verständliche Einführung in Java einschließlich der objektorientierten Programmierung. Es werden viele Programmbeispiele besprochen und selbst erstellt. Inhalte:

- Was ist Java?
- Variablen und einfache Datentypen
- Verzweigungen und Schleifen
- Klassen, Objekte, Methoden und Vererbung
- Fehlerbehandlung durch Exceptions
- Einblick in die Programmierung grafischer Benutzeroberflächen

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows und erste Erfahrungen in einer Programmiersprache oder gutes technisches Verständnis.

#### 212-12751 / Lutz Pohle

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 26.10. / 18:15 - 21:30 Uhr / 6 Termine

Di. und Do. jeweils 18:15 - 21:30 Uhr / 155 €

Anmeldung bis: 19.10.

## Faszination Digitale Welten

Der Fieseler Storch im  
digitalen Flugsimulator

Wochenendseminar

NEU

Am Beispiel des in Kassel gebauten Fieseler Storches können Sie die Umsetzung einer historischen analogen Technik in eine digitale Umgebung sehen und erleben. Bei diesem Tagesseminar im Flughafen Kassel-Calden erhalten Sie einen Einblick in die Simulations-technik. Im 1:1 Cockpit Nachbau und einer 180° Leinwand tauchen Sie als Kursteilnehmer\*in in die Digitale Welt ein und können den Storch selbst fliegen. Ein Crash-Kurs zum Fliegen des F1-156 und eine Einweisung von einem echten Fluglehrer machen diesen Kurs auch für Anfänger geeignet.

Ein Besuch des Original Storches EKLU im Hangar am Airport Kassel runden das Seminar ab.

**212-12780 / Albert Claudi**

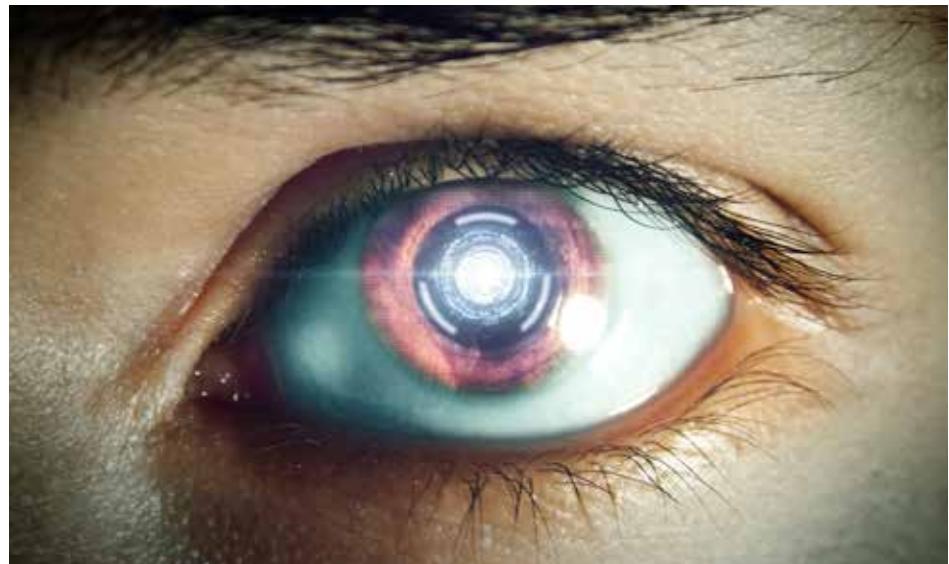
**Calden**

Flughafen Kassel-Calden  
Sa. 4.9. / 10:00 - 17:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 1.9.

**212-12781 / Albert Claudi**

**Calden**

Flughafen Kassel-Calden  
Sa. 2.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 29.9.



## Künstliche Intelligenz

### Mittagspause mit Kollegin KI? Wie Mensch und Maschine zusammenarbeiten

Livestream im Rahmen der  
Veranstaltungsreihe  
Stadt Land DatenFluss

online

Vortrag

Ein großer Teil industrieller Produktion läuft heute automatisiert in scheinbar menschenleeren Fabrikhallen, die von Fachkräften überwacht werden. Auch hochqualifizierte Tätigkeiten werden mehr und mehr durch Künstliche Intelligenz unterstützt. Dies eröffnet Potentiale für sicheres Arbeiten, beispielsweise wenn KI-basierte Assistenzsysteme von anstrengenden oder gefährlichen Tätigkeiten entlasten und bei komplexen Prozessen unterstützen. Gleichzeitig stellen sich Fragen der psychosozialen Bedeutung der Interaktion zwischen Mensch und Maschine. Wie kann die zunehmende Zusammenarbeit von Mensch und Maschine gerecht und menschenzentriert gestaltet werden? Wie wird die Aufgabenverteilung zukünftig aussehen? Welche Kompetenzen benötigen Menschen in der Zusammenarbeit mit „Kollegin KI“? Darüber diskutieren wir mit unseren Expert\*innen. Wir laden Sie herzlich ein, dabei

zu sein und Ihre Fragen in die Diskussion einzubringen.

Die Veranstaltung ist Teil der Veranstaltungsreihe Stadt Land DatenFluss des Deutschen Volkshochschul-Verbandes. Die Reihe wird in Kooperation mit dem Offenen Kanal Mainz OK:Mainz und dem Offenen Kanal Berlin ALEX umgesetzt.

**Online**

Di. 14.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 12.9.

### Kann mein Auto mit der Ampel sprechen? Grünes Licht für die Mobilität der Zukunft

Livestream im Rahmen der  
Veranstaltungsreihe  
Stadt Land DatenFluss

online

Vortrag

Der Weg zur Arbeit: Verstopfte Straßen, überlastete Busse und Bahnen, schlecht ausgebauten Radwege. Nicht selten sorgt alleine der Weg von A nach B für Frustration. Doch wie sieht die Zukunft aus? Können Daten und künstliche Intelligenz für einen dynamisch optimierten Verkehrsfluss, „Smart Traffic“ und „Smart Streets“ sorgen? Wie verantwortungsbewusst ist dabei der Umgang mit personenbezogenen Mobilitätsdaten? Und kann KI-gestützte Mobilität Kosten und Emissionen reduzieren?

Diese Fragen stellen wir unseren Expert\*innen im Rahmen der Veranstaltung.

Der Livestream ist Teil der Veranstaltungsreihe Stadt Land DatenFluss des DVV. Die Reihe wird in Kooperation mit dem Offenen Kanal Mainz OK:Mainz und dem Offenen Kanal Berlin ALEX umgesetzt.

**Online**

Do. 7.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 5.10.

### Kann meine Heizung die Wetter- App lesen? Das Internet der Dinge im smarten Zuhause

Livestream im Rahmen der  
Veranstaltungsreihe  
Stadt Land DatenFluss

online

Vortrag

Komfortabler Wohnen und dabei Energie einsparen: Die Vorteile des „Smart Homes“ liegen auf der Hand. Mit Saugrobotern, intelligenten Heizungsanlagen und sprachgesteuerten Assistenzsystemen hielt in den letzten Jahren in vielen Haushalten das Internet der Dinge Einzug - Alltagsgegenstände werden über das Internet miteinander vernetzt und kommunizieren mit der Außenwelt. 2020 waren in mehr als 9 Millionen deutschen Haushalten Smart Home Geräte im Einsatz, schon in drei Jahren wird mehr als ein Drittel aller Haushalte vernetzt sein.

Wie kann das Internet der Dinge dazu beitragen, unseren Alltag sicherer, nachhaltiger und bequemer zu gestalten? Wie steht es um den Datenschutz im intelligenten Zuhause? Wer hat Zugriff auf die Datenspuren, die wir im Smart Home hinterlassen?

Darüber diskutieren wir mit unseren Expert\*innen. Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein und mitzureden.

Die Veranstaltung ist Teil der Veranstaltungsreihe Stadt Land DatenFluss des Deutschen Volkshochschul-Verbandes. Die Reihe wird in Kooperation mit dem Offenen Kanal Mainz OK:Mainz und dem Offenen Kanal Berlin ALEX umgesetzt.

**Online**

Di. 9.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 8.11.

*Liebe Sprachenlerner\*innen,*

wenn Sie gefragt werden, warum Sie eine Sprache lernen, was fällt Ihnen dann ein? Vielleicht werden Sie sagen: „Ich lerne eine Sprache, weil ich mich für andere Kulturen interessiere“, oder „um mich im Urlaub verständigen zu können.“ Vielleicht benötigen Sie auch in beruflichen Zusammenhängen Kenntnisse in einer oder mehreren Fremdsprachen. Was immer Sie motiviert, es gibt viele gute Gründe für das Lernen von Sprachen.

Sprachenlernen bedeutet nicht nur das Lernen von neuen Wörtern und Grammatik, sondern immer auch das Kennenlernen einer anderen, zunächst vielleicht etwas fremden Kultur und ihrer Bräuche. Durch den Einblick in andere Traditionen und Denkweisen erweitern Sie Ihren Horizont.

Auch für internationale Geschäftsbeziehungen können Kenntnisse anderer Kulturen sehr hilfreich sein, um das Denken und Verhalten Ihrer Geschäfts- und Verhandlungspartner\*innen besser zu verstehen. Durch Sprachenlernen erweitern Sie also Ihre Möglichkeiten in den Bereichen des Denkens, Fühlens und Handelns – Fähigkeiten, die auch im Alltag zu Hause nützlich sind in einer zunehmend globalisierten Welt und Gesellschaft.

Auch wenn oder vielleicht gerade, weil derzeit die Möglichkeiten sozialer Kontakte vorübergehend eingeschränkt sind, bieten Sprachkurse, auch wenn sie digital durchgeführt werden, die Möglichkeit des sozialen Austauschs.

Denn was konnten wir tun, als wir unsere Präsenzkurse von einem Tag auf den anderen stoppen mussten? Entweder ganz darauf verzichten oder sie digital fortsetzen. Wo es sinnvoll und möglich war, haben wir mit der Nutzung der vhs.cloud und anderer Medien unsere Sprachkurse online fortgesetzt und tun dies weiterhin, solange Präsenzunterricht nicht möglich ist. Dies hat uns alle, Sie als Kursteilnehmende, die Kursleitenden und uns als Planende und Anbieter der Institution Volkshochschule, vor Herausforderungen gestellt. Wir möchten uns an dieser Stelle noch einmal bei Ihnen für Ihre Treue als Teilnehmende und bei unseren Kursleitungen für ihren Einsatz und ihre Flexibilität bedanken.

Digitales Lernen einer Sprache und Sprachenlernen in Präsenz sind ohnehin keine Gegensätze, sondern ergänzen einander: Medien, auch digitale, begleiten unsere Präsenzsprachkurse schon lange, denken Sie nur an Hördateien oder Videos. Digitales Lernen, insbesondere wenn es in Echtzeit stattfindet, wird immer sozialer. So sieht man bei einer Live-Sitzung die anderen Teilnehmenden der Lerngruppe und kann sich mit ihnen im direkten Gespräch oder über die Chat-Funktion austauschen, und über die reine Unterrichtszeit im virtuellen Klassenraum hinaus kann man sich im virtuellen (Lern)Raum der vhs.cloud durch Nutzung von Mailservice oder Messenger bzw. der gemeinsamen Bearbeitung von Aufgaben auf der Lernplattform mit anderen Lernenden austauschen.

Durch die Pandemie hat sich auch unser aktuelles Programm verändert, und wir möchten digitale Elemente und Lernformate, die sich bewährt haben, nicht nur beibehalten, sondern bei unseren zukünftigen Angeboten weiterhin Neues, auch digitalen und in Präsenz stattfindenden Unterricht verbindende Formate, ausprobieren. Wenn Sie die folgenden Seiten unseres Sprachkursangebots in diesem Heft durchstöbern, finden Sie deshalb nun auch Onlinekurse – darüber hinaus finden Sie weitere Online-Kursangebote, die wir ständig ergänzen auf unserer Homepage unter der Rubrik vhs.digital.

Niemand wusste, wie lange die Unterbrechung des Präsenzkursbetriebs dauern würde. Daher haben wir bei den meisten Sprachkursen auf die Angabe der Lektionen verzichtet, weil diese Informationen bei Redaktionsschluss schlicht noch nicht vorlagen. Diese Informationen und zusätzliche Kurse, die nach Redaktionsschluss geplant wurden, finden Sie auf unserer Homepage unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de)

Gerne beraten wir Sie persönlich und stufen Sie ein. Neben der telefonischen Beratung freuen wir uns, Sie persönlich am Donnerstag, dem 26.08.2021, in der Wilhelmshöher Allee in Kassel begrüßen zu dürfen. Um Wartezeiten zu vermeiden, können Sie sich hierzu telefonisch unter 0561-1003 1681 bzw. online unter [www.vhs-region-kassel](http://www.vhs-region-kassel) mit der Kursnummer 212-13000 anmelden.

*Herzliche Grüße  
Ihr Sprachenteam*

**Team:**

**Programmverantwortung:**

Jenny Giambalvo Rode,  
Bernhard Wolff

**Assistenz:**

Klaudia Vogt, Kerstin Wetzel



## Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen (GER)

Unsere Sprachkurse orientieren sich am Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

Der GER ist eine Basis für die Entwicklung von Lehrplänen, Prüfungen, Lehrwerken usw. in ganz Europa. Er unterscheidet sechs Kompetenzstufen und beschreibt, was Lerner auf jeder Stufe ausdrücken und verstehen können. In allen vhs- Sprachkursen werden Lehrwerke genutzt, die nach dem GER gegliedert sind.

Der GER beschreibt sechs international vergleichbare Stufen, pro Niveaustufe wird der Besuch von 120 – 200 Unterrichtsstunden empfohlen:

**A1 und A2: Elementare Sprachverwendung**

**B1 und B2: Selbständige Sprachverwendung**

**C1 und C2: Kompetente Sprachverwendung**

Nach Abschluss dieser Stufen können Sie ...



**HÖREN**



**LESEN**



**REDEN**



**SCHREIBEN**

**A1**

Vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

**A2**

Das Wesentliche in kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen verstehen.

**B1**

Die Hauptinformation in den Themenbereichen Arbeit, Schule, Freizeit verstehen.

**B2**

Längeren Redebeiträgen und Fernsehsendungen folgen, wenn Sie mit dem Thema vertraut sind.

**C1**

Ohne Mühen Redebeiträge, Fernsehsendungen verstehen.

**C2**

Ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.

Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern.

Kurze einfache Texte lesen.

Texte verstehen, in denen sehr gebräuchliche Alltags- und Berufssprache vorkommt.

Artikel, Berichte und zeitgenössische literarische Texte Prosatexte verstehen.

Lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.

Alle Texte mühelos lesen.

Sich in knappen Worten verstündigen.

Sich mit einfachen Sätzen in Alltagssituationen verstündigen.

An Gesprächen über Familie, Hobbys oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.

Sich spontan und fließend verstündigen.

Sich spontan, fließend und präzise ausdrücken.

Sich mühelos an allen Gesprächen beteiligen. Sie sind mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen vertraut.

Eine kurze, einfache Postkarte schreiben oder auf Formularen Namen, Adresse usw. eintragen.

Kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben.

Einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben.

Detaillierte Texte schreiben, z.B. Berichte, und darin einen Standpunkt argumentativ vertreten.

Sich klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte ausdrücken und dabei den jeweils angemessene Stil wählen.

Anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen und Fachtexte sowie literarische Werke zusammenfassen und besprechen.

Grundlagen der Tabelle: [www.telc.net](http://www.telc.net)

## Bildungsurlaub

### Bildungsurlaub: Englisch Refresher B1

In Kooperation mit der IG-Metall Nordhessen.  
Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen zur Auffrischung und Vertiefung.  
Lehrbuch wird bekannt gegeben.  
Für IG-Metall-Mitglieder gelten Sonderkonditionen. Wenden Sie sich bitte an Ihre Geschäftsstelle.  
Schriftliche Anmeldung und Einstufungsberatung erforderlich.

**212-13001 / Isolde Linton**

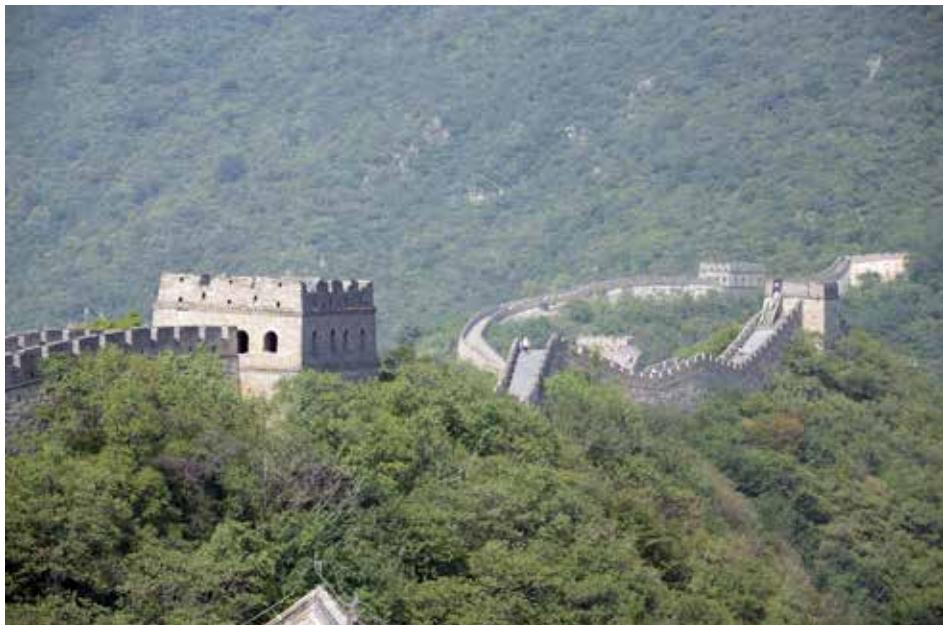
**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Unterrichtszeit Mo, 08.11. - Fr, 12.11., täglich

9:00 - 16:00 / 195 €

Anmeldung bis: 22.10.



## Altgriechisch

### Altgriechisch A1

Lehrbuch: Kantaros

**212-13050 / Dr. Andreas Mohr**

**Kassel**

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

Fr. 3.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Arabisch

### Arabisch A1.1

**212-13053 / Nagwat Hafez**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Di. 31.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Arabisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (2).

**212-13054 / Nagwat Hafez**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.16

Mi. 1.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Chinesisch

### Chinesisch B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

**212-13069 / Xiaoyan Tang**

**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 30.8. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Chinesisch HSK 3

Lehrbuch Zhongwen.

**212-13070 / Hong Fan-Hofmeister**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Fr. 3.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Althebräisch

### Althebräisch A1

Die Hebräische Bibel ist eine der grundlegenden Quellen der abend- und morgenländischen Kultur. Sowohl das Judentum als auch das Christentum und der Islam haben ihre Wurzeln in der Hebräischen Bibel. Zahlreiche religiöse, anthropologische und kulturelle Vorstellungen erschließen sich erst durch die Kenntnisse der zugrundliegenden Sprache. Der Kurs wird neben der Einführung in das hebräische Alphabet Grundkenntnisse des biblischen Hebräisch und der Kultur des altorientalischen Israel vermitteln. Der Kurs ist für Teilnehmende mit Grundkenntnissen geeignet. Lehrbuch: Siebenthal, Heinrich von (Hg.): Thomas O Lambdin: Lehrbuch Bibel-Hebräisch, Gießen 2008, ab Lektion 10. Wörterbuch: Langenscheidts Taschenwörterbuch

**212-13052 / Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Do. 2.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €



Bitte beachten Sie, dass uns die genauen Lektionsangaben bedingt durch die Covid-19-Pandemie bei Redaktionsschluss nicht vorlagen. Aktuelle Angaben hierzu, sowie nach Redaktionsschluss geplante Kurse finden Sie unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de). Gerne beraten wir Sie telefonisch unter 0561-1003-1661.



## Englisch

### Business English

#### Business English A1

Teilnehmenden, die im Beruf Englisch brauchen, aber keine oder sehr geringe Vorkenntnisse haben, bietet dieser Kurs einen systematischen Einstieg in die englische Berufssprache. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 212-13090 / Margret Tecklenborg

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 1.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Business English A2

Sie brauchen Englisch im Beruf, haben aber schon länger nicht mehr Englisch gelernt und möchten Ihre Grundkenntnisse erweitern? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! Wir erarbeiten die Grundlagen für den schriftlichen und mündlichen Gebrauch in alltäglichen Situationen am Arbeitsplatz. Für Wiedereinsteiger und Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 212-13091 / Michelle Ihenacho

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Do. 2.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### Business English A2/B1

This course is aimed at working adults who want to significantly improve their English in a short period of time. The course offers a fresh and communicative approach to Business English. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 212-13093

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Do. 2.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### Business English B1

Mit diesem Kurs sind Sie auf dem sicheren Weg in die englische Sprache. Alles ist darauf ausgerichtet, dass Sie zeitsparend, praxisorientiert und effizient Englisch für Ihren beruflichen Alltag lernen. Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

Basis for Business B1

#### 212-13096 / Heinz-Jürgen Weber

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 2.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### 212-13097 / 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.

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Do. 2.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### Business English B2

This course offers practice in reading, speaking and listening for general Business English. You can join in and call this your Business English Club B2. We'll talk, discuss and have fun. The group decides on the reading material.

#### 212-13099 / Emma Runkel

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 2.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Englisch für Senioren

### Englisch für Senioren A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Easy English A1.1, ab Lektion 1

#### 212-13104 / Michelle Ihenacho

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Do. 2.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 212-13106 / Dr. Sarah Thelen

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Easy English A1.1

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 1.9. / 14:15 - 15:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### 212-13107 / Gloria Lal

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Easy English A1.1

##### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103  
Mo. 30.8. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 212-13108 / Isolde Linton

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Easy English A1.1

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Di. 31.8. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### 212-13109 / Isolde Linton

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Easy English A1.1

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Di. 31.8. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Englisch für Senioren A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 212-13111 / Emma Runkel

##### Kassel

Kirchengemeinde Oberzwehren, An der Kirche 2  
Di. 31.8. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Englisch für Senioren A2.1

Easy English A2.1

#### 212-13112 / Jeanette Bahnemann

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Do. 2.9. / 14:30 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### 212-13113 / Nilda Daniel-Christ

online

Mi. 1.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €  
Anmeldung bis: 29.8.

## Englisch für Senioren A2.2

Easy English A2.2

#### 212-13114 / Klaus Echtermeyer

##### Vellmar-West

Familienbildungsstätte „Sternschnuppe“, Lüneburger Str. 12b  
Di. 31.8. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**212-13115 / Klaus Echtermeyer**

Easy English A2.2

**Vellmar-West**Familienbildungsstätte „Sternschnuppe“,  
Lüneburger Str. 12b

Mo. 30.8. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**212-13116 / Jeanette Bahnemann**

Easy English A2.2

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mo. 30.8. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13117 / Christoph Heisig**

Easy English A2.2

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 1.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Take it Easy! - Englisch für Senioren Refresher A2**

Bei diesem Kurs ist der Name Programm. Es geht nicht darum, jede Woche neuen Stoff zu lernen, sondern das bereits Gelernte aufzufrischen und vorhandenes Können anzuwenden. Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und Ihre Grundkenntnisse in entspannter Atmosphäre auffrischen oder nach einer längeren Pause wieder Englisch lernen wollen. Take it Easy, ab Lektion 1

**212-13120 / Dorothea Lütticke-Metasch****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Fr. 3.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**Englisch für Senioren A2/B1- Conversation**

In diesem Kurs ist alles darauf ausgerichtet, Sie zu Wort kommen zu lassen. Anhand einer Vielzahl interessanter Themenvorschläge wird Ihnen das nicht schwerfallen. Sie verbessern Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit und lernen neue Wörter und Redewendungen - ganz ohne Grammatik? Nein, aber nur so viel wie nötig. Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

**212-13121 / Dorothea Lütticke-Metasch****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Fr. 3.9. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

**Bitte beachten Sie, dass uns die genauen Lektionsangaben bedingt durch die Covid-19-Pandemie bei Redaktionsschluss nicht vorlagen. Aktuelle Angaben hierzu, sowie nach Redaktionsschluss geplante Kurse finden Sie unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de). Gerne beraten wir Sie telefonisch unter 0561-1003-2223.**

**Englisch für Senioren B1.1**

Easy English B1.1

**212-13123 / Christoph Heisig****Lohfelden**

Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20

Di. 31.8. / 11:30 - 13:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13124 / Christoph Heisig**

Easy English B1.1

**Vellmar-Oberzell**

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64

Di. 31.8. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Englisch A1****Englisch A1.1**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben wollen.

Easy English A1.1, ab Lektion 1

**212-13131 / Dr. Eva Oppermann****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Do. 2.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**212-13133 / Dr. Sarah Thelen**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Easy English A1.1

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Di. 31.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13135 / Christoph Heisig**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1

**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Di. 31.8. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13136 / Gloria Lal**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Easy English A1.1

**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101

Di. 31.8. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**Englisch A1.1**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

**212-13134 / Nilda Daniel-Christ****Online**

Fr. 3.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Anmeldung bis: 31.8.

**212-13132 / Nilda Daniel-Christ**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

**Online**

Mo. 30.8. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Anmeldung bis: 25.8.

## Englisch A1.1 Auffrischung und Wiedereinstieg

### Kompaktkurs

Sie haben bereits das Buch Easy English A1.1 durchgearbeitet oder vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir wiederholen elementare Grammatik und Redemittel in entspannter Atmosphäre. Der Kursleiter stellt Unterrichtsmaterial zur Verfügung.

**212-13145 / Bernhard Wolff**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 19 €  
Anmeldung bis: 6.9.

## Englisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**212-13150 / Tessa Patzschke**

### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Mi. 1.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

**212-13156 / Emma Runkel**

Easy English A1.2

### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 30.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**212-13157 / Jeanette Bahnemann**

Easy English A1.2

### Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mi. 1.9. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13162 / Dr. Eva Oppermann**

Easy English A1.2

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Do. 2.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

## English Conversation als Vorbereitung für den Urlaub - Einstieg in Sprache und Kultur A1

online

Ideal für alle, die in entspannter Atmosphäre einen Einblick in die Landessprache ihres Reisezieles bekommen möchten. Dieser Kurs weckt die Vorfreude auf einen schönen Urlaub, vermittelt authentische Redewendungen und einen Grundwortschatz um sich in den wichtigsten Reisesituationen verständigen zu können. Insiderinfos zu Land und Leuten und praxisnah gewählte Beispiele ermöglichen eine gezielte Vorbereitung.  
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

**212-13163 / Margret Tecklenborg**

### Online

Mi. 1.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €  
Anmeldung bis: 30.8.

## Englisch A1.2 Auffrischung und Wiedereinstieg

### Kompaktkurs

Sie haben bereits das Buch Easy English A1.2 durchgearbeitet oder vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir wiederholen elementare Grammatik und Redemittel in entspannter Atmosphäre. Der Kursleiter stellt Unterrichtsmaterial zur Verfügung.

**212-13164 / Bernhard Wolff**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 10.11. / 18:15 - 19:45 Uhr / 3 Termine / 19 €  
Anmeldung bis: 1.11.



**212-13173 / Margret Tecklenborg**

Easy English A2.1

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 31.8. / 14:00 - 15:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**212-13175 / Emma Runkel**

Easy English A2.1

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 1.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

**212-13179 / Nilda Daniel-Christ**

Easy English A2.2

### Online

Di. 31.8. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 96 €  
Anmeldung bis: 27.8.

**212-13190 / Jeanette Bahnemann**

Easy English A2.2

### Vellmar-Obervellmar

Ahnatalschule, Mittelring 20  
Do. 2.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13192 / Christoph Heisig**

Easy English A2.2

### Immenhausen

Gemeinschaftsraum, Schulplatz 1  
Mi. 1.9. / 8:30 - 10:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13196 / Zenon Fingerling**

Easy English A2.2

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 30.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13197 / Jeanette Bahnemann**

Easy English A2.2

### Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 31.8. / 17:15 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13198 / Jeanette Bahnemann**

Easy English A2.2

### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 15  
Mo. 30.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13199 / Marianne Hurst**

Für Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch können und in kleinen Schritten in entspannter Atmosphäre dazulernen möchten.  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 31.8. / 10:45 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Talking English A2

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischen dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**212-13200 / Jeanette Bahnemann**

**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Fr. 3.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13201 / Jeanette Bahnemann**

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 31.8. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13202 / Jeanette Bahnemann**

**Kaufungen-Oberkaufungen**

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15

Mo. 30.8. / 19:45 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13203 / Jeanette Bahnemann**

**Vellmar-Oberzellmar**

Ahnatschule, Mittelring 20

Do. 2.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Englisch entspannt A2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**212-13204 / Gabriela Babel**

**Calden**

Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9

Mo. 30.8. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## English Refresher A2 an 2 Wochenenden

*Wochenendseminar*

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen zur Auffrischung und zum Wiedereinstieg geeignet. A New Start A2, ab Lektion 7.

Bitte Lehrbuch zum 1. Termin mitbringen: A New Start A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20034-6

**212-13206 / Isolde Linton**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Fr. 24.9. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 25.9. / 14:00 - 17:00 Uhr

So. 26.9. / 10:00 - 13:00 Uhr

Fr. 29.10. / 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 30.10. / 14:00 - 17:00 Uhr

So. 31.10. / 10:00 - 13:00 Uhr / 77 €

Anmeldung bis: 10.9.

## English Refresher A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger. A New Start Refresher A2

**212-13207 / Isolde Linton**

**Ahnatal-Heckershausen**

Grundschule, An der Ahna 9

Mo. 30.8. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## This week in America, ab A2 online

In this course, we will look into what is new in the news in the United States. We will read articles and view news videos from American sources and discuss the event, also respectfully sharing opinions from an American perspective (course instructor) and an international perspective (course participants).

**212-13208 / Michelle Ihenacho**

**Online**

Mo. 6.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 5 Termine / 32 €

Anmeldung bis: 2.9.

## Why not Talk in English? - Conversation A2/B1

Are you interested in trying out your English conversation skills at A2 (going on to 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.

**212-13209 / Alison Schaeffer**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Do. 2.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Conversation und Refresher A2 /B1 online

Ideal für Teilnehmende, die Erlerntes reaktivieren und vorhandenes Können in entspannter Atmosphäre anwenden möchten. Wir diskutieren über interessante aktuelle Themen, lesen literarische und authentische Texte, beziehen Film- und Audiomaterial mit ein und arbeiten den Wortschatz und die Grammatik in spielerischen Zusammenhängen auf.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

**212-13210 / Margret Tecklenborg**

**Online**

Di. 31.8. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

Anmeldung bis: 27.8.

## Brush up your Travel English A2/B1 online

Travel to any country with confidence! This course offers an easy-going approach to improving your travel English. You will learn the basics regarding hotels, sightseeing, eating out and asking for help. If you are looking to improve your English in a stressless environment, this course is for you.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

**212-13211 / Michelle Ihenacho**

**Online**

Mi. 8.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 5 Termine / 32 €

Anmeldung bis: 3.9.

## English relaxed A2/B1

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse mit Schwerpunkt Konversation, aber auch Basisgrammatik und Lese-/Rechtschreibvermögen in entspannter Atmosphäre trainiert. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**212-13212 / Gabriela Babel**

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mo. 30.8. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Bitte beachten Sie, dass uns die genauen Lektionsangaben bedingt durch die Covid-19-Pandemie bei Redaktionsschluss nicht vorlagen. Aktuelle Angaben hierzu, sowie nach Redaktionsschluss geplante Kurse finden Sie unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de). Gerne beraten wir Sie telefonisch unter 0561-1003-2223.

## Englisch B1

### Englisch B1.1

Easy English B1.1

**212-13221 / Jeanette Bahnemann**

**Baunatal-Altenbauna**

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

Mi. 1.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13222 / Emma Runkel**

**Evolve 3**

**Kassel**

Kath. Kirchengemeinde St. Nikolaus, Kronenackerstr. 4

Di. 31.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**212-13225 / Tatjana Apraksina**

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Di. 28.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Englisch B1.2

Easy English B1.2

**212-13233 / Zenon Fingerling**

**Kassel**

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

Do. 2.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13235 / Tatjana Apraksina**

At your leisure

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Di. 28.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €



## Englisch lernen leicht und locker! B1

Easy English B1.2

### 212-13237 / Zenon Fingerling Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Do. 2.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Englisch mit Spaß B1

In entspannter Atmosphäre frischen wir längst Vergessenes wieder auf und lernen Neues dazu. Der Kurs eignet sich auch gut für Quereinsteiger. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### 212-13239 / Marianne Hurst Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 31.8. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## English Fun Station B1

Come and have fun while reading and discussing short stories and other topics of interest.

### 212-13240 / Emma Runkel Kassel

Kirchengemeinde Oberzwehren, An der Kirche 2  
Di. 31.8. / 10:45 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Talking English B1

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischen dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen. Easy English B1.1

### 212-13241 / Jeanette Bahnemann Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 31.8. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

### 212-13242 / Jeanette Bahnemann Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Mi. 1.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## English Workshop B1

We practise conversation, revise parts of the grammar, read a book and/or watch a film. We also work with a lesson book.  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### 212-13244 / Isolde Linton

**Ahnatal-Heckershausen**  
Grundschule, An der Ahna 9  
Mo. 30.8. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### 212-13245 / Isolde Linton

We practise conversation, revise parts of the grammar, read a book and/or watch a film. We also work with a lesson book.  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mi. 1.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## English Refresher B1

Für Teilnehmende, die ihr Schulenglisch in entspannter Atmosphäre auffrischen wollen. Wir erarbeiten uns eine kleine Lektüre, unterhalten uns über interessante alltägliche Dinge, erarbeiten spielerisch grammatische Strukturen und den Wortschatz.  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### 212-13246 / Marianne Hurst Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 31.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Englisch B1/B2

We talk about anything that is of interest to the group, but we also read short stories, newspaper articles and do grammar whenever we feel the need to do so.  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### 212-13247 / Susan Freitag

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Mo. 30.8. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## 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.

### 212-13248 / Gabriela Babel Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 30.8. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## 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 The First Certificate in English (FCE) and Business English (BEC) Vantage.  
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### 212-13250 / Paul Heinemann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Di. 14.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Englisch B2

## Englisch B2

Life Intermediate (Second Edition)

### 212-13251 / Heinz-Jürgen Weber Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mo. 30.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### 212-13252 / Nilda Daniel-Christ

Life Intermediate (Second Edition)  
**Online**  
Mi. 1.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 96 €  
Anmeldung bis: 29.8.



## Let's start talking B2

Conversation and pleasure while getting some practice and new ideas. Articles from newspapers and magazines on a variety of topics will accompany us.

### 212-13266 / Dr. Sarah Thelen Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mi. 1.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## „With a little help from my friends“ - Conversation B2

In this group the focus will be on oral participation and the practice of grammar skills while speaking. We will take it in turns to present own topics of interest for discussion and choose short stories to talk about. The teacher will also encourage the use of conversation skills such as how to „join in“ and how „to keep the ball rolling...“. We want to enjoy widening our scope of expression. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**212-13267 / Alison Schaeffer**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 30.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## „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.

**212-13269 / Alison Schaeffer**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Do. 2.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Englisch C1

### More Fluency C1

We read articles, stories and other material of interest, practise everyday conversation and improve our speaking and listening skills. You can bring in suggestions for topics you would like to talk about - we will shape the course according to your likings.

**212-13272 / Dr. Sarah Thelen**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Di. 31.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

Bitte beachten Sie, dass uns die genauen Lektionsangaben bedingt durch die Covid-19-Pandemie bei Redaktionsschluss nicht vorlagen. Aktuelle Angaben hierzu, sowie nach Redaktionsschluss geplante Kurse finden Sie unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de). Gerne beraten wir Sie telefonisch unter 0561-1003-2223.

## 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.

**212-13285 / Paul Heinemann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 16.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Finnisch



### Finnisch A1.1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**212-13295 / Anne Niskanen**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 30.8. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Finnisch A2

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen. Yksi, kaksi, kolme Band 2

**212-13297 / Anne Niskanen**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14  
Di. 31.8. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Finnisch B1

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**212-13299 / Anne Niskanen**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 30.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €



## Französisch

### Französisch A1

#### Französisch A1.1 - Prélude 1. Teil

NEU

Sie interessieren sich für die französische Sprache und suchen einen Kurs, der Ihnen einen sanften Einstieg in diese wunderschöne Sprache ermöglicht? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Mit einem kommunikativen Ansatz und vielen Partnerübungen trainieren wir von Anfang an Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit in verschiedenen Situationen. Prélude - Einstiegskurs Französisch, ab Lektion 1

**212-13300 / Bernhard Wolff**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 1.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 6 Termine / 39 €

#### Französisch A1.1 - Prélude 2. Teil

NEU

Der zweite Teil des Einstiegskurses richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die den ersten Teil des Kompaktkurses Französisch A1.1 - Prélude besucht haben oder nach einer längeren Lernpause wieder sanft in die französische Sprache einsteigen möchten. Viele Partnerübungen und ein kommunikativer Ansatz bieten Abwechslung beim Lernen und unterstützen die Lernenden bei der Verbesserung ihrer mündlichen Ausdrucksfähigkeit. Prélude - Einstiegskurs Französisch, ab Lektion 4

**212-13301 / Bernhard Wolff**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 10.11. / 16:15 - 17:45 Uhr / 6 Termine / 39 €

### Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Französisch erwerben möchten.

Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1

**212-13304 / Ingrid Homolla**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Do. 9.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Französisch A1.1

online

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Perspectives Allez-y A1, ab Lektion 1

### 212-13311 / Catherine Descarpentris Online

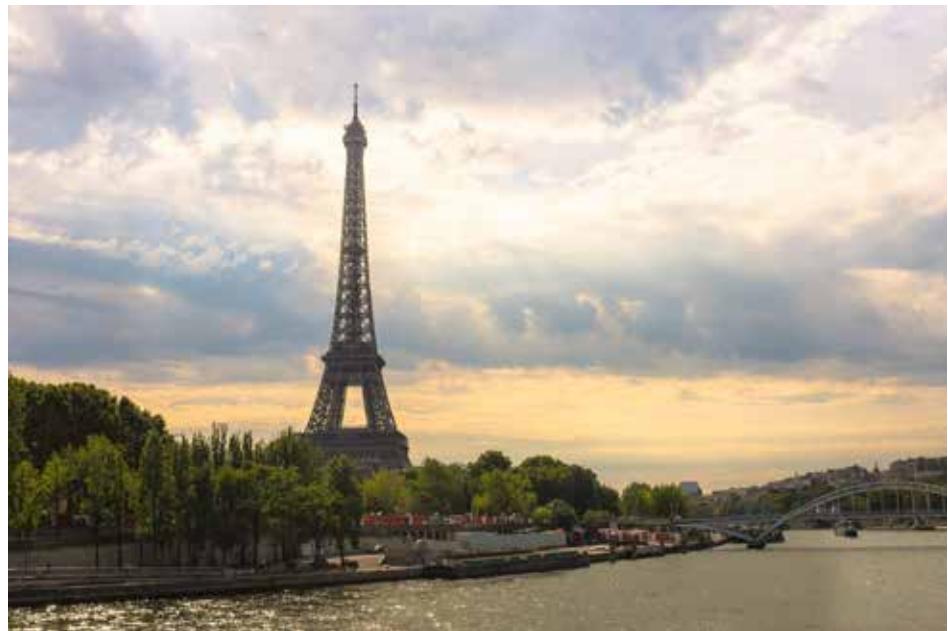
Do. 9.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 77 €  
Anmeldung bis: 6.9.

### 212-13312 / Ahmed Benadda

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1

Online

Do. 2.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €  
Anmeldung bis: 31.8.



## Französisch A1.2

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.  
Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 7

### 212-13317 / Stefanie Dietl

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 2.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 212-13318 / Catherine Descarpentris

Für Teilnehmende mit geringen  
Vorkenntnissen.

Perspectives Allez-y A1

online

Online  
Mi. 8.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 77 €  
Anmeldung bis: 3.9.

## Französisch A2

## Französisch A2

Perspectives Allez-y! A2

### 212-13319 / Julie Bastien

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 31.8. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### 212-13323 / Muriel Couture-Brieu-Vicum

Perspectives Allez-y! A2

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 30.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### 212-13324 / Christina Blank

Perspectives Allez-y! A2

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Fr. 3.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Französisch A2

online

### 212-13321 / Ahmed Benadda

Perspectives Allez-y! A2

Online

Fr. 3.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €  
Anmeldung bis: 31.8.

### 212-13322 / Ahmed Benadda

Perspectives Allez-y! A2

Online

Fr. 3.9. / 9:15 - 10:45 Uhr / 15 Termine / 96 €  
Anmeldung bis: 31.8.

### 212-13334 / Ahmed Benadda

Perspectives Allez-y! A2

Online

Mi. 1.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €  
Anmeldung bis: 30.8.

### 212-13335 / Catherine Descarpentris

Perspectives Allez-y! A2

Online

Di. 7.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €  
Anmeldung bis: 2.9.

### 212-13336 / Catherine Descarpentris

Perspectives Allez-y! A2

Online

Mo. 6.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 77 €  
Anmeldung bis: 1.9.

### 212-13337 / Catherine Descarpentris

Perspectives Allez-y! A2

Online

Di. 7.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 77 €  
Anmeldung bis: 2.9.

### 212-13341 / Ahmed Benadda

Perspectives Allez-y! A2

Online

Mo. 30.8. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €  
Anmeldung bis: 26.8.

## Französisch B1

## Französisch B1

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 1

### 212-13345 / Muriel Couture-Brieu-Vicum Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 30.8. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### 212-13360 / Julie Bastien

Perspectives Allez-y! B1, ab Lektion 1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 1.9. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### 212-13365 / Christine Schulz

Perspectives Allez-y! B1

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo. 30.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 212-13368 /

### Catherine Descarpentris

online

Perspectives Allez-y! B1

Online

Mi. 8.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 77 €  
Anmeldung bis: 3.9.

## Conversation B1

Entdecken Sie Frankreich und die französischsprachigen Länder. Wir werden interessante Diskussionen führen und den Wortschatz erweitern, ohne dabei die Grammatik zu vernachlässigen. Voyages neu B1

### 212-13370 / Julie Bastien

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 30.8. / 9:00 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Französisch B1

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.

### 212-13371 / Viviane Younès

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mo. 30.8. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Französisch B1/B2

Lecture, révisions grammaticales et conversation.

### 212-13372 / Isabelle Lubrina-Graves

#### Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2  
Di. 31.8. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Französisch Conversation B1/B2

Révisions de grammaire. Discussions de thèmes variés. Les textes seront choisis au début du semestre.

### 212-13376 / Claudia Panetta-Möller

#### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 1.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Parlons de thèmes actuels B1/B2

Révisions grammaticales à l' aide d' exercices variés et lecture. Les textes seront choisis au début du semestre.

### 212-13377 / Christina Blank

#### Fulda-Lohringshausen

Gesamtschule, Weserstr. 38  
Mi. 1.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Französisch B2

## 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.

### 212-13383 / Viviane Younès

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 31.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Französisch C1

### 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.

### 212-13392 / Volker Borbein

#### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 1.9. / 8:45 - 10:15 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 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.

### 212-13393 / Françoise Meyer

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 1.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### 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.

### 212-13394 / Françoise Meyer

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mi. 1.9. / 10:45 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Conversation C1

A partir de textes divers, nous conversons sur différents thèmes de la vie quotidienne. La pratique régulière de la langue, ainsi que des activités de vocabulaire et de grammaire selon le besoin, vous permettent de maintenir et approfondir votre expression en français.

### 212-13395 / Viviane Younès

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Di. 31.8. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### 212-13396 / Joselyne Torrent-Althans

Cours de conversation.

#### Kaufungen-Oberkaufungen

Ernst-Abbe-Schule, Schulstr. 24

Mo. 30.8. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Italienisch

### Italienisch lernen mit Genuss

Schlemmen und lernen in gemütlicher Atmosphäre! Wir bieten Ihnen ein italienisches Wochenende, das Genuss, Sprache und Kultur verbindet. Nach diesen drei Tagen werden Sie leichte Konversation betreiben und auch Bestellungen sowie Reservierungen tätigen können.

- Freitag von 17:00-19:15 Uhr  
Einführung in die italienische Sprache bei einem Gläschen Wein und einem leckeren Essen.
- Samstag von 11:00-14:00 Uhr  
Vertiefung der bereits erworbenen Sprachkenntnisse sowie eine „Reise durch die italienischen Regionen“. Abgeschlossen wird dieser Vormittag mit einer leckeren italienischen Spezialität
- Sonntag von 17:00-19:15 Uhr  
Zum Abschluss unseres italienischen Wochenendes gibt es noch etwas Landeskunde. Sie erhalten wichtige Tipps zum Thema Sitten und Bräuche, doch natürlich werden wir auch Ihre Italienischkenntnisse ausbauen. Nach dem Motto „erst lernen, dann schllemmen“ zaubert die Küche für Sie ein wunderbares Essen.

Zusatzeleistungen:

3 x Essen

1 Glas Wein am Freitag

Samstag und Sonntag eine Kaffeespezialität und ein Cornetto zum Frühstück.

Preis für dieses Verpflegungspaket: 60€ zu bezahlen vor Ort

Lehrmaterial (muss selbst besorgt werden!): Italienisch für den Urlaub A1; Klett Verlag

### 212-13402 / Claudia Panetta-Möller

#### Kassel

Restaurant Alte Wache, Schlosspark 1  
Fr. 3.9. / 18:00 - 19:15 Uhr / 3 Termine / 35,50 €  
Anmeldung bis: 29.8.

Bitte beachten Sie, dass uns die genauen Lektionsangaben bedingt durch die Covid-19-Pandemie bei Redaktionsschluss nicht vorlagen. Aktuelle Angaben hierzu, sowie nach Redaktionsschluss geplante Kurse finden Sie unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de). Gerne beraten wir Sie telefonisch unter 0561-1003-1661.

### Italienisch A1.1

Chiaro NUOVO A1, ab Lektion 1

### 212-13405 / Claudia Panetta-Möller

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mo. 30.8. / 16:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 96 €



## Italienisch A1.2

Chiaro NUOVO A1

**212-13411 / Stella Valentini**

**Ahnatal-Weimar**

Helfensteinsschule, Schulstr. 12

Di. 31.8. / 16:15 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13415 / Anna-Maria Lo Voi**

Chiaro Nuovo A1

**Niestetal-Heiligenrode**

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32

Mi. 1.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13418 / Stella Valentini**

Chiaro Nuovo A1

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mi. 1.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13420 / Andrea Mai**

Chiaro Nuovo A1

**Kaufungen-Oberkaufungen**

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28

Do. 2.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13422 / Anna Reinhartd Gambini**

Chiaro Nuovo A1

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mi. 1.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13423 / Anna Reinhartd Gambini**

Chiaro A1/A2

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.16

Di. 31.8. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13425 / Marco Bartalucci**

Chiaro Nuovo A1

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Di. 21.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13428 / Marzia Bogino**

Chiaro Nuovo A1

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Do. 2.9. / 11:15 - 12:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13448 / Marco Bartalucci**

Chiaro A2

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mi. 15.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Italienisch B1

### Italienisch B1

Espresso 3

**212-13454 / Marzia Bogino**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Mo. 30.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13457 / Anna-Maria Lo Voi**

Questo corso è rivolto a coloro che vogliono conversare ed arricchire il loro vocabolario in italiano. Sulla base dei temi trattati nella rivista Adesso, leggiamo e commentiamo articoli scelti insieme.

**Niestetal-Heiligenrode**

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32

Mi. 1.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13460 / Cristina De Vettori-Glatzel**

**Vellmar-Niedervellmar**

Grundschule, Jahnstr. 13

Mi. 8.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

**212-13463 / Loredana Zanne**

Con piacere nuovo B1

**Kassel**

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

Do. 2.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13465 / Claudia Panetta-Möller**

Chiaro B1

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Di. 31.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Italienisch B2

### Italienisch B2

Qua e là per l' Italia

**212-13470 / Loredana Zanne**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.16

Do. 2.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Corso di conversazione B2

Conversazione e lettura

**212-13472 / Marco Bartalucci**

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mo. 13.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Ora si mangia** online

Wer gerne kocht und backt, kann ganz nebenbei seine Sprachkenntnisse verbessern und dann das schmackhafte Ergebnis genießen. Kurzweilige Übungen im Wortschatz und eine übersichtliche Vokabelliste zu jedem Rezept, sowie ein ausführliches Glossar am Ende der Kochstunde runden Ihr Kurserlebnis ab. Sie erhalten rechtzeitig das Rezept und die Einkaufsliste. Sprachenlernen und Gaumenfreuden in einem - buon appetito ! Empfohlen ab dem Sprachniveau A2.

**212-13482 / Jenny Giambalvo Rode; Jennifer Kordus**

**Online**

Sa. 23.10. / 10:00 - 13:00 Uhr / 19 €

Anmeldung bis: 18.10.

**212-13483 / Jenny Giambalvo Rode; Jennifer Kordus**

**Online**

Fr. 17.9. / 17:00 - 20:00 Uhr / 19 €

Anmeldung bis: 12.9.

**Italienisch C1**

Nel nostro corso lavoreremo con la rivista ADESSO. Le nostre lezioni si baseranno sulla conversazione dove tratteremo temi di attualità, cultura, sport, politica e molti altri. Naturalmente non dimenticheremo di esercitarcisi su parti grammaticali, termini e locuzioni fisse della lingua italiana.

**212-13480 / Marzia Bogino**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 30.8. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Japanisch****Japanisch A1.1**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen

**212-13501 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Do. 2.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Japanisch A1.2**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

**212-13502 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 1.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13503 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mi. 1.9. / 16:45 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13505 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Do. 2.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13510 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Fr. 3.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13512 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Fr. 3.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Japanisch A2**

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

**212-13513 / Tetsu Kido**

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mo. 30.8. / 17:45 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Latein****Latein für Studierende - Kurs mit Abschlussprüfung**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen, zum Erlernen der Grundkenntnisse, Vorbereitung und Ablegen der Latein Prüfung für Studierende an Hochschulen.

Der Kurs ist für Studierende der Universität Kassel im Fach Geschichte (FB 05) gedacht, die ohne Zeitdruck und mit Spaß an der Freude zu Lateinkenntnissen auf dem Stand des Anforderungsniveaus A 2 geführt werden. Am Ende des Kurses sind die Studierenden so präpariert, dass sie eine interne Prüfung ablegen und damit ein von der Universität Kassel anerkanntes Lateinzertifikat bezüglich studienrelevanter Sprachkenntnisse erwerben können. Auch für Studierende anderer Fächer, die sich auf universitätsinterne Prüfungen vorbereiten und in die Inhalte der lateinischen Grammatik und Syntax eingeführt werden wollen, ist dieser Kurs geeignet. Besonderer Wert wird insbesondere auf die Schulung einer routinierten und fehlerminimierenden Übersetzungstechnik gelegt.

**212-13520 / Dr. Andreas Mohr**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mo. 25.10. / 14:15 - 16:30 Uhr / 30 Termine / 288 €

Anmeldung bis: 18.10.

Lehrwerk: Latein schnell und sicher aus dem PONS Verlag. ISBN:978-3-12-561894-7

**Latein A1.1**

Latein, Iuana nova Band 1. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

**212-13521 / Dr. Andreas Mohr**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16  
Mo. 30.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

Bitte beachten Sie, dass uns die genauen Lektionsangaben bedingt durch die Covid-19-Pandemie bei Redaktionsschluss nicht vorlagen. Aktuelle Angaben hierzu, sowie nach Redaktionsschluss geplante Kurse finden Sie unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de). Gerne beraten wir Sie telefonisch unter 0561-1003-1661.

## Neugriechisch

### Neugriechisch A1.1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### 212-13527 / Athena Karagouni-Rehr-

**mann**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.14  
Do. 16.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 77 €

### Neugriechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
„Griechisch in 24 Stunden“ (Katja Düster)

#### 212-13528 / Athena Karagouni-Rehr-

**mann**

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.14  
Do. 16.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

#### 212-13529 / Athena Karagouni-Rehr-

**mann**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Fr. 17.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Norwegisch

### Norwegisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Et år i Norge, 6. Auflage 2017 (mit  
Schlüssel und CD), ISBN 978-3-944312-29-3,  
Verlag: Hempen, ab Lektion 1

#### 212-13545 / Dr. Alexander Keck **Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.14  
Di. 31.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Norwegisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen  
(Norwegisch A1.1 oder vergleichbare Vorkenntnisse).

Lehrbuch: Et år i Norge, 6. Auflage 2017 (mit  
Schlüssel und CD), ISBN 978-3-944312-29-3,  
Verlag: Hempen

#### 212-13546 / Dr. Alexander Keck **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Di. 31.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Norwegisch für den Urlaub

Planen Sie vielleicht einen Norwegen-Urlaub?  
Oder kennen und lieben Sie das naturschöne  
Land bereits von früheren Reisen her, haben  
aber wenig von der Sprache verstanden? Und  
sind es irgendwie „leid“, für eine Kommunikation  
mit Einheimischen immer auf Englisch auswei-  
chen zu müssen? Zum anderen erscheint es Ih-  
nen zu mühsam oder zeitaufwendig, sich wegen  
einer Urlaubsreise extra für einen Sprachkurs in  
Norwegisch anzumelden? Dann ist dieser Kurs  
genau das Richtige für Sie. Gleichzeitig ist es ein  
erster Einstieg in die norwegische Sprache. An  
zwei Samstagen 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.

#### 212-13547 / Dr. Alexander Keck

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Sa. 4.9. / 10:00 - 13:00 Uhr  
Sa. 11.9. / 10:00 - 13:00 Uhr  
2 Termine / 26 €  
Anmeldung bis: 21.8.

## Norwegisch für den Urlaub - Fortsetzungskurs

Fortsetzung des 2-tägigen Kurses Norwegisch  
für den Urlaub. Geeignet für Norwegisch-Inter-  
essierte, die bereits am Seminar Norwegisch für  
den Urlaub oder  
Snakker du norsk? teilgenommen haben und  
bereits mit der norwegischen Aussprache und  
ersten Redewendungen/Dialogen in dieser  
Sprache etwas vertraut sind. Hierzu gehören z.B.  
Begrüßung/Abschied und gegenseitiges Ken-  
nenlernen mit kurzen Fragen und Antworten. Die  
aktive mündliche Kommunikation (dialog- und  
handlungsorientiertes Sprechen) steht im Fokus.  
Dabei werden auch die Grundzüge von Gramma-  
tik, Satzstruktur und einfachem Gesprächsauf-  
bau aufgezeigt.

#### 212-13548 / Dr. Alexander Keck **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Sa. 25.9. / 10:00 - 13:00 Uhr / 3 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 11.9.

## Persisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

#### 212-13555 / Nasser Sanati

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Di. 31.8. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Persisch

### Persisch A1.2

Die Unterrichtsunterlagen werden vom Kursleiter  
zur Verfügung gestellt.

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

#### 212-13556 / Nasser Sanati

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 2.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Persisch A2

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

#### 212-13559 / Nasser Sanati

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
Mo. 30.8. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Portugiesisch

### Portugiesisch do Brasil A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen.Oi Brasil

#### 212-13577 / Leyla Marcia Brasileiro **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Fr. 3.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Portugiesisch do Brasil A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.Oi Brasil

#### 212-13578 / Leyla Marcia Brasileiro **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Fr. 3.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Portugiesisch do Brasil A2

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

#### 212-13579 / Leyla Marcia Brasileiro **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Do. 2.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**Bitte beachten Sie, dass uns die  
genauen Lektionsangaben bedingt  
durch die Covid-19-Pandemie bei  
Redaktionsschluss nicht vorlagen.  
Aktuelle Angaben hierzu, sowie nach  
Redaktionsschluss geplante Kurse  
finden Sie unter [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de). Gerne beraten wir Sie  
telefonisch unter 0561-1003-1661.**

## Punisch

### Punisch A1

Das Kursmaterial „Punisch an der vhs“ erhalten Sie von der Kursleitung.

**212-13585 / Dr. Andreas Mohr**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 1.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 2 Termine / 13 €



## Russisch

### Russisch A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
Jasno A1-A2

**212-13592 / Lubov Zufall-Korsakowa**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Di. 31.8. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13593 / Elisabeth Janzer**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 30.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Russisch A2

Otlitschno A2

**212-13595 / Lubov Zufall-Korsakowa**

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Fr. 3.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Spanisch

### Spanisch A1

#### Spanisch A1.1

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

**212-13605 / Poema Lourdes Horstmann**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 1.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13606 / Massiel Wächter**

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Mi. 1.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13609 / Estefania Valera de Heuser**

Con gusto nuevo A1, ab Lektion 1

#### Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mo. 30.8. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

#### Spanisch A1.2

Con gusto nuevo A1

**212-13611 / Roser Burgas-Scholten**

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 1.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13612 / Marcos Goncalves Da Rocha**

Con gusto nuevo A1

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 2.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13613 / Mercedes Carbajal de Küllmer**

Con gusto nuevo A1

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Do. 2.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13614 / Estefania Valera de Heuser**

Con gusto nuevo A1

#### Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2

Do. 2.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13616 / Poema Lourdes Horstmann**

Con gusto nuevo A1

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Do. 2.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13625 / José Valerio Uribe**

Con gusto nuevo A1

#### Kassel

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

Mo. 30.8. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13627 / Cristina Mata Rodriguez**

Con gusto nuevo A1

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mo. 30.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13628 / José Valerio Uribe**

Con gusto nuevo A1

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mo. 30.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13629 / Estefania Valera de Heuser**

Con gusto nuevo A1

#### Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Mo. 30.8. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13637 / Dr. Marlene Montes de Sommer**

Con gusto nuevo A1

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mi. 1.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13641 / Cristina Mata Rodriguez**

Con gusto nuevo A1

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 1.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13643 / Roser Burgas-Scholten**

Con gusto nuevo A1

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Do. 2.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13645 / Estefania Valera de Heuser**

Con gusto nuevo A1

#### Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9

Do. 2.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Spanisch A2

### Spanisch A2

Con gusto A2

**212-13647 / Victor Àlvarez Guzmà**  
**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
Do. 2.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13650 / José Valerio Uribe**

Con gusto A2

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Fr. 3.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13651 / Mercedes Carbajal de**  
**Küllmer**

Con gusto nuevo A2

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mi. 1.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13662 / Maria Paz Alvarez Del Valle**

Con gusto nuevo A2

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 31.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13663 / Poema Lourdes Horstmann**

Con gusto nuevo A2

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.12  
Di. 31.8. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 96 €

**212-13669 / Sonia Villar Vazquez**

Con gusto nuevo A2

**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 2.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13670 / José Valerio Uribe**

Con gusto nuevo A2

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.12  
Mi. 1.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13671 / Mercedes Carbajal de**  
**Küllmer**

Con gusto nuevo A2

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
Mi. 1.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13672 / Cristina Mata Rodriguez**

Con gusto nuevo A2

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Mi. 1.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13675 / Ericka Eunice Henze-Pineda**

Con gusto nuevo A2

**Vellmar-Oberzellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 2.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €



**212-13687 / Idaniurka Tamayo Figueroa**

Für Teilnehmende, die einen schnellen Einstieg in die spanische Sprache finden möchten. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Di. 31.8. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13688 / Marcos Goncalves Da**

**Rocha**

Con gusto B1

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 2.9. / 11:00 - 12:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13689 / Maria Paz Alvarez Del Valle**

Descubrir España y Latinoamérica

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303  
Mi. 1.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Leer y conversar con „Ecos“ B1

Trabajaremos con los reportajes, temas y ejercicios de la actual emisión de la revista „Ecos“.

**212-13692 / Roser Burgas-Scholten**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Fr. 3.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Spanisch B1

### Spanisch B1

Descubrir España y Latinoamérica

**212-13680 / Maria Paz Alvarez Del Valle**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
Mo. 30.8. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13682 / Cristina Mata Rodriguez**

Con gusto B1

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Mo. 30.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13683 / Cristina Mata Rodriguez**

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Di. 31.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13684 / Pilar Schmidt-Martinez**

Con gusto B1

**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.16  
Mi. 1.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13685 / Cristina Mata Rodriguez**

Con gusto B1

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 31.8. / 11:45 - 13:15 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13686 / Cristina Mata Rodriguez**

Con gusto B1

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019  
Di. 31.8. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Spanisch B2

### Spanisch B2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**212-13710 / Cristina Mata Rodriguez**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
Di. 31.8. / 10:00 - 11:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13712 / Enrique Catalan**

Curso de conversación con textos periodísticos.  
Gramática: subjuntivo y pasados.

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
Di. 7.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## 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.

Ihr Link zur Kursleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=GWw94PQ8YfY>

**212-13714 / Marcos Goncalves Da**

**Rocha**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Di. 31.8. / 9:30 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13715 / Marcos Goncalves Da Rocha**  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403  
 Mi. 8.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

**212-13717 / Enrique Catalan**  
 Es un curso de conversación de temas que pudieran interesar a los participantes. Utilizaremos artículos de periódicos y leeremos algo de literatura. Si se da la oportunidad veremos y discutiremos sobre algunas películas que pudieramos disponer. Trataremos los temas de gramática propuestos por los participantes al comienzo del semestre. Es un curso adecuado para repetir y repasar temas de gramática.

**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
 Mo. 6.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Spanisch C1

### Literatura C1

En este curso leemos un libro de un autor español o latinoamericano. Nuestro interés es no sólo conocer algo sobre la literatura de los diversos países sino también descubrir algo más sobre el contexto cultural y político en el que se desarrolla la trama de las novelas. Las experiencias y vivencias de los participantes en relación a este tema son parte de nuestra conversación. La obra que leeremos será dada a conocer en el primer encuentro.

**212-13720 / Enrique Catalan**  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
 Mi. 8.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Spanisch C1

En este nuevo semestre dividiremos el tiempo de nuestro curso en tres partes: Una parte dedicada a una conversación sobre el acontecer en el mundo y en Kassel. Utilizaremos para ello, circunstancialmente, textos periodísticos de España e Hispanoamérica. Una segunda parte dedicada a la gramática: trataremos los pasados, el subjuntivo, etc. Una tercera parte la dedicaremos a ejercicios de comprensión auditiva: trabajaremos con vídeos, películas etc. y conversaremos sobre lo visto.

**212-13726 / Enrique Catalan**  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302  
 Do. 2.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Schwedisch

### Schwedisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.  
 Tala svenska A1, ab Lektion 1

**212-13802 / Björn Müller**  
**Kassel**

Kunstwerkstatt am Weinberg, Heckerstr. 30b  
 Do. 2.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Schwedisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
 Välkomna! Neu A1-A2, ab Lektion 4/5

**212-13803 / Ellen Hellis**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
 Mi. 1.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Schwedisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Tala svenska A2.

**212-13805 / Björn Müller**  
**Kassel**

Kunstwerkstatt am Weinberg, Heckerstr. 30b  
 Do. 2.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Schwedisch B1

Tala svenska B1

**212-13807 / Björn Müller**  
**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
 Mi. 1.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 64 €

### Schwedisch C1/C2

Språkporten

**212-13810 / Björn Müller**  
**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
 Mo. 30.8. / 19:00 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Tschechisch

### Tschechisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

**212-13820 / Jana Krech**  
**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
 Di. 31.8. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

### 212-13823 / Jana Krech

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
 Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Do. 2.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### 212-13825 / Jana Krech

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.  
 Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Do. 2.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Tschechisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

### 212-13826 / Jana Krech

**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
 Mo. 30.8. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 77 €

## Türkisch

### Türkisch A1.1

Günaydin 1, ab Lektion 1

**212-13850 / Sevil Akman**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104  
 Di. 31.8. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### Türkisch A1.2

Lerbuch Günaydin 1

**212-13852 / Sevil Akman**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103  
 Mo. 30.8. / 20:00 - 21:30 Uhr / 15 Termine / 96 €

### 212-13855 / Sevil Akman

Günaydin 1  
**Kassel**  
 vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
 Mo. 30.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

## Türkisch A2

Günaydin 2, ab Lektion 1

**212-13857 / Sevil Akman**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405  
 Di. 31.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 96 €

# Deutsch und Integration

Für Menschen, die Deutsch lernen möchten und Angebote zur Unterstützung im Integrationsprozess suchen. Wir bieten Ihnen Bildungsmöglichkeiten, um andere Menschen kennenzulernen, miteinander zu sprechen und Ihre Deutschkenntnisse in der Praxis zu verbessern. Die Deutschkurse sind differenziert nach Vorkenntnissen, Lerntempo und Lernzielen. Durch unsere persönliche Beratung und Einstufung finden Sie den optimalen Kurs.

Unser Angebot umfasst:

- Intensivkurse für Selbstzahler
- Abendkurse für Selbstzahler
- BAMF-Integrationskurse
- Kurse der berufsbezogenen Deutschsprachförderung
- Erstorientierungskurse
- MitSprache – Deutsch4U
- Einstieg Deutsch

Darüber hinaus können Sie bei uns den Deutschttest für Zuwanderer, telc-Prüfungen in allen Niveaustufen und den Einbürgerungstest ablegen.

---

## Beratung und Einstufungstest in Kassel:

Philipp-Scheidemann-Haus, Kassel,  
Holländische Str. 72-74  
nach telefonischer Voranmeldung

## Zentrale E-Mail:

vhs-integration@landkreiskassel.de

## Programmverantwortung

Sven Hebestreit  
Telefon: 0561-1003 1680

## Programmplanung

Anna Maria Möller  
Telefon: 0561-1003 1666

Katharina Hecht  
Telefon: 0561-1003 1665

## Assistenz

Elvira Gebauer  
Telefon: 0561-1003 1663

Marco Hellwig  
Telefon: 0561-1003 1664

Stephanie Reuter  
Telefon: 0561-1003 1662

## Projekte

Nils Torbohm  
Telefon: 0561-1003 1696

Sabine Weigelt-Scharla  
Telefon: 0561-1003 1697

## Beratung und Einstufungstest im Landkreis Kassel:

vhs-Geschäftsstelle, Kasinoweg 22,  
34369 Hofgeismar  
nach telefonischer Voranmeldung

vh-Geschäftsstelle, Raiffeisenweg 2,  
34466 Wolfhagen  
nach telefonischer Voranmeldung

vhs-Haus Baunatal, Am Erlenbach 5,  
34225 Baunatal  
nach telefonischer Voranmeldung

## Programmplanung

Heiko Griesel  
Telefon: 0561-1003 3205 o. 2227

## Assistenz

Brigitte Böhle  
Telefon: 05692-1003 3192

Kerstin Wetzel  
Telefon: 0561-1003 2224

## Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 wird für die Einbürgerung ein Nachweis über „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ verlangt. Die Volkshochschule Region Kassel führt Einbürgerungstests durch und bereitet in speziellen Kursen auf den Einbürgerungstest vor.

### Testtermine

22.09.2021, 06.10.2021, 03.11.2021,  
01.12.2021, 12.01.2022

Anmeldung jeweils 4 Wochen vor Testtermin.

## Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

entgeltfrei für Teilnehmende der Integrationskurse.

Prüfungstermine standen bei Drucklegung noch nicht fest. Bitte erkundigen Sie sich telefonisch nach den Terminen bei uns.

## Gebührenpflichtige Prüfungen

Wir bieten folgende anerkannte Prüfungen an:

- telc Start Deutsch A1
- telc Start Deutsch A2
- telc Zertifikat Deutsch B1
- telc Deutsch B2
- telc Deutsch C1
- telc C1 Hochschule

## DaF-Integrationskurse

Die vhs führt Basisprachkurse, Aufbausprachkurse und Orientierungskurse für Ausländerinnen und Ausländer nach dem neuen Zuwanderungsgesetz durch. Das Entgelt ist bei Anmeldung bar zu bezahlen. Eine Rückzahlung ist nach verbindlicher Anmeldung nicht möglich. Auf Anfrage kann in begründeten Fällen ein Antrag auf Kostenbefreiung gestellt werden. Vor der Kurseinteilung wird ein Einstufungstest durchgeführt.

Die Kurse laufen jeweils Mo. bis Fr., 8:30 - 12:45 Uhr, das Entgelt beträgt pro Kurs 280,00 € für 100 UStd.

Die Entgelte für Kurse basieren auf der Teilnahmezahl von mindestens neun angemeldeten Personen.

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch bei regelmäßiger Teilnahme am Ende des Kurses ausgestellt.

Auf Anfrage werden bei Bedarf und entsprechender Teilnahmezahl zusätzliche Kurse eingerichtet.

**Aufgrund der aktuellen Ausnahmesituation (Pandemie SARS-CoV-2) stehen die Starttermine einzelner Kurse noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich über den Beginn der Kurse auf unserer Webseite [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) oder rufen Sie uns an!**

## A 1

### Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse A 1.1

Sie lernen elementare Bestandteile der deutschen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie einfache Diktate zu schreiben.  
Lehrbuch: Linie 1 A1

**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

### Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse A 1.2

In dieser Stufe lernen Sie noch mehr Basisgrammatik, z. B. das Adjektiv, die Präpositionen und die Zeiten (das Perfekt).  
Sie lernen, wie man einfache Hörtexte versteht und miteinander zu reden. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen schon einen kleinen deutschen Text schreiben können.  
Lehrbuch: Linie 1 A1

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

### Deutsch-Abendkurs A 1

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden die Grundkenntnisse der deutschen Sprache auf Niveau A1, die sie in Alltagssituationen anwenden können. Sie lernen wichtige Wörter und einfache Redemittel für eine erfolgreiche Verständigung im Alltag.

**212-14650 / Helene Stach**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 13.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 30 Termine  
Mo. und Do. jeweils 19:30 - 21:00 Uhr / 168 €



### Deutsch-Abendkurs A 1

In diesem Kurs erlernen Sie elementare Grundbausteine der deutschen Sprache sowohl was Grammatik betrifft als auch den Wortschatz. Am Ende des Kurses können Sie Informationen zu Ihrer Person geben und andere Personen nach diesen Informationen fragen. Sie meistern Situationen des täglichen Lebens, können einfache Gespräche verstehen und an diesen teilhaben. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.  
Lehrbuch: Das Leben - A1

**212-14665 / Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 13.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €

## A 2

### Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse A 2.1

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch, was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik und vor der Lerngruppe zu sprechen. Und vor allem: Sie können sich nach vier Wochen mit Deutschen in Alltagssituationen verständigen.  
Lehrbuch: Linie 1 A2

**Baunatal-Altenbauna**  
vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
8:30 - 12:45 Uhr / 2 Termine / 280 €

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

### Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse A 2.2

In dieser Stufe erlernen Sie die letzten Bestandteile der elementaren deutschen Grammatik, z. B. den Konjunktiv II und das Passiv. Sie halten Ihre ersten Referate und schreiben längere Texte. Und vor allem: Nach diesen vier Wochen sind Sie in der Lage, bestimmte deutsche Prüfungen erfolgreich zu bestehen. Lehrbuch: Linie 1 A2

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

**Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

### Deutsch-Nachmittagskurs A 2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die in einer Kleingruppe in entspannter Atmosphäre Grundlagen der deutschen Sprache erlernen möchten. Schritt für Schritt gewinnen Sie Sicherheit im Sprechen und Schreiben.

**212-14651 / Helene Stach**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 16.9. / 15:45 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 168 €

### Deutsch-Abendkurs A 2

Auf dem Sprachniveau A2 werden Sätze, die bekannte Wörter und Wendungen enthalten, verstanden und korrekt angewendet. Neue Begriffe aus schon bekannten Themengebieten werden gelernt und bekannte Alltagssituationen sicher gemeistert. Sie vertiefen Ihre Grammatik, lernen neue Strukturen und Ihr Wortschatz vergrößert sich. Im Alltag erhalten Sie eine größere Sicherheit in einfachen Gesprächen, an denen Sie sich aktiv beteiligen können.  
Lehrbuch: Das Leben A2

**212-14666 / Kassel**  
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 13.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €

## B 1

### Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse B 1.1

Sie wiederholen und vertiefen Ihre Kenntnisse der Basisgrammatik, z. B. verschiedene Modelle der deutschen Nebensätze. Sie verbessern Ihre Aussprache und lernen auf gezielte Fragen richtig und umfassend zu antworten. Und vor allem: Sie lernen, Ihre Meinung zu wichtigen Dingen zu sagen.

Lehrbuch: Linie 1 B1

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

### Deutsch-Intensivkurse/ Integrationskurse B 1.2

Sie bereiten sich gezielt auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ (ZD) vor. Sie erlernen eine elementare sprachliche Sicherheit in vielen alltäglichen Situationen. Sie bekommen immer mehr Gefühl für die deutsche Sprache und beginnen in der deutschen Sprache zu denken. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen Deutsch fast immer gut verstehen.

Lehrbuch: Linie 1 B1

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 280 €



### 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.

#### 212-14653 / Helene Stach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 15.9. / 16:00 - 19:15 Uhr / 15 Termine / 168 €

#### 212-14680 / Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008  
Mo. 13.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine / 280 €

#### 212-14685 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Di. 14.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 34 Termine / 280 €

### Deutsch-Abendkurs B 1

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Deutschlerner. Sie lernen, sich in alltäglichen Situationen sicher und fließend zu verständigen. Sie können sich über viele Themen in einfacher deutscher Sprache unterhalten, lernen auch komplexe deutsche Texte zu verstehen und bekommen immer mehr Gefühl für die deutsche Sprache.

Lehrbuch: Linie 1 B1

#### 212-14667 / Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mo. 13.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €

#### 212-14667O / Online

Mo. 13.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine / 280 €  
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr



#### 212-14681 / Bad Karlshafen

Rathaus  
Mo. 13.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine / 280 €

#### 212-14690 / Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Di. 14.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine / 280 €

### Deutsch-Intensivkurs B 2

Der Kurs Intensivkurs B2 umfasst 300 Unterrichtseinheiten und hat eine allgemeine Ausrichtung. Dieser Kurs hat das Ziel, Ihnen eine kompetente und selbstständige Verwendung der deutschen Sprache zu ermöglichen. Nach Abschluss des Kurses können Sie sich auch in nicht vertrauten Themen fließend verständigen und wissen, die Sprache flexibel anzuwenden. Der Kurs schließt mit einer internen Prüfung ab.

Lehrbuch: Aspekte neu B2

#### 212-14560 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mo. 20.9. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 840 €

#### 212-14561 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 18.10. / 8:30-12:45 Uhr / 60 Termine / 840 €

#### 212-14562 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mo. 10.1. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 840 €

## Deutsch-Sprechen, Schreiben und Grammatik 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.

**212-14654 / Helene Stach**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
 Mo. 13.9. / 15:45-19:00 Uhr / 15 Termine / 168 €



## Deutsch-Abendkurs B 2, Teil 1

Dieser Kurs umfasst 99 Unterrichtseinheiten und hat eine allgemeine Ausrichtung. Sie lernen die Grundaussagen von Texten wie Aussagen zu verstehen und wiederzugeben. Eine flüssige Unterhaltung mit Muttersprachlern zu verschiedenen Themen fällt Ihnen somit bald leichter. Sie lernen Ihre Meinungen und Ansichten verständlich auszudrücken sowie über Ihre eigenen Erfahrungen berichten.

Lehrbuch: Aspekte neu

**212-14668 / Kassel**  
 Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
 Di. 14.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine  
 Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr / 280 €

**212-14668O / Online**  
 Di. 14.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 33 Termine / 280 €  
 Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 Uhr

online

## C 1

## Deutsch-Intensivkurs C 1

Der Kurs Intensivkurs C1 umfasst 300 Unterrichtseinheiten und hat eine allgemeine Ausrichtung. Sie werden sich mit entsprechenden grammatischen Strukturen beschäftigen, die Lese- und Hörfähigkeit üben sowie die Schreibfähigkeit verbessern. Dieser Kurs beinhaltet ebenfalls eine Prüfungsvorbereitung auf die Prüfungen telc Deutsch C1/Hochschule sowie Test DaF. Der Kurs schließt mit einer internen Prüfung ab.

Lehrbuch: Aspekte neu C1

**212-14570 / Kassel**  
 Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
 Do. 27.1. / 8:30 - 12:45 Uhr / 60 Termine / 840 €

## Orientierungskurse

### Orientierungskurs

Geschichte, Institutionen, Leben in Deutschland

**Baunatal-Altenbauna**  
 vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 245 €

**Hofgeismar**  
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 245 €

**Kassel**  
 Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 245 €

**Wolfhagen**  
 vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 245 €

**Wolfhagen**  
 vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
 13:30 - 17:45 Uhr / 20 Termine / 245 €

## Alphabetisierungskurse

### Deutsch-Lesen lernen, Schreiben lernen/Integrationskurs

Für Anfängerinnen und Anfänger, die das ABC schon beherrschen, aber sehr unsicher im Lesen und Schreiben sind. Es werden Grundkenntnisse in Rechtschreibung und Grammatik vermittelt.

**Hofgeismar**  
 vhs, Kasinoweg 22, Raum 112  
 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

**Kassel**  
 Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

**Kassel**  
 Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

**Wolfhagen**  
 vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
 8:30 - 12:45 Uhr / 20 Termine / 280 €

### Deutsch-Alphabetisierungskurs mit Kinderbetreuung

Einführung in die deutsche Sprache mit Alphabetisierung. Eine Kinderbetreuung ist vorgesehen.

**212-14655 / Helene Stach**  
**Lohfelden**  
 Evang. Gemeindehaus, Stadion 2  
 Mo. 13.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 30 Termine  
 Mo. und Do. jeweils 10:00 - 11:30 Uhr / 168 €

**Aufgrund der aktuellen Ausnahmesituation (Pandemie SARS-CoV-2) stehen die Starttermine einzelner Kurse noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich über den Beginn der Kurse auf unserer Webseite [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) oder rufen Sie uns an!**

## Berufsbezogene Deutschsprachförderung

Die berufsbezogene Sprachförderung richtet sich an Personen mit Migrationshintergrund bei berufsbezogenem Sprachförderbedarf. Im Einzelnen sind dies: SGBII-, SGBIII-Bezieher, Asylbewerber mit nachrangigem Zugang zum Arbeitsmarkt, Arbeitssuchende und Beschäftigte.

Wir bieten diese Kurse in den Niveau-stufen A2 - C1 an. Aufgrund der aktuel- len Situation (Pandemie SARS-CoV-2) stehen die Starttermine der Kurse noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich über den Beginn der Kurse auf unserer Web- site [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) oder rufen Sie uns an!



## Prüfungen

### Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 wird für die Einbürgerung ein Nachweis über „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ verlangt. Im Ankreuz-Verfahren gilt es, mindestens 17 von 33 Fragen richtig zu beantworten. Der Gesamtkatalog umfasst 300 allgemeine Testfragen und 10 Fragen, die sich auf das Land Hessen beziehen.

Jeder Antragsteller erhält seine persönlichen Testfragen.

Die Anmeldung zum Test ist nur persönlich möglich.

#### 212-14840 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 22.9. / 13:30 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 16.8.

#### 212-14841 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 6.10. / 13:30 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 20.9.

#### 212-14842 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 3.11. / 13:30 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 18.10.

#### 212-14843 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 1.12. / 13:30 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 8.11.

#### 212-14844 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Mi. 12.1. / 13:30 - 15:00 Uhr / 25 €  
Anmeldung bis: 15.12.

### Deutsch-Test für Zuwanderer

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Saal  
9:00 - 12:30 Uhr / gebührenfrei

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Fr. 8.10. / 8:00 - 16:00 Uhr / gebührenfrei

### telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 / telc Deutsch B1 gilt als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Saal  
9:00 - 16:00 Uhr / 180 €

### telc-Zertifikat Deutsch B2

Die telc Deutsch B2 Prüfung bescheinigt Ihnen, dass Sie sich detailliert ausdrücken, argumentieren und verhandeln können sowie in alltäglichen Themen die Grammatik gut beherrschen. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

#### 212-14865 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Saal  
Fr. 24.9. / 8:30 - 16:00 Uhr / 220 €  
Anmeldung bis: 13.8.

#### 212-14866 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Saal  
Fr. 29.10. / 8:30 - 16:00 Uhr / 220 €  
Anmeldung bis: 17.9.

#### 212-14867 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Saal  
Fr. 26.11. / 8:30 - 16:00 Uhr / 220 €  
Anmeldung bis: 15.10.

#### 212-14868 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Saal  
Fr. 28.1. / 8:30 - 16:00 Uhr / 220 €  
Anmeldung bis: 17.12.

### 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 oder im Studium benötigen. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

#### 212-14870 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Saal  
Fr. 3.9. / 8:15 - 16:00 Uhr / 220 €  
Anmeldung bis: 23.7.

#### 212-14871 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Saal  
Fr. 8.10. / 8:15 - 16:00 Uhr / 220 €  
Anmeldung bis: 27.8.

#### 212-14872 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Saal  
Fr. 26.11. / 8:15 - 16:00 Uhr / 220 €  
Anmeldung bis: 15.10.

### telc-Zertifikat Deutsch C1 Hochschule

Die telc Deutsch C1 Hochschule Prüfung prüft hochschulbezogene Deutschkenntnisse auf weit fortgeschrittenem Niveau. Die Prüfung ist für Personen, die an einer deutschsprachigen Hochschule ein Studium absolvieren möchten, die schon studieren oder in einem akademischen Beruf arbeiten. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

#### 212-14873 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Saal  
Fr. 28.1. / 8:15 - 16:00 Uhr / 225 €  
Anmeldung bis: 17.12.

Aufgrund der aktuellen Ausnahmesituation (Pandemie SARS-CoV-2) stehen die Starttermine einzelner Kurse, sowie Prüfungstermine noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich über den Beginn der Kurse auf unserer Webseite [www.vhs-region-kassel.de](http://www.vhs-region-kassel.de) oder rufen Sie uns an!

# Vorbereitung auf Schulabschlüsse

Die vhs bietet momentan keine Kurse zum Nachholen von Schulabschlüssen an.

Dafür ist in Kassel die Abendschule zuständig. Dort können Erwachsene das Abitur, die Fachhochschulreife, den Realschulabschluss und den Hauptschulabschluss erwerben.

Abendschule Kassel  
Ysenburgstr. 41, 34125 Kassel

Tel.: 0561- 87 40 54  
E-Mail: sekretariat@abendschule-kassel.de  
Internet: www.abendschule-kassel.de

**Team:**

**Programmverantwortung:**  
Felicia Toor

**Assistenz:**  
Regina Piller

## Mathematik für die Oberstufe

### Analysis I

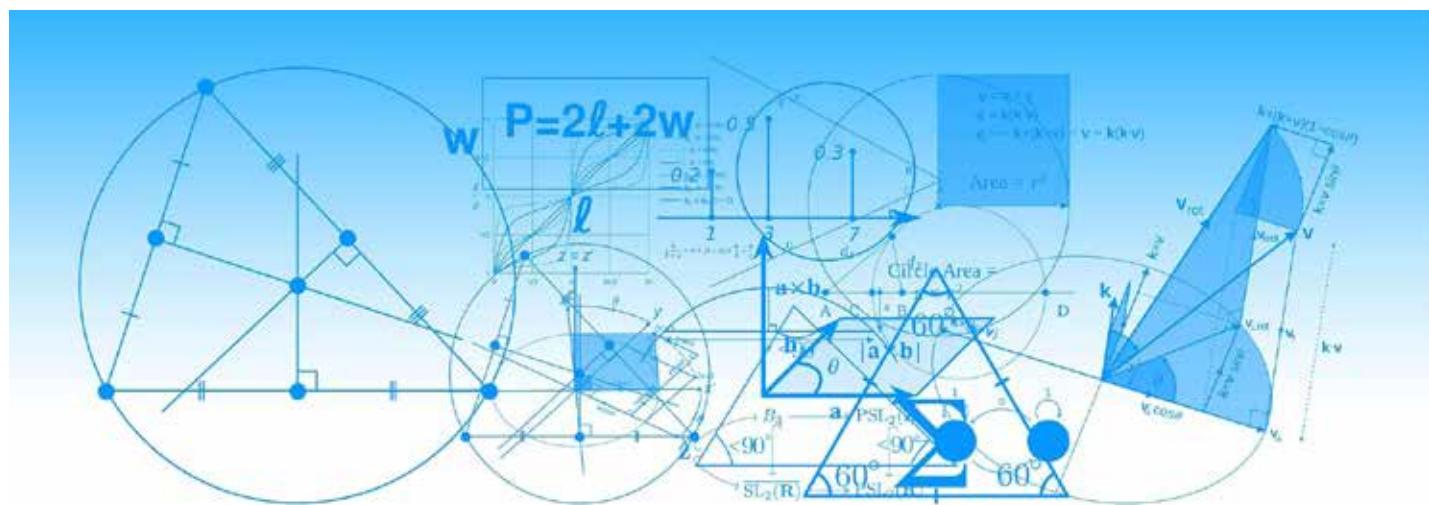
In diesem Kurs werden Unterrichtsinhalte des Gymnasiums (E1, E2, Q1) bzw. der FOS 12 lebensnah behandelt. Es werden ausgewählte Aufgaben zu Abfallminimierung, größter Regenwassermenge, Kostenfunktionen und Grenzkosten, maximalem Gewinn, Steuer und Grenzsteuersatz, mathematischer Modellierung von komplexen Profilen, Wachstumsprozessen und vielem mehr thematisiert. Diese Aufgaben zeigen praxisnah, was mithilfe der Differenzial- und Integralrechnung berechenbar ist. Abstrakte Regeln der Analysis werden durch Beispiele aus dem täglichen Leben anschaulich und somit für jeden nachvollziehbar erklärt.  
Ältere ohne oder mit Abitur sind sehr willkommen.

**212-16100 / Rudolf Daum**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Do. 2.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 11 Termine / 59,50 €  
Anmeldung bis: 23.8.

Weitere Angebote, die Sie interessieren könnte, wenn Sie einen Schulabschluss anstreben, finden Sie im Themenfeld 11: Persönliche und berufliche Kompetenz



# Grundbildung



**Projektverantwortung**  
H.-Friedrich Lammers



**Pädagogische Mitarbeit**  
Sabine Weigelt-Scharla

## Grundbildungs- Telefon

montags bis freitags  
09:00 bis 11:30 Uhr  
**0561 1003-1003**

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

## Grundbildung für Erwachsene

In Deutschland leben etwa 6,2 Millionen Erwachsene, die trotz Schulpflicht kaum oder nicht gut lesen und schreiben können. In der Stadt und im Landkreis Kassel betrifft dies schätzungsweise 41.000 Personen. Deshalb sind sie von vielen Dingen des täglichen Lebens ausgeschlossen. Sie können zum Beispiel keine Fahrpläne lesen, keine Formulare und Verträge ausfüllen, keine schriftliche Arbeitsanordnung verstehen oder ihren Kindern nicht bei den Hausaufgaben helfen.

In unseren Angeboten für Menschen im Erwachsenenalter, die das Schulsystem in Deutschland durchlaufen haben, geht es in erster Linie darum, selbständig lesen und schreiben zu lernen. Auf dieser Grundlage können weitere Felder erschlossen werden, um wichtige soziale, politische und kulturelle Institutionen einordnen zu können.

Kennen Sie jemanden, der sich vorstellen kann, wieder mit dem Lernen zu beginnen? Hier können wir helfen und unterstützen. Erzählen Sie gerne von unseren Angeboten.

Am Anfang steht ein Beratungsgespräch in geschütztem Rahmen, kostenlos und gerne auch anonym. Es soll dabei helfen, vorhandene Hemmisse und Ängste abzumildern und einen passenden Kurs auszusuchen.

Neben Lese- und Schreibkursen auf verschiedenen Lernstufen gibt es offene Lerntreffs in Hofgeismar, Kassel und neu auch in Wolfhagen. Zu festen Zeiten ist eine pädagogische Fachkraft vor Ort. Adressatinnen und Adressaten können dann kommen, um sich zu informieren, auszutauschen oder eine Hilfestellung zu erhalten.

Rufen Sie uns unverbindlich an und informieren Sie sich, wir freuen uns auf Sie.



Das Projekt „Grundbildung - Weiterbildungszugänge im Bereich der Grundbildung ermöglichen, verstetigen und weiterentwickeln“ wird seit Januar 2021 durch das Hessische Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungspaktes gefördert.

## Lerntreffs

Ein Lerntreff ist ein niederschwelliges, kostenloses Angebot, das von einer pädagogischen Fachkraft betreut wird. Die Beratung kann anonym erfolgen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Bitte erfragen Sie die Öffnungszeiten. **Grundbildungs-Telefon: 0561 1003-1003**

### Lerntreff Hofgeismar



Ort: Stadtbibliothek Hofgeismar  
Adresse: Marktstraße 18, 34369 Hofgeismar

Anfahrt:  
Halte-Stelle Töpfermarkt; Bus-Linie 185

### Lerntreff Kassel



Ort: Stadtbibliothek Kassel (Viktoria-Haus)  
Adresse: Obere Königsstraße 3, 34117 Kassel  
(Zugang von der Fünffensterstraße)

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 Wolfhagen



Ort: Rathaus Wolfhagen  
Adresse: Burgstraße 31 - 35, 34466 Wolfhagen

Anfahrt:  
Halte-Stelle Moltkestraße; Stadt-Bus  
Halte-Stelle Landratsamt; Stadt-Bus

### Beratung in der vhs



Ort: Volkshochschule Region Kassel  
Adresse: Wilhelmshöher Allee 19 - 21, 34117 Kassel

Anfahrt:  
Halte-Stelle Weigelstraße; Straßenbahn-Linie 1 oder 3  
Halte-Stelle Rathaus; RT 1, 2, 3 oder 4,  
Straßenbahn-Linie 1, 3, 4, 5, 6 oder 8

# Forum für Gesundheit

## Team:

**Programmverantwortung:**  
Susanne Ebbers, Achim Rache,  
Elfriede Schäth

**Assistenz:**  
Thomas Günther, André Tentrop

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 Kulturreihen steckt.

Unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Erfahrungen werden praktisches Lernen und Sachinformationen mit allen Sinnen verknüpft.

- Die Vorträge geben Einblicke in unterschiedliche Aspekte gesundheitlicher Vorsorge.
- Alternative Methoden rund um die Gesundheit stehen bei uns gleichberechtigt neben klassischen Angeboten.
- „Gesundheit Online“ verknüpft und ergänzt Methoden der Gesundheit mit digitalen Möglichkeiten. So können Sie auch zu Hause „im Kurs“ sein.
- Gesundheitsreisen schaffen Abstand zu Alltag und Beruf. Sie geben Raum für intensive Erfahrungen zu Gesundheitsthemen.
- Das Angebot „Selbständig und kompetent im Alter“ ermöglicht Ihnen Ihr Gedächtnis zu trainieren, Ihre Beweglichkeit zu erhalten und die Beschäftigung mit Themen, die ein gesundes Leben auch im Älterwerden unterstützen.



## Bildungsurlaub

### Konfliktbewältigung und Work-Life-Balance für eine gesunde Arbeitswelt

#### Bildungsurlaub

In der Arbeitswelt gibt es Anforderungen, die Belastungsgrenzen überschreiten können. Mobbing, Flexibilisierung von Arbeitszeit, Internationalisierung, Produktivitätssteigerung oder Bore-out können zu gesundheitsgefährdenden Konflikten mit Kollegen, Vorgesetzten oder dem sozialen Umfeld führen.

In diesem Bildungsurlaub geht es um die Auseinandersetzung darüber, wie Konflikte entstehen und welche Strategien helfen, diese zu vermeiden. Eingebettet in die gesellschaftspolitische Auseinandersetzung über Konfliktpotential im Arbeitsleben erfahren die Teilnehmer\*innen einfach anzuwendende Techniken zur Selbstregulation. Mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) wird eine Selbstmanagement-Methode eingeführt, mit der die Bewältigung von Konflikten effektiv und nachhaltig unterstützt wird. Flankierend stärken gesunde Bewegung, Entspannung, Meditation, Resonanztherapie und Achtsamkeit mit Elementen aus dem Yoga. Ziel ist es, Ressourcen zu aktivieren und ein funktionierendes und individuell auf den Arbeitsalltag abgestimmtes Konzept der Work-Life-Balance zu entwickeln, in dem langfristig tragende Konfliktlösungsstrategien ihren Platz haben.

Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: achim-rache@landkreiskassel.de, Tel.: 0561-1003-1685, zu den Referenten unter [www.gesundewege.org](http://www.gesundewege.org) und [www.balm4thesoul.de](http://www.balm4thesoul.de)

**212-17004 / Anke Conrad, Dipl.-Pädagogin, Referentin für Salutogenese; Volker Sütterlin, Dipl.-Ing., Heilpraktiker Psychotherapie Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
Mo. 11.10. - Fr. 15.10. / 09:00 - 17:00 Uhr / 5 Termine / 257,50 €  
Anmeldung bis: 27.8.

## Vorträge

### Kiwi oder Kapsel

#### Vortrag

Ob Magnesium für sportlich Aktive oder Gelenkmittel für schmerzende Knie: Pillen und Pulver zur Nahrungsergänzung werden Verbrauchern mit Gesundheitsversprechen angepriesen. Sind Nahrungsergänzungsmittel tatsächlich notwendig und wann ist die Einnahme eventuell riskant? Das erklärt unsere Expertin in einem Kurzvortrag. Beim anschließenden Gespräch können Sie Fragen stellen und erfahren, welche Tricks manche Anbieter nutzen, um ihre Produkte als unverzichtbar darzustellen.

In Kooperation mit Generationenhaus Bahnhof Hümme e. V. und der Verbraucherzentrale Hessen.

**212-17008 / Anke Schäfer Hofgeismar-Hümme**  
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Do. 30.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / kostenfrei

### Einführung in die ayurvedischen Grundprinzipien

#### Vortrag

Ayurveda ist eine ganzheitliche Heilmethode aus Indien mit einer Tradition von mehr als 5000 Jahren. Der Vortrag beleuchtet die ayurvedischen Grundprinzipien und geht darüber hinaus der Frage nach, wie wir ein gesundes und glückliches Leben führen können, was unser Verdauungsfeuer (Agni) damit zu tun hat und wie unsere Geisteshaltung zur Gesundheit beiträgt. In dem Zusammenhang wird auch auf die Doshas, die Konstitutionstypen (Vata, Pitta, Kapha) eingegangen.

**212-17010 / Corinna Thamke Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304  
Do. 7.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 1.10.

online

**212-17009 / Corinna Thamke**

Den Zugangscode zum Vortrag erhalten Sie nach Ihrer Mail-Anmeldung. Der Vortrag kann dann vom 11.10. bis 30.12.2021 jederzeit abgerufen werden.

**Online**

5 €

### Erholamer Schlaf - Wie geht das?

Jeder Mensch muss schlafen um zu überleben. Jedoch reduzieren viele Menschen freiwillig ihren Schlaf. An der Schlafdauer wird zuerst gespart, wenn es um Effizienz im Alltag geht. Schlaf scheint zunehmend „unmodern“ zu werden. Menschen die sich um ausreichenden Schlaf und Erholung kümmern, werden schnell als „schwach“ oder „faul“ abgestempelt. Der „Ausgeschlafene“ kommt aber weiter. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Schlaf für unseren Körper bedeutet, wie sich Schlafmangel auf uns

auswirkt und in welcher Verbindung dieser mit Stress stehen kann.

## 212-17016 / Alexandra Galauch

Vortrag

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mi. 27.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 15.10.

## 212-17020 / Alexandra Galauch

Tagesseminar

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22  
So. 7.11. / 11:00 - 16:00 Uhr / 27,50 €  
Anmeldung bis: 29.10.

 Für unsere Vorträge ist corona-  
bedingt eine Anmeldung  
notwendig! Die Gebühr ist an der  
Abendkasse zu bezahlen.

## Eine Kräuterapotheke für den Winter

online

Vortrag

Vorbeugen ist besser als heilen! Sie erfahren, welche Kräuter bei Husten, Schnupfen, Halsweh, Durchfall oder Magenverstimmung helfen und wie man sie anwendet; vorbeugend vor dem Winter oder als Frühjahrskur, um wieder in Schwung zu kommen.

Der Online-Vortrag findet über die vhs.cloud statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme. Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet oder Handy mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher (ist zumeist im Gerät integriert).

## 212-17022 / Thomas Otterpohl Online

Do. 18.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 8.11.

## Heilpraktiker/in Psychotherapie

Vortrag/Info-Abend

Diese Veranstaltung informiert über alle wichtigen Aspekte des vhs-Seminars, das Sie auf die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie ab 28.10.2021 vorbereitet.

## 212-17025 / Thomas Wiebke, Heilpraktiker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mo. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / Eintritt frei  
Anmeldung bis: 3.9.

→ Heilpraktiker/in Psychotherapie  
Kurs zur Vorbereitungsprüfung,  
siehe Seite 116

## Gelenk-Entspannung

Vortrag

Mithilfe einer Klangschalenreise und begleitenden Mantriren nehmen Sie die verschiedenen Gelenke wahr und können sich bewusst werden, wo Verspannungen in den Gelenken vorhanden sind. Es werden Techniken vermittelt, die die Muskeln und Bänder entspannen und die Gelenkflüssigkeit zum Fließen bringen, so dass sich

die Gelenke bei langfristiger Anwendung der Übungen wieder optimal einstellen können. In Kooperation mit der Gemeinde Naumburg.

## 212-17029 / Brigitte Göbel

Naumburg

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10  
Mo. 20.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 13.9.

## Frauengesundheitstag

mit Workshops und Frauencafé

Anmeldung erforderlich, Tel: 0561-4992302 oder per Mail an [frauenbuero@stadt-baunatal.de](mailto:frauenbuero@stadt-baunatal.de)

In Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Baunatal.

## Resilienz

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, stressbelastete Situationen und Lebensumstände vergleichsweise gut zu verkraften und in Krisen oder unter traumatisierenden Bedingungen seelisch und mental weitgehend stabil zu bleiben. Diese Fähigkeit wird uns in Zeiten von Corona allen, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß, abverlangt. Die Grundlagen hierfür, werden in der Kindheit gelegt, und stehen in Beziehung zu förderlichen Bedingungen. Doch auch, wenn wir nicht unter optimal fördenden Umständen aufgewachsen sind, können wir unsere Fähigkeit zur Resilienz stärken. Angewandt werden Methoden und Techniken des Kurzvortrags, des Erfahrungsaustausches und resilienzstärkende Übungen.

## 212-17171 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychotherapie/Dipl. Supervisorin

Baunatal-Großenritte, AWO-Familienbildungsstätte

Mi. 8.9. / 14:15 - 15:45 Uhr / 3 €

## Eintauchen in die Praxis des Kundalini Yoga und Meditation

Im Workshop können Sie Kundalini Yoga auf mehreren Ebenen erfahren: Dynamisch-körperliche Kräftigungsübungen können Ihnen neue Kraft und Mut spenden können, Sie können die ausgleichende und lösende Wirkung der Atemübungen auf Ihr Nervensystem spüren und die kraftvolle Meditation hilft Gedanken zu klären und die Sinne zu schärfen. Die tiefe Entspannung kann die Regeneration unterstützen und neue Energie bringen.

## 212-17172 / Elena Graeff

Baunatal-Großenritte, AWO-Familienbildungsstätte

Mi. 8.9. / 14:30 - 16:00 Uhr / 3 €

## Piloxing Light und Pilates

Piloxing ist ein Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und Beweglichkeit und Ausdauer werden durch Elemente aus dem Fitness-Boxen geschult. Kombiniert wird diese Praxis mit entsprechenden Pilatesübungen.

## 212-17173 / Hajnalka Monostori Gerane

Baunatal-Großenritte, AWO-Familienbildungsstätte

Mi. 8.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 3 €

## World Jumping® Gold

In diesem Workshop stehen Mobilität, Koordination und Kräftigung der Muskulatur, die Aktivierung der Venenpumpe und Fettverbrennung im Vordergrund. Mit viel Spaß werden wir schwingen, jumpen und dabei fühlen, wie wir auch bei niedrigerer Intensität ins Schwitzen kommen.

## 212-17174 / Zulfiya Zabirova

Baunatal-Großenritte, AWO-Familienbildungsstätte

Mi. 8.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 3 €

## Energie tanken durch gemeinschaftliches Trommeln

Ganz im Sinn von „Kopfastigkeit vorbei - Lebensfreude herbei“ trommeln wir auf der Djembe, auf Basstrommeln und verschiedenen Percussion-Instrumenten einfache traditionelle afrikanische Rhythmen. Die Instrumente werden zur Verfügung gestellt. Voraussetzung: keine.

## 212-17175 / Birgit Schließer

Baunatal-Großenritte, AWO-Familienbildungsstätte

Mi. 8.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 3 €

## Alternative Methoden rund um die Gesundheit

### Heilpraktiker/in Psychotherapie

#### Intensivkurs zur Vorbereitungsprüfung

Eine Heilpraktikerin oder ein Heilpraktiker für Psychotherapie besitzt eine staatliche Zulassung zur Ausübung der Heilkunde im Bereich der Psychotherapie und damit die Möglichkeit, selbstständig oder evtl. angestellt psychotherapeutisch zu arbeiten, ohne ein Medizin- oder Psychologiestudium absolviert zu haben. Die Zulassung wird nach einer bestandenen Überprüfung der Kenntnisse und Fähigkeiten durch das Gesundheitsamt erteilt. Dieser Intensivkurs vermittelt an 34 Abenden (136 Unterrichtsstunden) das gesamte prüfungsrelevante Wissen. Langjährige Praxis- und Lehrerfahrung des Lehrgangsteiters bereichern den theoretischen Prüfungsstoff. Dieses Angebot ersetzt keine Ausbildung in einem psychotherapeutischen Verfahren! Weitere Informationen: 0561-1003-1685.

#### 212-17100 / Thomas Wiebke, Heilpraktiker

##### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Do. 28.10. / 18:00 - 21:15 Uhr / 34 Termine / 1.020 €  
Anmeldung bis: 1.10.

### Atem ist Leben

#### „Der Erfahrbare Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf

##### Wochenendseminar

Ilse Middendorf erkannte das besondere Potential des Atems und brachte es mit ihrer Methode „Der Erfahrbare Atem“ ans Licht. Lassen Sie sich auf das Abenteuer und Erlebnis des Atmens ein und erfahren Sie, dass atmen weit mehr ist als Sauerstoffaufnahme. Fein aufeinander abgestimmte Atem- und Bewegungssequenzen ermöglichen, dass Anspannungen ins Fließen kommen und zu tiefer, befreiter Atembewegung werden. Das „Geschehen lassen“ des eigenen Atems ist einer der wichtigen Grundpfeiler dieser Atemlehre, die auch ein Weg der Selbstkenntnis sein kann. „Atem ist eine führende Kraft in uns. Atem ist Urgrund und Rhythmus des Lebens. Atem ein Weg zum Sein.“ I. Middendorf. Bitte bequeme Kleidung und wärmende Socken mitbringen.

#### 212-17103 / Carola Alt, Dipl. Soz. Päd., Atemlehrerin nach Middendorf®

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 25.9. / 11:00 - 18:00 Uhr  
So. 26.9. / 11:00 - 15:00 Uhr / 66 €  
Anmeldung bis: 15.9.

#### 212-17106 / Carola Alt, Dipl. Soz. Päd., Atemlehrerin nach Middendorf® Online

Fr. 12.11. / 17:00 - 20:00 Uhr  
Sa. 13.11. + So. 14.11. / 11:00 - 15:00 Uhr / 60,50 €  
Anmeldung bis: 8.11.

online

### 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 z. B. Verspannungen, Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Migräne, Stress, Gelenkversteifungen, Stimmproblemen und seelischen Disbalanzen. 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 Kopflage, wärmende Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

#### 212-17110 / Ulrich Bitter

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Sa. 2.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 22.9.

### Selbstheilungskräfte aktivieren

##### Tagesseminar

Jeder Körper verfügt über Selbstheilungskräfte, die bei Erkrankungen den Heilungsprozess unterstützen können. In diesem Zusammenhang gehen wir folgenden Fragen nach: Wie geschieht Heilung? Wie werden Selbstheilungskräfte aktiviert? Welche Rolle spielen dabei unsere Gedanken und Gefühle? Weiterhin beschäftigen wir uns mit der Dynamind Methode, basierend auf der Hawaiianischen Huna-Lehre zur Stressreduzierung, sowie mit der Stärkung des Immunsystems. Bitte eine Unterlage, Decke und Schreibmaterialien mitbringen.

#### 212-17130 / Brigitte Göbel

##### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 11.9. / 11:00 - 16:00 Uhr / 23,50 €  
Anmeldung bis: 30.8.

### Mit Ayurveda gesund durch den Winter

Wie uns die Ernährung bei der Stärkung unseres Immunsystems hilft

##### Tagesseminar

Bereiten Sie sich optimal für die kalte Jahreszeit vor. Ein wichtiger Teil kann dabei die ayurvedische Ernährungsweise sein. Es gibt die allgemeingültigen Empfehlungen, die im Winter jeder/m gut tun. Es gibt aber auch ganz individuelle Möglichkeiten, die die eigene Konstitution berücksichtigen. Dieses Thema steht im Vordergrund und wird anschaulich und praxiswirksam vermittelt. Auf dieser Grundlage können Sie Ihren ganz persönlichen Fahrplan für den Winter erstellen, wobei die Ernährung besonders im Fokus steht. Zudem betrachten wir die Herausforderungen der Umsetzung, die einzelnen Doshas (Vata, Pitta und Kapha) sowie die mentale und geistige Ebene, um gesund und gestärkt durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

#### 212-17115 / Corinna Thamke

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
So. 7.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 33 €  
Anmeldung bis: 22.10.

### Der Darm das unterschätzte Organ

##### Tagesseminar

Gut verständlich und mit vielen praktischen Tipps für den Alltag bringt Ihnen der Vortrag dieses 7-8 Meter lange „Tabuthema“ näher. Angesprochen werden z. B. die Verdauung und ihr „Produkt“, Aufbau und Wirkungsweise des Darms sowie die faszinierende Welt der Darmbakterien. Und, nicht zu unterschätzen, der Darm hat großen Einfluss auf unser Immunsystem, Unverträglichkeiten, Allergien, Übergewicht etc. bis hin zu psychischen Problemen. Hilfe bietet z. B. eine darmgesunde Ernährung, die viele Probleme wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen etc. lindern oder beheben kann.

#### 212-17120 / Christine Theune, Ernährungscoach (IHK)

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Sa. 25.9. / 10:00 - 12:30 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 17.9.

#### 212-17125 / Christine Theune, Ernährungscoach (IHK)

##### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014  
Sa. 6.11. / 10:00 - 12:30 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 22.10.

## Einführung in die Selbsthypnose

### Tagesseminar

Der Begriff Hypnose bezeichnet einen natürlichen Bewusstseinszustand. Was uns jedoch nicht angeboren wurde, sind die notwendigen Methoden und Techniken, die Hypnose auch bewusst und eigenständig anzuwenden. Sie erhalten ein fundiertes Wissen über das Wesen der Hypnose und lernen außerdem unterschiedliche Techniken der Trance-Induktion und -Ausleitung, sowie der Autosuggestion kennen. Selbsthypnose ist kein Wundermittel und ersetzt keinesfalls eine Therapie oder eine ärztliche Behandlung, aber sie kann durch die Freisetzung der unbewussten Kräfte praktische Lebenshilfe im Alltag anbieten. So kann sie z.B. zu einer vollkommenen Entspannung führen, die Konzentration steigern, bei der Bewältigung von Schlafstörungen, Ängsten, Schmerzen oder Süchten und vielem mehr helfen.

Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen

### 212-17145 / Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102  
Sa. 23.10. / 10:00 - 18:00 Uhr / 41 €  
Anmeldung bis: 11.10.

## Über Heilhypnose erfahren - Heilhypnose selbst erleben

### Tagesseminar

Sie erfahren Wesentliches über den Bewusstseinszustand der Hypnose, der Ihnen aus Alltagserfahrungen zutiefst vertraut ist. Hypnose ist ein natürlicher Bewusstseinszustand, der in bestimmten Gehirnbereichen ständig aktiv ist. Sie lernen die unterschiedlichen Hypnosetherapieformen, deren Vorgehensweisen, Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen in der Theorie kennen. Am Ende des Tages können Sie eine geführte Heilhypnose selbst erfahren und erleben dabei, dass Sie ständig wissen, was mit Ihnen geschieht, denn das Kennzeichen einer seriösen modernen Hypnosetherapie ist, dass auch die Verstandesebene mit in das Behandlungsgeschehen einbezogen wird.

Dieses Seminar unterscheidet sich vom Selbsthypnose-Workshop dadurch, dass die Theorie der unterschiedlichen Hypnosetherapien im Vordergrund steht und Sie eine geführte Hypnose erleben, während Sie im Selbsthypnose-Workshop lernen, an sich selbst Hypnose durchzuführen und dieses mehrfach praktisch anzuwenden. Bitte bringen Sie eine Decke, Kissen und lockere Kleidung mit.

### 212-17150 / Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin

Lohfelden-Vollmarshausen  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 20.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 41 €  
Anmeldung bis: 8.11.

## Wilde Lagerfeuerküche: Eine Kräuterwanderung mit Erlebniskochen 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-/Insektenenschutz, kleine Brotzeit und Getränk für unterwegs, Gartenhandschuhe und Schere, tiefen Teller, Gabel, Löffel, Tasse, Dosen zum Mitnehmen von eventuellen Resten.

### 212-17163 / Tanja Tempel

#### Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13  
Sa. 4.9. / 14:00 - 20:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 23.8.  
+ Material 15 Euro

### 212-17164 / Tanja Tempel

#### Zierenberg

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13  
Sa. 25.9. / 14:00 - 20:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 13.9.  
+ Material 15 Euro



## Mit Yoga zur Inneren Mitte

### Yoga und mehr zum Auftanken auf Sylt

Hatha-Yoga, Mantra-Yoga, Kundalini-Yoga und Meditationen sorgen für das Ankommen in Ihrer inneren Mitte für mehr Kraft und Energie in Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich auf etwas Neues ein oder erweitern Sie Ihre Yogakennntnisse im erholsamen, heilenden Sylter Reizklima. Für ausgedehnte Spaziergänge ist ausreichend Raum. Auch für Ungeübte geeignet.

### 221-17306 / Doris Bouhaka

#### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa 12.03. - Sa. 19.03. / 8 Termine  
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 548 €  
Anmeldung bis: 17.12.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 58 Euro)

## Gesundheitsreisen

### Freudvolles Yoga - frische Brise für die Seele

Genießen Sie ausgewählte Yogahaltungen verbunden mit Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung. Mit der Brise des Meers im Gesicht erfahren Sie auf Spaziergängen die Natur, schärfen Ihre Sinne und fördern Ihre Achtsamkeit. So kommen Sie zur Ruhe und tanzen für Ihren Alltag auf. Es besteht ausreichend Freizeit, um die Insel kennen zu lernen und sich vom kulturellen Angebot Sylts überraschen zu lassen.

Empfohlen wird während des Aufenthalts vegetarisches bzw. leichtes Essen und kein Alkoholkonsum.

### 221-17303 / Thais Moliné

#### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 27.02.- So. 06.03. / 8 Termine  
Anreise bis 17:00 - Abreise bis 10:00 / 548 €  
Anmeldung bis: 17.12.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 58 Euro)

## Yoga und Meer

Diese Tage am Meer ermöglichen eine Auszeit vom Alltag, um die Seele baumeln zu lassen, tief durchzuatmen und mit Yoga neue Kraft und Energie zu schöpfen. Die Körperbewegungen (Asanas) des Yoga werden in den individuellen Atemfluss eingebettet und mit entsprechenden Variationen der individuellen Befindlichkeit angepasst. Die Atemtechniken des Yoga (Pranayama) bewirken eine vertiefte, gleichmäßige Atmung, die zu innerer Ruhe und geistiger Sammlung führt. Wir üben am Vormittag und am Abend Yoga. So bleibt genügend Zeit, um alleine oder in der Gruppe die Insel und das Meer zu genießen.

### 221-17308 / Rosemarie Hülsmann

#### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 19.3. - Sa. 26.3. / 9:00 - 15:00 Uhr / 8 Termine / 545 €  
Anmeldung bis: 29.1.  
Leistung: Ü/EZ mit Dusche, WC und VP, Seminargebühr, (DZ auf Anfrage möglich)

## Ich will Mee(h)r

### Entspannung und mehr auf Sylt

Eine Woche Zeit für mich zum Entspannen, Loslassen und den Wellen des Meeres zuhören zu können.

Auf der herrlichen Insel Sylt werden wir der Frage: „Was will ich mehr als bisher?“ nachgehen, um Altes abzuschließen und Neuem Raum zu geben sowie mehr Gelassenheit, Kreativität und Lebensfreude zu erlangen. Mit Entspannungs- und Meditationstechniken, Kreativitätstraining, Gesprächen, Bewegung, spielerischer Körperarbeit und Aufstellungen können wir Alltagssituationen aus neuer Sicht betrachten, Stress abbauen sowie die eigenen Wünsche verwirklichen. Der Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung sowie das Rauschen des Meeres lassen Sie den Kopf freibekommen, füllen Ihre Energiereserven auf und verbessern Ihre Belastbarkeit, um wieder bestens gestärkt für den Alltag zu sein.

Ein Ausflug mit der Gruppe ist ebenfalls geplant. Die restliche Zeit steht für das Kennenlernen der Insel, zum Erholen und Bummeln zur Verfügung. Bitte bringen Sie Schreibzeug, Malutensilien, wärmende Socken sowie Verkleidungs-Sachen (Tücher, Hüte etc.) mit.

### 221-17307 / Susanne Roth Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 12.03. - Sa. 19.03. / 8 Termine  
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 548 €  
Anmeldung bis: 17.12.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 58 Euro)

## Faszientraining, Pilates und noch mehr

Der Monat März ist eine gute Jahreszeit, um nach Sylt zu reisen und sich aktiv zu erholen. Die Außenanlagen des Jugendseeheimes des Landkreises Kassel, eingebettet in der Natur und seinem angrenzenden Sandstrand, laden zu Outdoor-Einheiten ein. Joseph Pilates hat es schon gewusst, neueste Forschungen zeigen es auf: Die Faszien im Körper verbinden alles mit allem. Öffnen Sie sich für Neues, probieren Sie sich aus und erleben Sie eine Einführung in die Anatomie der Faszien. Die kreativen und dynamischen Bewegungsabläufe fördern Ihre Sinne, stabilisieren Ihre Körpermitte und zeigen Ihnen die faszinierenden Qualitäten der Pilates-Übungen.

Die sportlichen Angebote finden weitgehend am Vormittag und Abend statt. So bleibt genügend Zeit, die Insel zu erkunden.

### 221-17318 / Sigrid Wellershaus Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
Sa. 19.3. - Sa. 26.3. / 8 Termine  
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 548 €  
Anmeldung bis: 17.12.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 58 Euro)

## Rücken und Meer

Entdecken Sie ihren Körper in einer angenehmen Urlaubsatmosphäre.

Mit einer Auswahl an Bewegungs-, Atmungs-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird Ihr Interesse geweckt und Sie lernen, ihren Körper effizient zu gebrauchen. Eine positive Haltung wird Ihnen durch verschiedenartige Körperarbeit vermittelt.

Es erwartet Sie ein Ganzkörpertraining, die Mobilisation der Wirbelsäule und Gelenke und das Erlernen eines schonenden Umgangs mit dem Körper im Beruf und Alltag.

Sie dürfen die Hektik des Alltags verlassen und mit gezielten Bewegungslektionen die Leichtigkeit von Bewegung erfahren. Körperlich, geistig und seelisch erfrischt können Sie in den Alltag zurückkehren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 221-17301 / Andrea Sauerwald Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 27.02. - So. 06.03. / 8 Termine  
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise bis 10:00 Uhr / 548 €  
Anmeldung bis: 17.12.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 58 Euro)

## Qigong - Im Fluss des Lebens

Sich eins fühlen mit dem Rhythmus der Natur, den Atem spüren und mit den eigenen Bewegungen verbinden, Verbrauchtes loslassen und Neues aufnehmen. In den Tagen auf Sylt werden wir der Natur sehr nah sein, das Kommen und Gehen der Gezeiten erleben, den Wechsel von Tag und Nacht. Wir treffen uns in der Zeit des Frühjahrs, in der die Natur zu neuem Leben

erwartet. Hauptthema der Woche wird das Qigong nach den 5 Elementen (Wandlungsphasen) sein. Wir durchlaufen mit den Übungen die 5 Wandlungsphasen: bewegte Übungen, die in die Ruhe führen und stille Übungen, die das Innere bewegen. Die Lehre der fünf Elemente zeigt, wie die Natur sich in unserem Körper widerspiegelt. Alle Elemente gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin - Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - sind immer in uns vertreten und sollten sich idealerweise im Gleichgewicht befinden. Ergänzt werden die Qigong-Übungen durch Akupressuren und Massagen für den Alltag.

### 221-17330 / Barbara Evers Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
23.5. - 30.5. / 8 Termine  
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 9:30 Uhr / 502,50 €  
Anmeldung bis: 15.4.  
Leistung: Ü/EZ mit Waschgelegenheit, VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage möglich)

## Zurück zu mir selbst - bewegen - Energie schöpfen - entspannen

### Erlebniswoche zum Auftanken auf Sylt

Ob Sie genießen, auftanken, entspannen oder Ihr persönliches Wachstum fördern wollen - hier sind Sie richtig. Mit leichten, rhythmischen, körperlogischen Bewegungen zu verschiedener Musik, die Freude bringt, sowie mit Dehnu-übungen aus dem Yogabereich und gezielter Meditation finden Sie viel Kraft und Potential in sich selbst. Durch angeleiteten Austausch in der Gruppe können Sie Ihre Erfahrungen bewusst in Ihr weiteres Leben mitnehmen. Und alles im gesunden Reizklima auf Sylt.

## Pflegen. Begleiten. Beraten.

 0561 313103



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

Erfahren und leistungsstark –  
in Kassel, Baunatal und Niestetal.

  
**Diakonie**stationen  
Kassel

Auch für Ungeübte geeignet, da ohne Choreografie gearbeitet wird.

## 221-17305 / Doris Bouhaka

### Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel  
So. 06.03. - Sa. 12.03. / 7 Termine  
Anreise bis 17:00 - Abreise bis 10:00 / 475 €  
Anmeldung bis: 17.12.  
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr, (EZ-Zuschlag 50 Euro)

## Zeit für mich

### Yoga - Entspannung - Meditation

#### Wochenendseminar

Die schöne Umgebung der Jugendburg Senenstein 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.

## 212-17382 / Rosemarie Hülsmann

### Nieste

Jugendburg Senenstein  
Fr. 24.9. - So. 26.9. / 3 Termine  
Anreise bis 17:00 Uhr - Abreise bis 9:30 Uhr / 170 €  
Anmeldung bis: 7.8.

## 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. Schweigphasen begleiten den Tag.

## 212-17384 / Mónica Ortiz Vives

### Nieste

Jugendburg Senenstein  
Fr. 12.11. - So. 14.11. / 3 Termine  
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise ab 14:00 Uhr / 200,50 €  
Anmeldung bis: 8.10.  
Leistungen: Ü/EZ, VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage möglich)

## 221-17384 / Mónica Ortiz Vives

### Nieste

Jugendburg Senenstein  
Fr. 4.3. - So. 6.3. / 3 Termine  
Anreise bis 17:00 Uhr / Abreise ab 14:00 Uhr / 200,50 €  
Anmeldung bis: 22.1.  
Leistungen: Ü/EZ, VP, Seminargebühr (DZ auf Anfrage möglich)

## Selbständig und kompetent im Alter

Im Rahmen des Projektes „GRIPS“ finden an über 30 Standorten in der Stadt Kassel ehrenamtlich geleitete Gruppenangebote statt. Kontaktaufnahme über Referat für Altenhilfe Stadt Kassel, Nina Hesemeier, Tel: 0561 787-5024, E-Mail: nina.hesemeier@kassel.de.  
Im Landkreis Kassel finden vhs-Kurse oder ehrenamtlich geleitete Angebot statt. Die Angebotsorte von ehrenamtlich geleiteten Angeboten - bei denen lediglich ein Kostenbeitrag für Material entsteht - entnehmen Sie bitte untenstehender Grafik.  
Bitte beachten Sie die lokalen Presseveröffentlichungen zum Kursbeginn - oder erfragen ihn unter: 0561-1003-3193 - Elfriede Schäth. Bitte beachten Sie auch die Veröffentlichung zum Projekt auf Seite 170 und zur Gruppenleitungsqualifizierung nach der Methode SimA® im Themenfeld „Persönlich und berufliche Kompetenz“ auf Seite 73.

## 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.

## 212-17400 / Maria Pallinger; Gaby Weyrich

### Ahnatal-Heckershausen

Service Wohnen, Café Casselstübchen, Casselbreite 5a  
Do. 2.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 77 € + Material

## 212-17407 / Jutta Bickel

### Vellmar-West

Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12  
Mi. 15.9. / 10:00 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

## 212-17408 / Irma Haida

### Vellmar-Obervellmar

Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64  
Mo. 6.9. / 10:30 - 12:00 Uhr / 10 Termine / 64 €

## 212-17409 / Evelyn Kallenbach-Pedina Zierenberg

Bürgerhaus, Dörnbergstr. 33

Do. 16.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 10 Termine / 64 €



# Entspannung und Körpererfahrung

## Team:

**Programmverantwortung:**  
Susanne Ebbers, Achim Rache

**Assistenz:**  
Thomas Günther, André Tentrop

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.



## Entspannung: Im Hier und Jetzt sein!

### Wochenendseminar

Stress und Anspannung entstehen oft, wenn wir uns Sorgen machen über die Zukunft oder mit der Vergangenheit hadern. Auch indem wir uns selbst verurteilen und uns unter ständigen Leistungs- und Erfolgsdruck setzen, fluten wir unseren Körper mit Stresshormonen. Indem wir lernen, aufmerksam und wertfrei zu beobachten, was sich gerade JETZT in uns und um uns her ereignet, können wir ein Gespür für uns selbst entwickeln und uns leichter mit Wohlwollen betrachten. So können wir uns von unseren begrenzenden Vorstellungen lösen, wie die Welt und wir zu sein hätten, und in Frieden kommen mit dem, was IST. Wir arbeiten u.a. mit Meditationen, Übungen zur Achtsamkeit, Wahrnehmung und Bewegung. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und ein kleines Kopfkissen mitbringen.

### 212-18100 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychotherapeutin/Dipl. Supervisorin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Sa. 25.9. / 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 26.9. / 10:00 - 14:00 Uhr / 66 €  
Anmeldung bis: 15.9.

## Wege zur Entspannung

### Kraft schöpfen mit Übungen aus Qigong, PME und Achtsamkeit

Das Programm besteht im ersten Teil aus ruhigen Übungen zur Atemregulierung und Körperwahrnehmung sowie Lockerungsübungen für Schultern und Rücken. Im weiteren Verlauf vertiefen wir die Methoden der Progressiven Muskelentspannung und des Übungssystems Qigong. Übungen in Ruhe und in Bewegung ergänzen sich.

Bei Neueinstieg bitten wir um Rücksprache mit der Kursleitung, Tel. 0561-7392754

### 212-18110 / Inga Ziegelmeyer Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Do. 2.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 13 Termine / 70,50 €

## Alltagstaugliche Kurzentspannung NEU

SOS-Atmung, Akupressur, Progressive Muskelentspannung und weitere Methoden und Tipps zur schnellen Entspannung zwischendurch. Mit Vortrag und praktischer Anleitung führen wir gemeinsam die Übungen durch, damit Sie diese in wenigen Minuten im Alltag und Büro umsetzen können. Die Techniken sind leicht erlernbar und verhelfen Ihnen zu neuen Schwung.

### 212-18112 / Susanne Roth Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mi. 8.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 5 Termine / 29 €  
Anmeldung bis: 1.9.

## In der Ruhe liegt die Kraft!

online

Die einfachen Grundübungen der Kraft aus dem Quan Dao Kung Fu sind gut geeignet, die eigene Kraft und Lebensfreude zu entdecken und zum Ausdruck zu bringen. Ein Zyklus von 12 kraftvoll ausgeführten Bewegungsübungen ermöglicht, die eigene Energie zu stärken und das Gleichgewicht von Körper und Geist zu unterstützen. Ein Schritt in die Stille schließt den Bewegungszyklus ab und ermöglicht, ganz bei uns selbst anzukommen.

Der Kurs findet über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Der entsprechende Zugangs-Link sowie die Tel.-Nr. der Kursleitung wird Ihnen mit der Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt.

Was benötigt wird:

Ein ruhiger Platz, mit Bewegungsfreiheit für die Übungen, wenn vorhanden eine Decke oder Yogamatte, ein/en Computer/Laptop/Handy, ein (meist im Gerät integriertes) Mikro und eine (vielleicht auch im Gerät integrierte) web-Kamera. Den Zugangscode erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung für den Kurs. Empfehlenswert ist es frühzeitig dem Portal beizutreten, um ggf. anfängliche Schwierigkeiten vor dem Kursbeginn zu beheben. Die Browser Google Chrome, Firefox und Microsoft Edge, erleichtern die Anmeldung. Wenn Sie technische Unsicherheiten oder Schwierigkeiten haben, können Sie die Kursleiterin auch gern vorher anrufen, um diese zu lösen. Das Programm installiert sich selbst. Nur für die Handy-Nutzung benötigen Sie eine App.

### 212-18118 / Anja Jaeger Online

Mo. 27.9. / Mi. 29.9. und Fr. 1.10. / 17:30 - 19:00 Uhr / 16,50 €  
Anmeldung bis: 17.9.

## Outdoor: Zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen

*Ein Nachmittag in Achtsamkeit und Stille in der Natur*

### Tagesseminar

Dieser Nachmittag folgt der Sehnsucht nach innerer Ruhe und Entspannung. Die Verbindung zur Natur und zur Erde kann die eigene Verwurzelung und Zentrierung stärken. Übungen zu Körper- und Sinneswahrnehmungen und achtsames Gehen (ca. eine Stunde) können Ruhe einkehren lassen und in die eigene Mitte führen. Bitte kommen Sie in bequemer, wettergemäßer Kleidung und bringen eine Sitzunterlage sowie zu trinken mit. Bei nassen Wetter kann der Termin ggf. ausfallen. Die Tel.-Nr. des „Ausfall-Wetter-Telefons“ erhalten Sie mit der Anmeldung.

## 212-18120 / Therese Bühlmann Kassel

Treffpunkt: Hessenschanze  
Sa. 25.9. / 14:00 - 18:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 10.9.

## In den Flow kommen

**NEU**

*Resilienz stärken und Gelassenheit erfahren*

### Tagesseminar

Die aktuelle Zeit verlangt uns viel ab. Unruhe, Müdigkeit und Erschöpfung können die Folge sein. Wir nehmen uns Zeit und Raum für innere Ruhe und Gelassenheit. Wir nähren unsere Kreativität und füllen unsere Engergiereserven auf. Mit bewährten Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Akupressur, Meditation, Affirmationen und Gesprächen tanken wir auf, inspirieren uns und stärken unsere Widerstandskraft. Wir kommen in den Flow. Bitte Schreibunterlagen, eine Unterlage und Decke mitbringen.

## 212-18121 / Susanne Roth

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Sa. 23.10. / 11:00 - 18:00 Uhr / 32 €  
Anmeldung bis: 11.10.

## Aktiv- und Wellnesstag in Breuna

### Tagesseminar

Gönnen Sie sich einen Tag Erholung und Entspannung in der Märchenlandtherme in Breuna. Mit Nordic Walking (7 km Streckenlänge) starten Sie und nach einer Stärkung mit Obst und Getränken setzen Sie Ihr Gesundheitsprogramm mit Aqua Fitness fort. Lassen Sie sich anschließend mit einer Ganzkörpermassage inklusive Körperpeeling im Dampfbad und in der Sauna verwöhnen und genießen Sie am Abend die Auswahl gesunder Köstlichkeiten.

Bitte teilen Sie uns bei Anmeldung mit, ob Sie

Allergiker(in) sind oder aus anderen Gründen nur bestimmte Kost vertragen.

Bitte mitbringen: Bademantel, Handtücher, Badeschuhe, Badebekleidung sowie Outdoorbekleidung, Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden) und eine 1€- Münze für das Schließfach.

## 212-18140 / Ute Fischenich

### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Sa. 9.10. / 9:30 - 19:00 Uhr / 83 €  
Anmeldung bis: 27.9.  
Leistungen: Seminarbeitr. Massage, Sauna-  
utzung, Mittag- und Abendessen

## Körpertraining und Entspannung

Durch eine gezielte Zusammenstellung von einfachen Yoga-Übungen, Rückenschule und Entspannung sollen die allgemeine Beweglichkeit, Körperhaltung und -wahrnehmung verbessert werden.

## 212-18150 / Sabine Ide

### Für Frauen

**Habichtswald-Ehlen**  
Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Mi. 1.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05606-9320

## Zurück zu mir selbst

**online**

## Bewegung - Yoga - Meditation

Den Kopf ausschalten und das Fühlen einschalten um Körper, Geist und Seele zu genießen und zu innerer und äußerer Kraft und Stärke zu finden.

Jede Stunde besteht aus drei Teilen:

- angeleitete Bewegung im Flow zu entsprechender Musik, die lockert und den inneren Fluss unterstützt
- Dehnübungen aus dem Hatha-Yoga, die helfen, den Körper durchlässiger und dehnfähiger zu machen
- angeleitete Meditation zur Stärkung der inneren Mitte.

Der Onlinekurs findet über das Portal: vhs cloud statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme.

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

## 212-18155 / Doris Bouhaka

### Online

Jeweils montags, 7:00 Uhr, wird ab dem 10.01. bis zum 14.02. eine Kursstunde freigeschaltet. Die 60-minütige Kursstunde kann bis zur Freischaltung der nächsten Kursstunde angesehen werden. / 22 €  
Anmeldung bis: 17.12.

## Autogenes Training

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich fundierte und langjährig erprobte Methode der Selbstentspannung. Bei regelmäßiger Anwendung lernen Sie, sich gezielt zu erholen und zu entspannen, Ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern und Ihre körperlich-seelische Balance wieder zu finden. Sie werden angeleitet, ausgewählte Übungen selbstständig durchzuführen, und erfahren die Grundlagen dieser Methode. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, eine Unterlage und ein Kissen mitbringen.

## Grundkurse

## 212-18200 / Birgit Winkler

### Baunatal-Altenbauna

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes, Marktplatz 13  
Mo. 30.8. / 18:45 - 19:45 Uhr / 6 Termine / 37 €  
Anmeldung bis: 23.8.  
+ Raumnutzung 10 Euro

## 212-18211 / Birgit Winkler

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Mi. 27.10. / 20:00 - 21:15 Uhr / 6 Termine / 55 €  
Anmeldung bis: 18.10.

## 212-18215 / Silke Klauenberg

### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 2.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 8 Termine / 39,50 €  
Anmeldung bis: 26.8.

## Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

### Grundkurs

**NEU**  
Sie erlernen mithilfe der Techniken des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung erprobte Methoden der Selbstentspannung, um mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. Beim Autogenen Training wird mit dem Atem und der Selbstsuggestion gearbeitet, bei der Progressive Muskelentspannung mit bewussten An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen. Informationen über die Entstehung von Stress, Atem- und Körperübungen sowie Meditation runden den Kurs ab. Sie erhalten Anregungen diese Methoden als Ausgleich in Ihrem Alltag zu integrieren.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Unterlage, Decke und Kissen mit.

## 212-18222 / Susanne Roth

### Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal  
Di. 31.8. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 23.8.

# Entspannung und Körpererfahrung

## Autogenes Training mit Atem- und Körperübungen

### Aufbaukurs

Aufbauend auf den Grundlagen des Autogenen Trainings werden ausgewählte Übungen wiederholt und mit verschiedenen Entspannungsübungen kombiniert.

**212-18220 / Susanne Roth**

Für Frauen

### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mo. 30.8. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-3596

## Progressive Muskelentspannung (PME)

PME ist ein Verfahren der Tiefenmuskelentspannung, in dem durch aktives, systematisches Anspannen und Lösen bestimmter Muskelgruppen sowie mit der Konzentration auf den Atem ein Zustand tiefer körperlicher und seelischer Entspannung erreicht werden kann, der das Wohlbefinden steigert und Ängste mindert. Sie lernen, dieses Verfahren gezielt in Stress und Angst auslösenden Situationen anzuwenden. Für aktive Menschen empfehlenswert als Alternative zum Autogenen Training. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mit.

## Grundkurse

**212-18250 / Birgit Winkler**

### Baunatal-Altenbauna

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes, Marktplatz 13  
Mo. 30.8. / 17:30 - 18:30 Uhr / 6 Termine / 37 €  
Anmeldung bis: 23.8.  
+ Raumnutzung 10 Euro

**212-18260 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)**

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Do. 23.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 10 Termine / 39,50 €  
Anmeldung bis: 13.9.

**212-18265 / Silke Klauenberg**

### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Do. 2.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 39,50 €  
Anmeldung bis: 26.8.

## Feldenkrais-Methode® Bewusstheit durch Bewegung

Wer die Bewegung liebt und seine Beweglichkeit erhalten und verbessern möchte, liegt mit der Feldenkrais-Methode® richtig. Sie ist einfach, wohltuend, entspannend und ohne Vorerfahrung für jedes Alter geeignet. Einfache Bewegungsabläufe werden bewusst und ohne Anstrengung ausgeführt. „Es darf auch leicht sein...“ ist eine der wichtigen Maximen des Physikers und Ingenieurs Moshe Feldenkrais. Nicht Leistungsdenken, sondern waches Erforschen der eigenen Möglichkeiten und Bewegungsfreude stehen im Vordergrund. Über die Erfahrung vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten kann Stress abgebaut, Schmerz verringert und zu einer besseren Haltung gefunden werden. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

**212-18300 / Mirjam Walter**

Der Kurs kann Corona bedingt ggf. alternativ über die Online-Plattform „Zoom“ stattfinden.

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Di. 31.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

**212-18302 / Mirjam Walter**

Der Kurs kann Corona bedingt ggf. alternativ über die Online-Plattform „Zoom“ stattfinden.

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Di. 31.8. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

**212-18305 / Sabine Chelmis**

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mi. 27.10. / 10:00 - 11:30 Uhr / 9 Termine / 49 €

**212-18310 / Sabine Chelmis**

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mi. 27.10. / 18:15 - 19:45 Uhr / 9 Termine / 49 €

**212-18315 / Mirjam Walter**

Bitte eine Yoga-/Gymnastikmatte mitbringen. Der Kurs kann Corona bedingt ggf. alternativ über die Online-Plattform „Zoom“ stattfinden.

### Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mi. 1.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 87,50 €  
incl. 18 Euro Raumnutzung

**212-18317 / Sabine Chelmis**

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
So. 31.10. / 11:00 - 16:00 Uhr / 27,50 €  
Anmeldung bis: 15.10.



**212-18320 / Mirjam Walter**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 4.9. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 23.8.

**212-18323 / Mirjam Walter**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 18.9. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 6.9.

**212-18325 / Mirjam Walter**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 30.10. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 18.10.

**212-18330 / Mirjam Walter**  
**Lohfelden-Vollmarshausen**  
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 27.11. / 14:00 - 17:15 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 15.11.

## Massage

### Ayurvedische Massage

#### Tagesseminar

Die ayurvedische Massage ist eine entspannende und zugleich energetisierende Tiefengewebemassage, die den ganzen Körper umfasst. Auf Grundlage ayurvedischer Prinzipien und Methoden können mit dieser Massage Muskelverspannungen gelöst und der Energiefluss aktiviert werden sowie die Beweglichkeit der Gelenke und Wirbelsäule verbessert werden. Öle und Pulver unterstützen die Massage. Sie erhalten einen guten Einblick in die Grundlagen dieser Technik in Bezug auf Rücken, Beine und Füße. Das Seminar bietet Ihnen Entspannung und Genuss pur.

Bitte Laken, großes Handtuch, Handtuchrolle für Knie o.ä., leichte Decke, bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen und, wenn vorhanden, gerne auch eine Massageliege mitbringen. Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!

**212-18350 / Bettina Reusse**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
So. 31.10. / 10:00 - 18:00 Uhr / 48 €  
Anmeldung bis: 15.10.  
+ Material 3 Euro pro Person

## Shiatsu

### Einführung

#### Wochenendseminar

Menschen mit Berührung zu mehr Entspannung und Ausgeglichenheit zu verhelfen, ist eine Möglichkeit, die sicher so alt ist wie die Menschheit selbst. Shiatsu (jap.: Fingerdruck) ist ein Weg, sich durch die spezifische Berührungsart in der Tiefe zu fühlen und wahrzunehmen, die körpereigenen Kräfte zu aktivieren und damit die Gesundheit zu fördern und zu pflegen. Es ist gleichzeitig Geben und Nehmen - für beide Seiten. Dabei werden durch anlehnenden Druck mit Händen und Fingern auf dem bekleideten Körper Impulse an bestimmte Körperstellen gegeben und Gelenke sanft bewegt. Shiatsu unterstützt den Prozess der individuellen Achtsamkeit und Sensibilität und ist geeignet, gelassener, reflektierter und ausgeglichener zu werden.

An diesem Wochenende werden verschiedene Techniken des Shiatsu vorgestellt und geübt. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch, Decke, Laken, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen. Wer eine Massageliege hat, kann diese gern mitbringen.

#### 212-18355 / Marion Hennemann

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Sa. 13.11. + So. 14.11. / 10:00 - 14:00 Uhr / 40 €  
Anmeldung bis: 29.10.



## Fuß- und Handreflexzonen-Massage

### Tagesseminar

Die Reflexzonen-Massage hat eine lange Geschichte und ihre Wurzeln in der Volksheilkunde vieler alter Kulturen. Die Füße und Hände bilden, in Zonen unterteilt, unseren Körper und die Organe ab. Diese Massage ist eine natürliche Behandlung. Durch Druck auf spezifische Zonen und Körperpunkte können die Selbstheilungskräfte aktiviert, Stress reduziert und das allgemeine Wohlbefinden gefördert werden. Sie erlernen Selbst- und Paarmassage ausgewählter Reflexzonen und -punkte. So entsteht ein wohltuender Wechsel von Lernen und Entspannen. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

#### 212-18360 / Therese Bühlmann

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 30.10. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €  
Anmeldung bis: 15.10.

## 212-18375 / Antje Schäfer

### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Sa. 4.12. / 10:00 - 16:45 Uhr / 27 €  
Anmeldung bis: 22.11.

## Partnermassage mit Aromaölen

### Tagesseminar

Die Verbindung von wohltuender Massage und ätherischen Ölen aus Blüten, Wurzeln oder der ganzen Pflanze ist ein Geschenk für Körper, Seele und Geist. Auf Grundlage von leicht zu erlernenden Streichungen und Massagegriffen sowie dem Duft und der Wirkung der Öle hilft die Massage, Stress und Verspannungen abzubauen. Im Vordergrund stehen Rücken-, Nacken- und eine wohltuende Beinmassage. Sie erfahren, welche Öl-Mischungen besonders geeignet sind, wie man sie weiterhin einsetzen kann, und erhalten pro Paar 2 fertige Ölmischungen zum Mitnehmen.

Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, warme Socken, ein kleines Kissen und wenn vorhanden, gerne eine Massageliege mitbringen. Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!

Gegen einen Betrag von 6 € pro Person werden Träger-Öl, Aroma-Öle, Fläschchen und Unterlagen gestellt.

#### 212-18380 / Bettina Reusse

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12  
So. 14.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 48 €  
Anmeldung bis: 29.10.

## 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!

#### 212-18370 / Therese Bühlmann

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Sa. 6.11. / 10:00 - 18:00 Uhr / 44 €  
Anmeldung bis: 22.10.

## Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebbers -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685

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

# Entspannung und Körpererfahrung

## Yoga

### Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist eine dynamische Form des Yoga. Die Übungen sind kräftigend und meditativer, entspannend und belebend. Statt Rückzug aus der Welt fördert es die eigene Kraft, die Wahrnehmung und innere Stabilität, um Herausforderungen in Beruf und Alltag besser bewältigen zu können. Deshalb ist es für jedes Alter, unabhängig von der körperlichen Fitness, geeignet. Eine typische Yogastunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation.

### Kundalini Yoga

Diese Kursangebote richten sich an alle, die Kundalini-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und zusätzliche Socken mitbringen.

#### 212-18405 / Angelika Dörr

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Di. 14.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### 212-18408 / Ines Schüssler

Grundlegende, alltagstaugliche Atemtechniken zur Entspannung und Stress-Resilienz runden das Programm ab.

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Di. 31.8. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

#### 212-18410 / Angelika Dörr

Kleingruppe max. 6

##### Kassel

Yoga-Raum A. Dörr, Eschebergstr. 61  
Do. 16.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 81 €  
+ Raumnutzung 10 Euro

#### 212-18414 / Stephanie Staszewski

Kleingruppe

##### Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Fr. 3.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 27.8.

### Kundalini Yoga und Meditation für die innere Kraft

online

In diesem Seminar bzw. an diesem Wochenende können Sie Kundalini Yoga auf mehreren Ebenen erfahren:

- Dynamische körperliche Kräftigungsübungen können Ihnen neue Kraft und Mut bringen
  - Sie können die ausgleichende und lösende Wirkung der Atemübungen auf Ihr Nervensystem spüren
  - Kraftvolle Meditationen helfen Gedanken zu klären und schärfen die Sinne
  - Tiefe Entspannung unterstützt die Regeneration und bringt neue Energie
  - Reflexionsübungen und der Austausch in der Gruppe helfen bei der Integration in den Alltag
- Der Onlinekurs findet über das Portal: Zoom statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme.

Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webcam (ist zumeist schon integriert).

Anschließend können Sie im Portal über eine Webkonferenz am Kurs teilnehmen.

#### 212-18416 / Elena Graeff

##### Online

Sa. 23.10. / 8:00 - 10:30 Uhr / 6 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 18.10.

#### 212-18415 / Elena Graeff

##### Wochenendseminar

##### Online

Fr. 8.10. / 18:00 - 20:30 Uhr  
Sa. 9.10. + So. 10.10. / 8:30 - 10:30 Uhr / 28 €  
Anmeldung bis: 4.10.

### Kundalini Yoga

online

Kundalini Yoga bietet mit seinen vielfältigen Techniken von Körperübungen, Atemführung, Entspannung und Meditation einen schönen, ganzheitlichen Rahmen, den Körper zu stärken und gesund zu halten und das eigene Wohlbefinden auf mentaler und emotionaler Ebene zu fördern. Dieser online-Kurs ist geeignet, um Kundalini-Yoga kennenzulernen oder seine Übungspraxis zu vertiefen.

Der Kurs findet über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Der entsprechende Zugangs-Link sowie die Tel.-Nr. der Kursleitung wird Ihnen mit der Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt. Was Sie dazu brauchen:  
Ein ruhiger Platz zum Üben mit Decke oder Yogamatte. Technische Voraussetzungen sind ein internetfähiges Endgerät (Tablet, Rechner) mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher bzw. Kopfhörer.

#### 212-18412 / Christina Pöhls

##### Online

Mi. 27.10. / 16:00 - 17:30 Uhr / 6 Termine / 32,50 €  
Anmeldung bis: 15.10.

### Loslassen für den Neubeginn mit Kundalini Yoga und Meditation

#### Wochenendseminar

online

In diesen 3 Einheiten können Sie Kundalini Yoga auf mehreren Ebenen erfahren:

- Angeleitete körperliche Kräftigungsübungen können Ihnen neue Kraft und Mut bringen
  - Sie können die ausgleichende und lösende Wirkung der Atemübungen auf Ihr Nervensystem spüren
  - Kraftvolle Meditationen helfen Gedanken zu klären und schärfen die Sinne
  - Tiefe Entspannung unterstützt die Regeneration und bringt neue Energie
  - Reflexionsübungen und der Austausch in der Gruppe helfen bei der Integration in den Alltag
- Das Eintauchen in das Kundalini Yoga kann dazu beitragen, den Weg zum eigenen Potenzial zu stärken.

Der Onlinekurs findet über Zoom statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme.

Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webcam (ist zumeist schon integriert).

#### 212-18417 / Elena Graeff

##### Online

Fr. 7.1. / 18:00 - 20:30 Uhr  
Sa. 8.1. + So. 9.1. / 8:00 - 10:30 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 13.12.

## Power Yoga

Fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll gestaltet, zeichnet sich dieses ganzheitliche Yoga Workout für Körper und Seele aus. Einzelne Yogapositionen (Asanas) werden zu fließenden Übungssequenzen (Flows) verbunden. Atemsynchrone, bewusste Halten einzelner Yogapositionen fördert Muskelaufbau und Flexibilität und hilft zu einem gesunden, starken und geschmeidigen Körper. Jede Yogastunde wird mit einer Schlussentspannung ausgeleitet. Dieses Programm mit sportlichem Ausgleich für den Körper und energetischer Ausgeglichenheit für den Geist lässt Sie energieerfüllt und entspannt in die Woche oder in den Feierabend starten. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

## Grundkurse

#### 212-18420 / Lena Tiemeyer

Bei gutem Wetter kann der Kurs in Abstimmung mit den Teilnehmenden auch outdoor stattfinden.

##### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Di. 7.9. / 15:30 - 16:45 Uhr / 10 Termine / 45 €

## AB JETZT RELAXT BIS ZU 70 € ZUSCHUSS SICHERN



Wir bezuschussen mit bis zu **70 €**  
deinen Gesundheitskurs aus den Bereichen:  
Entspannung, Bewegung und Sport.

**BKK Herkules – Mein gesundes Leben!**



\* Im Rahmen der Satzungsleistungen der  
BKK Herkules – Deine Krankenkasse aus Kassel



**212-18421 / Lena Tiemeyer**  
Bei gutem Wetter kann der Kurs in Abstimmung  
mit den Teilnehmenden auch outdoor stattfinden.  
**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 30.8. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

**212-18423 / Lorena Diaz**  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.26  
Mi. 1.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 13 Termine / 65 €

**212-18425 / Lorena Diaz**  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.26  
Mi. 1.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 13 Termine / 65 €

**212-18427 / Niklas Ullmann**  
Bei gutem Wetter kann der Kurs in Abstimmung  
mit den Teilnehmenden auch outdoor stattfinden.  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22  
Mi. 1.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

**212-18429 / Iris Cuntze**  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.26  
Mi. 1.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

**212-18431 / Iris Cuntze**  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22  
Fr. 3.9. / 17:00 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

**212-18433 / Iris Cuntze**  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22  
Fr. 3.9. / 18:30 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 54 €

### Power Yoga Workout

#### Grund- und Aufbaukurs

Diese Angebote richten sich an alle, die Power-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

**212-18435 / Marija Schwarz**  
**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22  
Do. 9.9. / 16:30 - 17:45 Uhr / 12 Termine / 54 €

### Integrales Yoga

Integrales Yoga vereint verschiedene Yoga-Wege, um jeden Aspekt des Individuums zu entwickeln: körperlich, intellektuell und spirituell. Damit soll eine vollkommene und harmonische Entwicklung gefördert werden. Sie können durch Positionen, Atmungen, Konzentration, Tiefenentspannung und Meditation einen Zustand von tiefer Entspannung und ein körperlich, geistiges und emotionales Gleichgewicht erreichen.  
Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

### Grund- und Aufbaukurse

**212-18443 / Thais Moliné**

Der Onlinenkurs findet über Zoom statt.  
Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme. Die Kursleitung steht eine Viertel Stunde vor Kursbeginn für Rücksprachen zur Verfügung.  
Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet oder Handy mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webcam (sind zumeist schon integriert).

#### Online

Mi. 1.9. / 19:10 - 20:10 Uhr / 14 Termine / 50,50 €  
Anmeldung bis: 26.8.

**212-18444 / Thais Moliné**

Der Onlinenkurs findet über Zoom statt.  
Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme. Die Kursleitung steht eine Viertel Stunde vor Kursbeginn für Rücksprachen zur Verfügung.  
Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet oder Handy mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webcam (sind zumeist schon integriert).

#### Online

Do. 2.9. / 17:45 - 19:00 Uhr / 14 Termine / 63 €  
Anmeldung bis: 26.8.

**212-18447 / Thais Moliné**

**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mo. 30.8. / 19:10 - 20:25 Uhr / 14 Termine / 63 €  
Anmeldung bis: 23.8.

# Entspannung und Körpererfahrung

## Hatha-Yoga

Hatha-Yoga bildet den Ursprung zahlreicher Yogastile und gilt als ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hier stehen die für dieses Yoga typischen Körperstellungen, die Asanas, im Vordergrund. Sie sind nicht das Ziel, sondern Übungen, um durch ausgewogenes Zusammenwirken unserer aktiven Kräfte mehr Körperbewusstsein zu erlangen. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen, Pranayama, durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt.

## Grundkurse

Diese Kursangebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder die einen Wiedereinstieg suchen. Voraussetzungen: keine Bitte bequeme Kleidung, eine Decke dicke Socken und eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

### 212-18464 / Gordana Langhans

#### Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,  
Tiefenweg 12

Di. 31.8. / 18:30 - 20:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 16.8.

### 212-18467 / Gordana Langhans Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mi. 1.9. / 17:00 - 18:15 Uhr / 10 Termine / 45 €  
Anmeldung bis: 16.8.

### 212-18470 / Gordana Langhans Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mi. 1.9. / 18:25 - 19:40 Uhr / 10 Termine / 45 €  
Anmeldung bis: 16.8.

### 212-18471 / Gordana Langhans Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mi. 1.9. / 19:45 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 45 €  
Anmeldung bis: 30.8.

### 212-18472 / Jacqueline Schwind-Schrauder Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22  
Mo. 30.8. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

### 212-18478 / Antje Bauerschmidt Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.24  
Di. 7.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

### 212-18485 / Lorena Diaz

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.26  
Do. 2.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 13 Termine /  
70,50 €

## Grund- und Aufbaukurse

Diese Angebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen. Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen, vierzehntägig.

### 212-18502 / Rita Töllner

#### Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9  
Mi. 1.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 7 Termine / 38 €

### 212-18503 / Rita Töllner

#### Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9  
Mi. 8.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 7 Termine / 38 €

### 212-18504 / Rita Töllner

#### Ahnatal-Kammerberg

Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31  
Di. 31.8. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine /  
70,50 €

### 212-18505 / Tanja Schönhals

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 30.8. / 15:15 - 16:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

### 212-18506 / Tanja Schönhals

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 30.8. / 17:00 - 18:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

### 212-18510 / Christina Lengyel

#### Calden

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9  
Mi. 1.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05674-9235386

### 212-18513 / Christina Lengyel

#### Calden

Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9  
Do. 2.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05674-9235386

### 212-18516 / Marianne Guiard

#### Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Di. 31.8. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174

### 212-18519 / Michaela Raabe

#### Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Di. 31.8. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### 212-18522 / Marija Schwarz

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.24  
Mo. 6.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

### 212-18525 / Meinolf Ernst

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.24  
Mo. 30.8. / 19:30 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 81 €

### 212-18528 / Petra Gaus

#### Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
Di. 31.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €  
+ Raumnutzung 12 Euro

### 212-18530 / Claudia Tobisch

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22  
Di. 31.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 14 Termine / 76 €

### 212-18532 / Claudia Tobisch

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22  
Di. 31.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 14 Termine / 76 €

### 212-18536 / Rosemarie Hülsmann

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.26  
Mi. 1.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

**Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen**

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebbers -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685

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

## 212-18538 / Claudia Tobisch

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22  
Mi. 1.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 14 Termine / 76 €

## 212-18540 / 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. 1.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

## 212-18542 / Rosemarie Hülsmann

### Kassel

Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a  
Do. 2.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 65 €  
+ Raumnutzung 12 Euro

## 212-18544 / Simona Eckhardt

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22  
Do. 2.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

## 212-18546 / Simona Eckhardt

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.22  
Do. 2.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

## 212-18552 / Isolda Zejter

### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Mi. 1.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 23.8.

## 212-18555 / Isolda Zejter

### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Mi. 1.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

## 212-18558 / Isolda Zejter

### Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15  
Mi. 1.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 23.8.

## 212-18561 / Gabriele Maria Mader

### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 22.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

## 212-18562 / Gabriele Maria Mader

### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 22.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

## 212-18565 / Doris Pflüger

### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 1.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 13 Termine / 47 €

## 212-18566 / Doris Pflüger

### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mi. 1.9. / 19:45 - 20:45 Uhr / 13 Termine / 47 €

## Die tägliche 5-Minuten-Yoga-Pause mit Doris Bouhaka

Mit drei Yogaübungen kommen Sie über die Dynamik in die Kraft und Dehnung zur Zentrierung und Ruhe.

### 1. Übung: Der Frosch



Beim Einatmen in die (tiefe) Hocke gehen.

Den Blick nach unten gerichtet.

Mit dem Ausatmen das Gesäß nach oben strecken, die Beine möglichst gerade, die Handflächen bleiben auf dem Boden.

Wiederholungen: 5 – 12 Mal, ohne abzusetzen.

### 2. Übung: Der Krieger II

Ausfallschritt linkes Bein nach vorne, hinteres Bein gerade, Fuß steht quer. Linker Arm nach vorne, rechter Arm nach hinten auf Schulterhöhe strecken. Blick über die Schulter in die Ferne. Außenkante des hinteren Fußes in den Boden drücken.

Gleichmäßig ein- und ausatmen – das Gefühl der Kraft und Stille genießen. Wiederholung mit dem anderen Bein.



### 3. Übung: Der Baum

Einen Punkt vorne fixieren, ruhig und gleichmäßig atmen. Fuß an die Innenseite des Knies legen, Handflächen treffen sich über dem Kopf. So lange wie möglich halten. Das Gleiche mit dem anderen Bein ausführen.

Variante: Bein nicht an die Innenseite des Knies, sondern auf den großen Zeh stellen.



Ein Video mit diesen Übungen finden Sie hier:



# Entspannung und Körpererfahrung



## 212-18567 / Claudia Tobisch

### Schauenburg-Hoof

Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3  
Mi. 1.9. / 18:45 - 20:15 Uhr / 14 Termine / 76 €

## 212-18570 / Niklas Ullmann

50 Plus

### Vellmar-Oberzell

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mo. 30.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung bis: 23.8.

## 212-18573 / Katharina Emde

### Vellmar-Oberzell

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mo. 6.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

## 212-18576 / Gabriele Lieblein

### Vellmar-Oberzell

Ahnatalschule, Mittelring 20  
Mi. 1.9. / 16:15 - 17:45 Uhr / 11 Termine / 59,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

## 212-18579 / Gabriele Lieblein

### Vellmar-Oberzell

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 2.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 11 Termine / 59,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die  
Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

## 212-18582 / Katharina Emde

### Vellmar-Oberzell

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mo. 6.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

## 212-18588 / Marianne Guiard

### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mi. 1.9. / 9:30 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174

## 212-18591 / Marija Schwarz

### Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1  
Di. 31.8. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

## Aufbaukurse

Diese Angebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga bereits kennen und ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, eine Isomatte und dicke Socken mitbringen.

## 212-18604 / Tanja Schönhals

### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mo. 30.8. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 81 €

## 212-18607 / Alexandra de Neufville

### Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1  
Di. 31.8. / 8:30 - 10:00 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 498 518

## 212-18610 / Gabriele Lieblein

### Vellmar-Oberzell

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Do. 2.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 11 Termine / 59,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, , Tel. 0561- 818 124

## 212-18613 / Volker Pimpl

### Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1  
Mo. 30.8. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05625-5645

## 212-18616 / Volker Pimpl

### Baunatal-Altenritte

Vereinshaus, Ritterstr. 1  
Mo. 30.8. / 19:50 - 21:20 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05625-5645

## 212-18619 / Gabriele Lieblein

### Vellmar-Oberzell

Ahnatalschule, Mittelring 20  
Mi. 1.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 11 Termine / 59,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

## 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.

#### 212-18644 / Subash Bajaj Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Fr. 3.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Hatha-Yoga nach dem Sternzeichen im Mondkalender

#### Grund- und Aufbaukurs

Die 12 Sternzeichen durchlaufen in einem Rhythmus von 2-3 Tagen den 29 Tage dauenden Mondmonat. Die Wocheneinteilung ist am Himmel sichtbar, Vollmond, Halbmond... Den einzelnen Sternzeichen sind Körperzonen oder Organe zugeordnet. Bei zunehmendem Mond werden aufbauende und stärkende Körperübungen durchgeführt, die zur Schonung und Erholung einladen. Bei abnehmendem Mond liegt der Schwerpunkt auf Übungen, die die Regenerationsfähigkeit des Körpers unterstützen und zur Aktivität und Energieverausgabung verlocken.  
Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte bzw. Yogamatte, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

#### 212-18653 / Maria Pallinger Ahnatal-Weimar

Helfensteinsschule, Schulstr. 12  
Mi. 1.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### 212-18656 / Maria Pallinger Ahnatal-Weimar

Helfensteinsschule, Schulstr. 12  
Mi. 1.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### 212-18659 / Maria Pallinger Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Di. 31.8. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### 212-18662 / Maria Pallinger Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Di. 31.8. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

#### 212-18665 / Maria Pallinger Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mo. 30.8. / 16:15 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

## 212-18668 / Maria Pallinger

### Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mo. 30.8. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

## 212-18671 / Maria Pallinger

### Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mo. 30.8. / 19:45 - 21:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Yoga zum Wohlfühlen - Harmonie für Körper Geist und Seele

Pranayama (Atemübungen), Asanas (Yogastellungen) und Tiefenentspannung verhelfen zu neuer Lebensenergie (Prana), neuem Körpergefühl, Flexibilität, Kraft und versetzen den Organismus in die Lage, sich tiefgründig zu regenerieren und Stress abzubauen.

### Grundkurs

## 212-18674 / Thais Moliné

Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Mo. 30.8. / 17:45 - 19:00 Uhr / 14 Termine / 63 €  
Anmeldung bis: 23.8.

### Aufbaukurs

## 212-18677 / Thais Moliné

Der Onlinekurs findet über Zoom statt.  
Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme. Die Kursleitung steht eine Viertel Stunde vor Kursbeginn für Rücksprachen zur Verfügung.  
Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet oder Handy mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webcam (sind zumeist schon integriert).

### Online

Mi. 1.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 14 Termine / 72 €  
Anmeldung bis: 27.8.

online

## Hatha Yoga auf dem Stuhl

NEU

Mit Yoga auf dem Stuhl stärken Sie achtsam Ihre Balance, Koordinationsfähigkeit, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft. Die Qualitäten der inneren Ruhe, Lebensfreude und Gelassenheit bekommen durch das Üben von Meditationen und Tiefenentspannungen ihren Platz. Ideal für Späteinsteiger. Voraussetzungen: Keine Bitte eine Gymnastik- oder Yogamatte mitbringen.

## 212-18680 / Doris Pflüger

### Kaufungen-Oberkaufungen

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16  
Mi. 8.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 8 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 1.9.



## Achtsames Yoga

Die einfachen Körperübungen sind darauf ausgerichtet, die individuelle Beweglichkeit zu fördern und einen achtsamen Umgang mit sich und seinem Körper zu schulen. Im Wechsel von Bewegung und Entspannung lernen Sie die wohltuende Wirkung aufeinander abgestimmter Übungen kennen. Auf sanfte, achtsame Weise können Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst werden. Im Verbund mit dem bewussten Wahrnehmen des Atems ermöglichen die Übungen einen guten Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Geeignet für Personen mit und ohne Yogaerfahrung - es gibt die Möglichkeit vom Hocker aus zu üben.

## Vini-Yoga in der Tradition von Sri Krishnamacharya

## 212-18682 / Bettina Worm

(Gruppengröße 6-7)

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mi. 1.9. / 10:00 - 11:30 Uhr / 8 Termine / 59 €  
Anmeldung bis: 23.8.

## 212-18684 / Bettina Worm

(Gruppengröße 6-8)

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Di. 31.8. / 19:15 - 20:45 Uhr / 8 Termine / 59 €  
Anmeldung bis: 23.8.

## Harmonische Verbindung des klassischen Hatha-Yogas mit fließenden Elementen des Vinyasa-Yogas

## 212-18686 / Stephanie Rose

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 30.8. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 81 €

## 212-18687 / Stephanie Rose

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Di. 31.8. / 9:00 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

## Yin-Yoga

Dieser Yoga Stil hat sich aus dem Hatha-Yoga heraus entwickelt. Die Besonderheiten liegen darin, dass die Körperübungen (Asanas) deutlich länger gehalten werden - zwischen 3 und 10 Minuten. Zudem geht es nicht um den Einsatz von Kraft, sondern der Atem und das Gewahrsein werden genutzt, um sanft bis in die verschiedenen Bindegewebsschichten (Faszien) hinein zu öffnen und zu dehnen. Die achtsame und sanfte Übungspraxis ist ein besonderer Weg für körperliches Wohlbefinden und zur Prophylaxe von Migräne bzw. Spannungskopfschmerz als auch zur Vorbeugung von Stimmungsschwankungen und Prämenstruellem Syndrom (PMS) gut geeignet. Durch den verbesserten Chi-Fluss, unsere Lebensenergie, bietet dieser Yogastil zudem eine gute Möglichkeit, innere Ruhe und tiefe Verbundenheit zu erfahren. Voraussetzungen: keine.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Yogamatte, Decke, dicke Socken und ein Yogabolster mitbringen.

Bei Rückfragen zum Material bitte die Kursleiterin kontaktieren.

## 212-18689 / Doris Pflüger

### Kaufungen-Oberkaufungen

Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16  
Mo. 30.8. / 18:30 - 20:00 Uhr / 13 Termine / 70,50 €

## Yin-Yoga und Faszientraining

Dieser Yoga Stil hat sich aus Hatha-Yoga heraus entwickelt. Die Besonderheiten liegen darin, dass die Körperübungen (Asanas) deutlich länger gehalten werden - zwischen 3 bis 10 Minuten. Zudem geht es nicht um den Einsatz von Kraft, sondern Atem und Gewahrsein werden genutzt, um sanft bis in die verschiedenen Bindegewebsschichten (Faszien) hinein zu öffnen und zu dehnen. Die achtsame und sanfte Übungspraxis hält die Gelenke geschmeidig, kann Rückenschmerzen lindern und den Chi-Fluss - unsere Lebenskraft - helfen zu verbessern. Wie bei einer Akupunktur werden zudem die Meridiane im Körper aktiviert. Yin-Yoga ist ein guter Ausgleich zum Alltagsstress, für Sporttreibende, die als Ausgleich den Dehnheffekt suchen, und für alle ein Weg zu mehr Gelassenheit. Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

## 212-18691 / Marija Schwarz

### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Fr. 10.9. / 17:15 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 65 €

# Entspannung und Körpererfahrung

## Hatha-Yoga für den Rücken

Sie lernen mit speziellen Atem-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, wie Sie Ihren Rücken stärken, sich entspannen, neue Energie auftanken und bei bestehendem Stress die eigenen Ressourcen zur zukünftigen Stressbewältigung erweitern können.

### 212-18693 / Nils Pareigis

#### Kassel

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

Di. 31.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### 212-18695

#### Kassel

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

Fr. 10.9. / 12:30 - 13:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

Anmeldung bis: 6.9.

### 212-18696 / Nils Pareigis

#### Kassel

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

Fr. 3.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

### 212-18698 / Elfi Lotzgeselle

Söhrewald, Seminarräume, Welleröder Str. 16

Di. 31.8. / 17:50 - 19:20 Uhr / 14 Termine / 76 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0157-35230920

Anmeldung bis: 24.8.

### 212-18701 / Elfi Lotzgeselle

Söhrewald, Seminarräume, Welleröder Str. 16

Di. 31.8. / 19:45 - 21:15 Uhr / 14 Termine / 76 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0157-35230920

Anmeldung bis: 24.8.

## Kundalini Yoga für den Rücken

Eine Folge unseres modernen Lebenswandels sind Rückenschmerzen. Grund dafür ist meist zu wenig Bewegung, Fehlhaltungen durch einseitige disharmonische Beanspruchung oder Stress im Alltag. Kundalini Yoga bietet mit seinen vielfältigen und zahlreichen Körper-, Konzentrations- und Atemübungen eine wertvolle Technik zur Stärkung der die Wirbelsäule stützenden Muskulatur, zur Herstellung der körpereigenen Balance und einer angenehmen, dynamischen Beweglichkeit. So kann es den Geist entspannen und Energie im Körper zum Fließen bringen.

Miteinbezogen wird der gesamte Körper von der Fußstellung, über den Beckenboden, die Wirbelsäule entlang bis zur Schädeldecke.

Voraussetzungen: keine.

Bitte bequeme Kleidung, wärmende Socken, eine Decke und Wasser zum Trinken mitbringen.

### 212-18704 / Christina Pöhls

Kleingruppe: 7 Personen

#### Kassel

Kundalini-Yoga Kassel, Kölnische Str. 183

Di. 31.8. / 16:30 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 104,50 €

+ 15 € Raumnutzung an Kursleitung

## Yoga & Tiefenentspannung

Sie erlernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die Sie darin unterstützen, Spannungen und Stress abzubauen. In der Tiefenentspannung finden Sie die Ruhe und die Konzentration, um eine Distanz zum „Lärm“ in ihren Gedanken zu haben. Damit können Sie besser richtige Entscheidungen für sich im Alltag treffen. Wenn Sie die Augen schließen und in die Tiefenentspannung versinken, können Sie sich von der Gedankenkette lösen. Der Onlinekurs findet über das Portal: Zoom statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme. Die Kursleitung steht eine Viertel Stunde vor Kursbeginn für Rücksprachen zur Verfügung. Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet oder Handy mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webcam (sind zumeist schon integriert). Anschließend können Sie im Portal über eine Webkonferenz am Kurs teilnehmen.

### 212-18707 / Thais Moliné

#### Online

Do. 2.9. / 19:10 - 20:25 Uhr / 14 Termine / 63 €

Anmeldung bis: 31.8.

## 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 und eine Decke mitbringen.

### 212-18710 / Kerstin Friebe

#### Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Mi. 1.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 63 €

Anmeldung bis: 23.8.

+ Material 7,50 Euro

+ Raumnutzung

### 212-18713 / Bettina Mila Smit

#### Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Do. 9.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 8 Termine / 63 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05609-7418

+ Raumnutzung

### 212-18716 / Bettina Mila Smit

#### Ahnatal-Weimar

Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18

Do. 9.9. / 19:45 - 21:15 Uhr / 8 Termine / 63 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05609-7418

+ Raumnutzung

## 212-18722 / Sabine Ide

### Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Mo. 30.8. / 17:45 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05606-9320

## Yoga für ein gutes Körpergefühl

Unser Alltag hat oft zu viele Termine und Anforderungen. Die Folgen sind dann häufig Unruhe und Überforderungen. Yoga bietet mit seinen Techniken der Körper- und Atemübungen einen guten Gegenpol und hilft, wieder zentrierter, ausgeglichener und wohlig energetischer zu werden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und zusätzliche Socken mitbringen.

### 212-18725 / Thais Moliné

#### Kassel

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

Do. 2.9. / 14:45 - 15:45 Uhr / 13 Termine / 47 €

## Yoga für ein lebendiges Leben

Unser Alltag hat oft zu viele Termine und Anforderungen. Die Folgen sind dann häufig Unruhe und Überforderungen. Yoga bietet mit seinen Techniken der Körper- und Atemübungen einen guten Gegenpol und hilft, wieder zentrierter, ausgeglichener und wohlig energetischer zu werden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und zusätzliche Socken mitbringen.

### 212-18728 / Thais Moliné

#### Kassel

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

Di. 31.8. / 10:00 - 11:00 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

## Kum Nye Yoga

### Grundkurs

Kum Nye ist ein aus Tibet stammendes Übungssystem für Körper und Geist. Atem- und Meditationsübungen, sehr langsam und achtsam ausgeführte Bewegungen, Selbstmassage mit Druckpunkten u.a. können zum Abbau von Spannungen, Stress und anderen körperlichen Belastungen beitragen. Ebenso kann es helfen, Konzentrationsschwierigkeiten, innere Unaufgänglichkeit und Unruhe auszugleichen. Sie können damit bisher unerschlossene Reserven körperlicher und geistiger Kraft und Vitalität für sich positiv nutzbar machen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und wärmende Socken mitbringen.

### 212-18731 / Marietta Bettermann-Nolle

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 1.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 23.8.

## **Yoga Nidra**

online

### **Für eine entspannte Entwicklung des Geistes**

Yoga Nidra wird auch als Schlaf der Yogi bezeichnet. Denn Nidra bedeutet Schlaf, und der Körper pendelt dabei in einem Zustand zwischen Entspannung und Dämmerschlaf hin und her. Nach einer solchen Meditation haben Sie das Gefühl, Sie hätten drei bis vier Stunden geschlafen. Daher ist Yoga Nidra eine tolle Möglichkeit, um Schlaf nachzuholen und dem Körper Zeit zur Regeneration zu geben. Gerade, wenn es mal stressig ist, die Nächte unruhig sind oder Sie aus anderen Gründen einfach nicht genug Schlaf bekommen, kann Ihnen diese Yogaform helfen. Auch für Menschen im Schichtdienst oder Menschen mit Ein- oder Durchschlafproblemen kann es eine geeignete Entspannungsmethode sein. Der Kurs findet über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Der entsprechende Zugangs-Link sowie die Tel.-Nr. der Kursleitung wird Ihnen mit der Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt.

Was Sie dafür benötigen:

Ein ruhiger Platz zum Üben mit Decke oder Yogamatte, etwas um die Augen zu bedecken, da für die Entspannung Dunkelheit von Vorteil ist. Zudem diese technischen Voraussetzungen: Ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher bzw. Kopfhörer. Weitere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

### **212-18729 / Thais Moliné**

Online

Do. 2.9. / 8:30 - 9:15 Uhr / 13 Termine / 35,50 €

### **Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen**

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685

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

## **Die fünf Tibeter®**

### **Tagesseminar**

Die fünf Tibeter sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm, das seinen Ursprung im Yoga hat. Sie sind für jedes Alter geeignet, können an jedem Ort ausgeführt werden und benötigen im Alltag wenig Zeit. In achtsamer Verbindung mit dem natürlichen Atemrhythmus können sie ihre ganzheitliche Wirkung entfalten und helfen, Verstimmungen und Blockaden zu lösen. Sie lernen die korrekte Ausführung dieser Bewegungsfolge einschließlich einiger erweiternder Ergänzungen. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte bequeme Kleidung, extra Socken und eine Decke mitbringen.

### **212-18734 / Kornelia Lucas**

#### **Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.24

Sa. 6.11. / 14:00 - 17:00 Uhr / 16,50 €

Anmeldung bis: 22.10.

## **Somatisches Hatha-Yoga**

### **Grund- und Aufbaukurs**

Sie finden im Kurs Werkzeuge aus der Somatik, harmonisch eingebunden in das klassische Yoga System. Dies kann Sie dabei unterstützen, sich wohler und präsenter im eigenen Körper zu fühlen, Bewegungseinschränkungen zu lindern und tiefe Entspannung zu erfahren.

Bitte bringen Sie zwei Yoga-Blöcke, eine rutschfeste Matte und eine Decke mit.

### **212-18738 / Simone Prager**

#### **Niestetal-Heiligenrode**

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32

Di. 31.8. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 16.8.

## **Somatisches Yoga**

Eine somatische Yogastunde lädt dazu ein, den Körper in einer Gestalt und Form (Asana) von innen heraus zu erfahren und diese Form wieder aufzulösen in gleichmäßig fließende, weiche und gleichzeitig kraftvolle Abfolgen: ein natürlicher Wandel vom Auflösen und wieder in die Form zurück kommen, um sich in ihr zu sammeln und zu entfalten. Es ist ein Yoga von Bewegungsmöglichkeiten, der natürlichen Intelligenz des Körpers, vom Erkunden, Wachsen, Anerkennen und von Verspieltheit. Körperarbeitsmethoden wie Bewusstheit in Bewegung nach Moshe Feldenkrais, Erfahrbarer Atem nach Ilse Middendorff und Continuum Movement nach Emilie Conrad geben der Yogapraxis ihr somatisches (lebendiger Körper) Kernwissen.

### **212-18740 / Simone Prager**

#### **Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.24

Mo. 6.9. / 10:00 - 11:45 Uhr / 8 Termine / 73,50 €

Anmeldung bis: 30.8.

## **Vin & Yin - Vinyasa trifft Yin Yoga**

online

Mit Vinyasa Flow wird kreatives, dynamisches und aktives Yoga praktiziert. Mit Yin Yoga ruhiges, statisches und passives Yoga. Diese Kombination ermöglicht einen Weg zu Meditation in Bewegung und in Stille. Vinyasa Flow Yoga hilft, unser Inneres mit dynamischen, kraftvollen Bewegungen zu berühren. Yin Yoga hilft, unser Inneres in der Stille, der Bewegungslosigkeit zu entdecken. Diese wundervolle Verbindung von Aktivität und Passivität macht ein tiefgehendes Erleben mit ganzheitlicher Wirkung auf Körper, Geist und Seele möglich.

Der Kurs findet über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Der entsprechende Zugangs-Link wird mit Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt. Was Sie dafür benötigen:

Einen ruhigen Platz zum Üben mit Decke oder Yogamatte, wenn vorhanden Yoga-Blöcke und Yogagurt sowie diese technischen Voraussetzungen: Ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher bzw. Kopfhörer. Weitere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

### **212-18745 / Katharina Emde**

#### **Online**

Do. 9.9. / 18:30 - 19:45 Uhr / 12 Termine / 54 €

## **Vinyasa Yoga**

### **Grundkurs**

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der sich durch fließende, ineinander übergehende Asanas auszeichnet, wodurch die Konzentration, Achtsamkeit, der Kraftaufbau und die geistige und körperliche Balance gefördert wird. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Bei gutem Wetter kann der Kurs in Abstimmung mit den Teilnehmenden auch outdoor stattfinden.

### **212-18747 / Katharina Emde**

#### **Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.24

Mo. 6.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 10 Termine / 54 €

### **212-18749 / Lena Tiemeyer**

#### **Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Mo. 30.8. / 18:45 - 20:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

### **212-18751 / Katharina Emde**

#### **Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.26

Do. 9.9. / 15:45 - 17:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

### **212-18753 / Maike Lange**

#### **Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.24

Do. 9.9. / 20:00 - 21:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

# Entspannung und Körpererfahrung

## Vinyasa Flow - Geist und Körper in Einklang bringen

### Grundkurs

„Yoga ist die Reise des Selbst, durch sich selbst, zu sich selbst“ Bhagavad Gita  
Vinyasa Flow Yoga ist eine kreative und dynamische Form des Yoga. Dieser Yogastil verbindet Atmung und Bewegung zu einem Erlebnis, dabei liegt der Fokus auf präziser Ausrichtung der Körperpositionen. Es geht jedoch nicht darum möglichst tief in die Asanas reinzukommen, sondern vielmehr darum den eigenen Körper mit seinen Begrenzungen zu erkunden und bewusst wahrzunehmen. Durch längeres Dehnen und Halten der Asanas für mehrere Atemzüge lösen sich tief liegende Verspannungen. Die Körper- und Atemübungen sowie kleine Meditationseinheiten verändern die Haltung gegenüber der Außenwelt und stärken gerade in der aktuellen Zeit unsere Resilienz.

Der Online Kurs findet über das Portal Zoom statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen über die Teilnahme.

Technische Voraussetzungen: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webcam (meistens schon integriert). Anschließend können Sie im Portal über eine Webkonferenz am Kurs teilnehmen.

### 212-18755 / Vanessa Potzolli

#### Online

Do. 4.11. / 19:00 - 20:00 Uhr / 7 Termine / 25,50 €  
Anmeldung bis: 1.11.

## Yoga und entspannen

### Tagesseminar

Lernen Sie die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga kennen. Dieser Workshop betont den Aspekt der Entspannung auf allen Ebenen des Seins: Körper, Geist und Seele. Gerade im Wechsel von Anspannen und Loslassen der Asanas (Körperübungen) wirkt Yoga besonders. Darüber hinaus zentriert bewusster Atem unsere Aufmerksamkeit und kann Verspannung lösen. Mit „Yoga nidra“ - Schlaf des Yogis - eine Übung zur Tiefenentspannung, bei der der Körper gut regenerieren kann und Gedanken sich beruhigen können, schließen wir den Workshop ab. Freuen Sie sich auf einen entspannenden Yogavormittag. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

### 212-18764 / Claudia Tobisch

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Sa. 30.10. / 10:00 - 13:00 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 15.10.

## Yoga in Theorie und Praxis

### Tagesseminar

Im Mittelpunkt stehen die energetischen Aspekte der Yoga-Praxis und die Wechselbeziehungen zwischen gedanklichen, energetischen und physischen Zusammenhängen. Der Kurs beinhaltet viele praktische Yogaübungen zur Theorie, mehrere Tiefenentspannungen sowie Kurzmeditationen. Voraussetzung: Yogakenntnisse und Übungspraxis.  
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und wärmende Socken mitbringen.

### 212-18758 / Iris Cuntze

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
So. 31.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 35 €  
Anmeldung bis: 15.10.

## Hatha-Yoga-Sonnengruß

### Tagesseminar

Der Sonnengruß (Surya Namaskar) ist eine sehr bekannte Übungsfolge im Yoga. Durch Wiederholung der Übungsfolge entsteht eine meditative Wirkung und der Körper kann energetisiert werden. Viele Muskelpartien werden dabei gedehnt und gestärkt, der Kreislauf wird angeregt und der Kopf kann wieder „frei“ werden. Einmal erlernt, lässt sich der Sonnengruß mühelos in den Tagesablauf integrieren. Bitte ein bis zwei Stunden vor Beginn des Workshops nichts mehr essen und bequeme Kleidung, eine Decke und wärmende Socken mitbringen.

### 212-18761 / Claudia Tobisch

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
So. 19.9. / 10:00 - 13:00 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 10.9.

## Mit Yoga die Mitte stärken

### Tagesseminar

Yoga hat viele wohltuende Aspekte. An diesem Vormittag stehen unser inneres und körperliches Gleichgewicht sowie unsere Stabilität im Mittelpunkt. Dazu üben wir Asanas mit den Schwerpunkten Stand und Gleichgewicht sowie Bauch- und Beckenbodenübungen. Atem- und Achtsamkeitsübungen unterstützen den Prozess, unsere innere Mitte zu stärken. Bitte ein bis zwei Stunden vor Beginn des Workshops nichts mehr essen und bequeme Kleidung, eine Decke und wärmende Socken mitbringen.

### 212-18766 / Claudia Tobisch

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
So. 14.11. / 10:00 - 13:00 Uhr / 18 €  
Anmeldung bis: 29.10.

## Outdoor: Yoga im Stehen und Gehen

### Breathwalk in der Karlsaue

Breathwalk ist eine Form des bewussten Spazierens mit Elementen des Yogas. Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem, bewegt den Körper durch und entspannt den Geist. Der Walk beginnt mit Aufwärmübungen. Dann folgt das bewusste, rhythmische Gehen mit Gedankenkonzentration und Atemführung. Im Laufe des Kurses lernen Sie verschiedene Atemfrequenzen und -rhythmen mit unterschiedlichen Wirkungen kennen. Ein meditatives Nachspüren rundet den Breathwalk ab. Geübt wird unter Einhaltung der Abstandsregeln und der entsprechenden Covid19 Vorgaben in kleiner Gruppe.  
Mitzubringen: Da der Breathwalk komplett im Stehen und Gehen stattfindet, werden gutes Schuhwerk sowie bequeme, wettergemäße Kleidung benötigt. Bitte beachten Sie, dass es keinen Ort gibt, an dem z.B. eine Tasche abgestellt werden kann.

Treffpunkt: Eingang Karlsaue, Torhaus, Heinrich-Heine-Str.

### 212-18768 / Christina Pöhls

#### Kassel

Karlsaue  
Mi. 1.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 6 Termine / 22 €

## 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 schlechten Wetter findet das Seminar nicht statt. Sie werden rechtzeitig über den Kursausfall informiert.

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

Treffpunkt: Ahnatal-Heckershausen, Harleshäuser Straße 8, im Stall

### 212-18776 / Claudia Scheffler; Petra Birnkraut

#### Ahnatal-Heckershausen

Lamatherapie Claudia Scheffler, Harleshäuser Str. 8  
So. 29.8. / 10:00 - 13:00 Uhr / 27 €  
Anmeldung bis: 16.8.

## 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 zum Wochenausklang

Dieser Kurs ermöglicht einen Weg, uns „aufzuräumen“, Regeneration vorzubereiten, Sammlung herzustellen, um innere Ruhe und Balance zu finden. Die Übungen stammen aus dem Lehr-System des Daoyin Yangsheng Gong, sowie aus Akupressur und Reflexzonen-Arbeit im Sinne chinesischer Medizin.

Der Kurs findet über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Der entsprechende Zugangs-Link sowie die Tel.-Nr. der Kursleitung wird Ihnen mit der Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt.

Was Sie dafür benötigen:  
Einen ruhigen Platz zum Üben, einen Stuhl oder Hocker zum Sitzen sowie eine Möglichkeit zum Liegen (Matte/Decke) sowie diese technischen Voraussetzungen:  
Ein internethfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher bzw. Kopfhörer. Weitere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

online

**212-18808 / Inga Ziegelmeyer**  
**Söhrewald-Wellerode**  
Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1  
Di. 31.8. / 10:00 - 11:30 Uhr / 13 Termine / 70,50 €

### Qigong - Ausdrucksformen der Yangsheng Tradition

#### Tagesseminar

Dieses Programm beinhaltet die vier wesentlichen Bestandteile des Qigong: Atemwahrnehmung und -vertiefung, ruhige fließende Bewegungsfolgen, Aufmerksamkeit/ Konzentration sowie Selbstmassage-Anteile. Wir widmen uns insbesondere einem Teil der 15 Ausdrucksformen, deren Übungen häufig auf die Natur Bezug nehmen, z.B. in „der Pfau schlägt ein Rad“, oder „teile die Wolken und trage den Mond“. Aufgrund der fließenden Übergänge wird auch von Taiji-Qigong gesprochen.  
Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

**212-18806 / Inga Ziegelmeyer**  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mo. 30.8. / 16:45 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Qigong zur Gesundheitspflege

#### Grund- und Aufbaukurs

Das Programm besteht im ersten Teil aus ruhigen Übungen zur Atemregulierung und Körperwahrnehmung sowie Lockerungsübungen für Schultern und Rücken. Die folgenden fließenden Bewegungsabläufe können den Körper kräftigen, den Energiefluss anregen und beruhigend auf Gedanken und Gefühle wirken. Geeignet für alle, die schon Erfahrung mit Qigong haben oder sich für meditative Bewegungsformen interessieren. Bei Neueinstieg bitten wir um Rücksprache mit der Kursleitung, Tel. 0561-7392754

#### 212-18808 / Inga Ziegelmeyer

**Söhrewald-Wellerode**  
Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1  
Di. 31.8. / 10:00 - 11:30 Uhr / 13 Termine / 70,50 €

### Seidenfaden Qigong - ChanSi Gong

Seidenfaden-Qigong ist eine der ältesten Praktiken in der traditionellen chinesischen Medizin TCM, die Körper und Geist als Einheit kultiviert. Seidenfaden-Qigong hat in der Bewegungsform eine Analogie zur harmonischen Bewegung beim Spinnen des Fadens ohne Unterbrechung. Durch die geschmeidigen fließenden Ganzkörper Übungen wird das gesamte Gewebe mit Muskeln, Faszien und Sehnen sowie Gelenke stimuliert und es stellt sich ein natürlicher Rhythmus ein. Dies ergibt mit sanfter Atmung eine harmonische Wirkung auf Körper und Geist und hilft das natürliche Gleichgewicht, sowie geistige Entspannung und innere Ruhe zu finden.

Der Kurs kann ggf. Corona bedingt in Abstimmung mit den Teilnehmenden alternativ über die Online-Plattform „Zoom“ stattfinden.

#### 212-18809 / Frank Barnack

**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Di. 31.8. / 17:00 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 54 €

## Das „Gesundheit schützende Qigong“

### Grund- und Aufbaukurs

Dieses Qigong kann - auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) - alle Funktionen des Organismus stärken. Typische Resultate können spürbare Entspannung, tiefer Atem, verbesserte Durchblutung und Verdauung sowie allgemeine Beruhigung sein. Das „Gesundheit schützende Qigong“ ist ein wirkungsvolles, vorbeugendes Qigong und für Menschen in jedem körperlichen Zustand geeignet.

#### 212-18802 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 30.8. / 8:45 - 10:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

#### 212-18804 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22  
Mo. 30.8. / 16:45 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 65 €

# Entspannung und Körpererfahrung

## Outdoor: 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 8 Brokate bewegen wir uns in der Balance zwischen gemeinsamen Üben und Erholen. Den Prinzipien des Qigong entsprechend lernen wir, uns 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 im Freien geübt, danach in der Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2, 34117 Kassel unter Einhaltung der Abstandsregeln und der entsprechenden Covid19 Vorgaben.

Treffpunkt: Gottesdienst-Platz in der Karlsaue (Eine genaue Wegbeschreibung mit Lagenplan erhalten Sie nach der Anmeldung.)

### 212-18810 / Vera Mennemeier, Heilpraktikerin

Kassel

Karlsaue

Mo. 30.8. / 17:30 - 18:45 Uhr / 12 Termine / 54 €

### 212-18812 / Vera Mennemeier, Heilpraktikerin

Kassel

Karlsaue

Mi. 1.9. / 16:30 - 18:00 Uhr / 14 Termine / 76 €

## 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.

### 212-18814 / Barbara Evers

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14

Di. 31.8. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 € + Raumnutzung 25 Euro

### 212-18816 / Barbara Evers

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14

Mi. 1.9. / 17:00 - 18:30 Uhr / 10 Termine / 54 € + Raumnutzung 25 Euro

## Lungen-Qigong des Daoyin Yangsheng Gong

Das Qi der Lunge ist aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dafür zuständig sowohl die Akupunktur-Meridiane wie auch die Blutgefäße offen zu halten. Dies kann die Austausch-Vorgänge an Oberflächen wie Haut und Schleimhäute begünstigen. Damit ist ein reibungsloser Ablauf aller Bewegungen innerhalb des Organismus möglich, was die Reduzierung von Blockaden unterstützen und zu einem Empfinden von Leichtigkeit führen kann. Außerdem zielt es auf die Entkrampfung vorrangig der vegetativen (Bronchial-)Muskulatur, wovon auch alle anderen Muskeln profitieren und somit die Anti-Stress-Wirkungen wesentlich begünstigt. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbst-massagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

### 212-18818 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Kassel

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

Mo. 30.8. / 10:30 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### 212-18820 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Kassel

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

Mo. 30.8. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 44 €

## Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebbers -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685

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

## Die Mitte stärken

### Magen-Milz-Form des Daoyin Yangsheng Gong

Die Organe der Mitte - Magen, Milz, Lymphsystem - gelten in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als die „ausgleichende Kraft“. Ihre Stärkung unterstützt Genesungsprozesse, kann die Abwehrkräfte stärken und helfen, Verdauung 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.

### 212-18822 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,

Raum H.22

Mo. 30.8. / 19:45 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 44 €

## Die Mitte stärken - Qigong zur Mittagspause



### Magen-Milz-Form des Daoyin Yangsheng Gong

Die Organe der Mitte - Magen, Milz, Lymphsystem - gelten in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als die „ausgleichende Kraft“. Ihre Stärkung unterstützt Genesungsprozesse, kann die Abwehrkräfte stärken und helfen, Verdauung wie Stoffwechsel zu regulieren. Eine Stärkung der Mitte unterstützt die Stabilität und Standfestigkeit auf körperlicher und mentaler Ebene. Die Akzeptanz der eigenen Grenzen und Bedürfnisse ermöglicht zudem eine klare soziale Orientierung im Miteinander. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung, um die „Mitte“ deutlich wahrzunehmen, zu entspannen.

Der Kurs findet über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Der entsprechende Zugangs-Link sowie die Tel.-Nr. der Kursleitung wird Ihnen mit der Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt.

Was Sie dafür benötigen:

Einen ruhigen Platz zum Üben, einen Stuhl oder Hocker zum Sitzen sowie eine Möglichkeit zum Liegen (Matte/Decke) sowie diese technischen Voraussetzungen:

Ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher bzw. Kopfhörer. Weitere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

### 212-18823 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Online

Do. 2.9. / 12:30 - 13:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Qigong – Übungen für eine „Bewegte Pause“ mit Brigitte Walter

Bevor Sie beginnen, machen Sie ein paar einfache lösende Übungen: z.B. sich recken, strecken und durchschütteln, ein bisschen auf den Zehenballen federn und in großer Schrittstellung eine Beindehnung machen, damit Körper und Kopf „umschalten“ können. Diese Qigong-Übungen können helfen, sich nach Belastungen wieder zu sammeln und zu organisieren, Stress & Spannungen loszulassen und einen klaren Kopf zurück zu gewinnen.

Zu Beginn stehen Sie bitte aufrecht mit geschlossen, aber entspannten Beinen. Lassen Sie Ihr Becken etwas sinken und drücken Sie das Kinn leicht nach hinten-oben. Unter den Achseln sollte etwas „Luft“ sein. Fühlen Sie einige Atemzüge lang die Berührungsflächen Ihrer Füße am Boden. Schließlich legen Sie Ihre Handflächen unterhalb des Bauchnabels übereinander auf den Unterbauch und spüren einige Atemzüge lang Ihren Bauch-Beckenraum. Dann lösen Sie Arme und beginnen mit den Übungen.



### Übung: „Der Falke steigt aus seinem Nest“

Bei dieser Übung werden zwei Akupunktur-Punkte am Handgelenk aktiviert.



**Phase 1:** Drehen Sie die Handflächen nach vorne und heben die Arme mit leicht gebeugtem Ellbogen bis Schulterhöhe an – dabei stellen Sie den linken Fuß hüftbreit zur Seite heraus und kommen dann zentriert auf beide Beine an – dabei einatmen.

**Phase 2:** Ziehen Sie Ihre Ellbogen zunächst nach außen, sodass sich die Arme heben und führen Sie dann die Handinnenflächen so übereinander, dass sie auf der Mitte des Brustbeines zum ruhen kommen – dabei ausatmen.

**Phase 3:** Greifen Sie mit Daumen & Mittelfinger der obenliegenden Hand das Handgelenk der unteren und ziehen so die untere Hand hoch – dabei einatmen und in die steigende Handfläche schauen.

**Phase 4:** Verlagern Sie Ihren Körper zurück auf das rechte Bein, lassen dabei die Arme, Handflächen auswärts weisend, sanft seitlich abwärts sinken und zentrieren sich wieder über der Körpermitte auf beiden Beinen (siehe erstes Bild) - dabei ausatmen.

Wiederholen Sie zunächst das Gleiche auch zur rechten Seite und wiederholen dann beide Seiten.

Ein Video mit dieser und weiteren Übungen finden Sie hier:



# Entspannung und Körpererfahrung

## Qigong und Faszientraining online

Der Kurs kombiniert die Sehnen-Knochen-Übungen des Daoyin-Yangsheng-Gong mit einem Faszien-Dehnungsprogramm. So kann eine deutlich bessere Lösung und Lockerung des Gewebes erreicht werden und damit eine Öffnung für den Qi-Fluss. Diese Kombination kann eine anhaltend bessere Atmung, Leichtigkeit der Glieder, gesteigerte Beweglichkeit und eine verbesserte Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit ermöglichen. Damit können Sie ein vertieftes, neues Körpererfühl und -bewusstsein erleben.

Der Kurs findet über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Der entsprechende Zugangs-Link sowie die Tel.-Nr. der Kursleitung wird Ihnen mit der Kursbestätigung per E-Mail zugeschickt.

Was Sie dafür benötigen:

Ein ruhiger Platz zum Üben, eine Matte/Teppich für Übungen auf dem Boden und einen Tennis- oder Faszienball für Reflexpunkte sowie diese technischen Voraussetzungen:

Ein internetfähiges Endgerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher bzw. Kopfhörer. Weitere Infos erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

### 212-18826 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Online

Di. 31.8. / 18:45 - 20:15 Uhr / 15 Termine / 81 €

### Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebbers -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685

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

## Stress Management mit Qigong

### Daoyin Yangsheng Gong

Ein Konzept des Daoyin Qigong zum Stressabbau und zur Stressabwehr. Insgesamt 14 Bewegungsbilder in aufeinander abgestimmten, Stress lösenden und Stress vorbeugenden Übungen. Atemregulierung, Stimulierung wichtiger Energiepunkte, Selbstmassage und geistige Fokussierung, dienen sowohl der Harmonisierung der körperlichen und der Stärkung der geistigen Energien.

### 212-18828 / Norbert Frank Kassel

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

Di. 31.8. / 17:00 - 18:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Die grundlegenden Prinzipien des Qigong

### Eine Hilfe zur Selbsthilfe

### Wochenendseminar

Qigong ist ebenso komplex wie Yoga. Es gibt viele Methoden, die dasselbe Ziel verfolgen: den Geist (Verstand) zur Ruhe zu bringen, mit Qi (Prana) lernen umzugehen und die Gesundheit zu pflegen. In diesem Kurs werden die grundlegenden Prinzipien des Qigong vertieft: sinken, steigen, ausdehnen, zusammenziehen, Aktivierung der Vorstellungskraft, Konzentration und Selbstvertrauen. Im Verstehen und Üben dieser Prinzipien werden Möglichkeiten entwickelt, sich selbst aktiv in z.B. angespannten Lebenssituationen helfen und unterstützen zu können.

### 212-18830 / Regine Moschner Kassel

Praxis für Yoga und ganzheitliche Heilweisen, Richard-Strauss-Str. 29

Fr. 5.11. / 16:00 - 19:00 Uhr

Sa. 6.11. / 9:30 - 13:30 Uhr

2 Termine / 35 €

Anmeldung bis: 22.10.

+ 12 € Raummiere und Getränke an Kursleitung

## Qigong und traditionelle chinesische Medizin I

### Ruhepunkt inmitten allen Wandels

### Tagesseminar

Qigong ist ein grundlegender Bestandteil der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ (TCM) und eine wirksame Methode zur Gesunderhaltung. Körper, Seele und Geist werden gleichermaßen angesprochen. Kraft, Vitalität, Beweglichkeit und Gelassenheit werden gefördert. Um ein tieferes Verständnis der Wirkungsweisen und Zusammenhänge von Qigong zu erhalten, werden Grundlagen der TCM in Bezug auf Qigong vermittelt. Dieses Basiswissen wird in Qigong-Übungen, die Körper, Atem und Vorstellungskraft

auf harmonische Weise miteinander verbinden, erfahrbar. Dabei stehen diese Themen im Vordergrund:

- Gesunde Atmung
- Die Kunst der Entspannung und Ruhe
- Aus der Haltung kommt die Kraft
- Die 5 Wandlungsphasen der TCM (WuXing) und 5-Elemente-Qigong (Element Erde und Holz)
- Anmogong: Selbstheilungs-Massage

Die Übungen sind einfach und leicht erlernbar, so dass sie zuhause weiter geübt werden können. Das Seminar ist sowohl als Einstieg als auch Vertiefung in das Qigong geeignet. Optional kann der Kurs bei schönem Wetter vor Ort auch Outdoor stattfinden.

### 212-18832 / Jutta Elisa Kägeler Kassel

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

Sa. 25.9. / 10:00 - 16:00 Uhr / 33 €

Anmeldung bis: 17.9.

## Qigong und traditionelle chinesische Medizin II

### Vertiefung und Verfeinerung der Energiearbeit im Qigong

### Tagesseminar

Ausgehend von der Grundaussage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), in dem Körper Geist und Seele (Himmel - Erde - Mensch) eine Einheit bilden, kann die eigene körperliche und energetische Feinfähigkeit, die Wahrnehmung des Qi-Flusses und das Bewusst-Sein dafür weiterentwickelt werden. Daher stehen diese Übungen im Vordergrund:

- Beharrliches, geduldiges Kultivieren einer Übung („Gong“) unter verschiedenen Wahrnehmungsaspekten
- Der Qigong-Stand mit weiteren Ausrichtungen/ Standhaltungen („Stehen wie ein Baum“)
- Fortführung 5-Elemente-Qigongübungen.
- Die alte daoistische Übung „Vom Ursprung des Lichts“
- meditatives Qigong

Dieses Aufbauseminar ist geeignet für Interessierte mit Qigong-Erfahrung. Empfohlen wird das Einführungsseminar. Optional kann der Kurs bei schönem Wetter vor Ort auch Outdoor stattfinden.

### 212-18835 / Jutta Elisa Kägeler Kassel

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

Sa. 30.10. / 10:00 - 15:00 Uhr / 27,50 €

Anmeldung bis: 15.10.



## 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

### Tagesseminar

Duft-Qigong ist, wie alle Qigong-Formen, eine Übungseinheit aus der Traditionellen chinesischen Medizin. Sie umfasst 15 sehr einfache dynamische Bewegungen, die leicht zu erlernen und jederzeit anwendbar sind. Der ganze Organismus wird in Schwingungen versetzt, während gleichzeitig Körper und Geist zur Ruhe kommen. Diese Übungen lockern besonders gut Schultern, Nacken und Rücken und benötigen so gut wie keinen Platz und keinerlei Gerät. Sie sind daher besonders gut geeignet für den Einsatz im Büro, zumal sie nur ca. 15 Minuten Zeit benötigen.

### 212-18837 / Marion Hennemann

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
So. 19.9. / 10:00 - 14:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 10.9.

## Outdoor: Waldbaden und Qigong

### Wochenendseminar

Waldbaden, auch Shinrin Yoku genannt kommt aus Japan und heißt übersetzt „Baden in der Atmosphäre des Waldes“. Der Aufenthalt in der Natur tut gut, das spürt nahezu jeder Mensch. Gepaart mit Achtsamkeit, sanften, fließenden Bewegungen aus dem Qigong, Atemübungen aus dem Yoga, bewusstem Innehalten und der Entspannung der Augen, können wir den Wald und unseren Bezug dazu neu erleben. Wir werden durch den Wald ca. 5 km schlendern und bei einem Picknick rasten. Waldbaden kann unser Immunsystem stärken und das Gemüt klären. Am Freitag beginnen wir mit einer kurzen Einführung und Besprechung des folgenden Tages. Bei Sturm und Gewitter wird der Kurs ggf. in Abstimmung mit den Teilnehmenden verschoben. Bitte bequeme Schuhe und dem Wetter entsprechende Kleidung, sowie einen kleinen

Rucksack für persönliche Dinge, Verpflegung und Getränke, ggf. Insektenschutz und eine wasserdichte Sitzunterlage mitbringen.

### 212-18839 / Regine Moschner Kassel

Praxis für Yoga und ganzheitliche Heilweisen, Richard-Strauss-Str. 29  
Fr. 1.10. / 17:00 - 18:00 Uhr  
Sa. 2.10. / 10:00 - 15:00 Uhr  
2 Termine / 30 €  
Anmeldung bis: 17.9.

## Das Immunsystem winterfest machen

### Mit traditioneller chinesische Medizin(TCM) und Qigong

#### Tagesseminar

Spätsommer und Herbst - nach dem Verständnis der TCM die Wandlungsphasen Erde und Metall - sind die Jahreszeiten, um unsere Mitte, unsere Basis (die Erde) zu stärken, damit im Herbst (Metall) die dem Metall zugeordneten Organe Dickdarm und Lunge ein gutes Fundament für ihre Abwehrkraft haben. Über Aktivierung des Lungen- und Dickdarm-Meridians und die zugehörigen Energiepunkte, durch Qigong-Übungen und Akupressur, kann unser WeiQi, unsere Abwehrkraft, mit Qi genährt werden. Das Seminar bietet viele Informationen und Tipps zur Stärkung des Immunsystems, ergänzt durch Aspekte zur Ernährung sowie den Einsatz von Hausmitteln und Kräutern, die in der TCM ebenso eine zentrale Rolle zur Körper- und Gesundheitspflege spielen.

### 212-18847 / Jutta Elisa Kägeler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Sa. 2.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 22 €  
Anmeldung bis: 24.9.

## Taijiquan

### Grund- und Aufbaukurs

Basisübungen und Soloform 1. Teil. Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, die einen (Wieder-)Einstieg suchen oder ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Schwerpunkt: Grundprinzipien des Yang-Stil und 1. Teil der Form. Geeignet für Taiji-Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen.

### 212-18850 / Achim Rache Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 6.9. / 17:45 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 54 €

### 212-18852 / Norbert Frank Kassel

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 2. Stock  
Do. 2.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 54 € + Raumnutzung 12 Euro

# Entspannung und Körpererfahrung

## Taijiquan

### Aufbaukurs I

Basisübungen und Soloform 1. und 2. Teil. Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, die eine (Wieder-)Einstieg suchen oder ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Schwerpunkt: Grundprinzipien des Yang-Stil und 2. Teil der Form. Neueinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

### 212-18854 / Norbert Frank

#### Kassel

Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 2. Stock  
Mo. 30.8. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 54 €  
+ Raumnutzung 12 Euro

## Taijiquan

### Aufbaukurs II

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: Form 42

### 212-18856 / Dina Kastner-Sheng

#### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mo. 30.8. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

## Taijiquan

### Aufbaukurs III

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang Stil, Schwerpunkt: Form 88

### 212-18858 / Dina Kastner-Sheng

#### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Mi. 1.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

## Taijiquan

### Aufbaukurs IV

Basisübungen und Soloform. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Schwerpunkt: 2. Teil Yang-Stil-Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

### 212-18860 / Achim Rache

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Do. 9.9. / 17:30 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Taijiquan

### Aufbaukurs VIII

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: 3. Teil und Korrektur der ganzen Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

### 212-18862 / Achim Rache

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Mo. 6.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 €



## Taijiquan

### Aufbaukurs XII

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: 3. Teil und Korrektur der ganzen Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

### 212-18864 / Achim Rache

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Do. 9.9. / 19:15 - 20:45 Uhr / 10 Termine / 54 €

## Meditation

## Meditation

### Dem Alltag Tiefe geben

Meditation wird in der Weise geübt, wie sie aus östlichen und westlichen Kulturreihen überliefert ist. Stille Meditation wechselt sich ab mit meditativer Bewegung und Gebärde, Entspannungs- und Imaginationsübungen. Alle Übungen, die durch Kurzvorträge zusätzlich erschlossen werden, können zu mehr Achtsamkeit und Klarheit sowie zum sensibleren Umgang mit Körper und Gefühlen führen. Der Alltag wird dadurch neu erfahren und gewinnt an Tiefe. Bitte Decke, Kissen und Socken mitbringen.

### 212-18904 / Carola Justo

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26  
Di. 31.8. / 18:15 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 81 €

### 212-18906 / Carola Justo

#### Kassel

Jean-Paul-Schule, Württemberger Str. 18, Eurythmiesaal  
Do. 2.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 14 Termine / 76 €  
+ Raumnutzung 20 Euro

## Meditative Besinnung im Kloster

### Wochenendseminar

Fern von Ablenkungen üben wir im Bonifatiuskloster Hünfeld oder in der „Zukunftswerkstatt Ökumene“ im ehem. Kloster der Serviam-Schwestern in Warburg-Germete täglich mehrmals die stille Sitzmeditation, die sich abwechselt mit Meditationen der Gebärde und der Bewegung, Entspannungsübungen, Imaginationen, Naturmeditation und Kurzvorträgen. Die Übungen können zu größerer Klarheit und Achtsamkeit sowie zu einem sensibleren Umgang mit dem eigenen Körper und den Gefühlen führen. Sie erleichtern den Zugang zu einer tieferen Ebene der Begegnung mit uns selbst und der uns umgebenden Welt. Es wird die Bereitschaft vorausgesetzt, während der Kursdauer im Schweigen zu verweilen. Der Kurs ist für Teilnehmende mit und ohne Meditationserfahrung geeignet.

### 212-18910 / Carola Justo

#### Hünfeld

St. Bonifatiuskloster, Klosterstr. 5  
Fr. 10. - So. 12.12. / 3 Termine  
Anreise bis 17:30 Uhr / Abreise ab 13:00 Uhr / 230 €  
Anmeldung bis: 19.11.  
Leistungen: Seminarbeitr. Ü/EZ, VP

# 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 Stoffwechselrisiken. Zudem hat Bewegung auch positive Auswirkungen auf unsere kognitiven Fähigkeiten und kann Wohlbefinden fördern.

Wir bieten Ihnen eine Vielfalt an Bewegungsangeboten.

Von Ganzkörpertraining, Rückengymnastik, Pilates über verschiedene Fitness-Workouts bis hin zu Aqua-Fitnesskursen. Je nach Trainingsart werden unter anderen die allgemeine Fitness, Ausdauer und Körperhaltung geschult. Outdoor-Aktivitäten, wie Rudern, Laufen oder Inline-Skating bieten durch die positive Wirkung der Naturerfahrung einen zusätzlichen Gesundheitswert.

Wenn Sie einen Einstieg planen oder schon sportlich aktiv sind und neue Herausforderungen suchen, dann nutzen Sie unsere Beratung. Bei gesundheitlichen Einschränkungen nehmen Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Bewegung und Sport machen Spaß, probieren Sie es aus!

## Team:

**Programmverantwortung:**  
Susanne Ebbers, Helgard Hesse

**Assistenz:**  
Thomas Günther,  
Helgard Hesse

## Gymnastik

### Ausgleichsgymnastik

Gezielte Kräftigungsübungen stärken Ihren Körper. Dehn- und Mobilisierungsübungen fördern Ihre Beweglichkeit und Koordination und trainieren das Gleichgewicht. Sie bauen Verspannungen ab und können Körperhaltung und Kondition nachhaltig verbessern. Ein Ganzkörpertraining mit Wohlfühleffekt.

#### 212-19100 / Ute Fröhlich

Für Frauen

Bitte ein Handtuch und eine Isomatte mitbringen.

#### Habichtswald-Ehlen

Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13

Mo. 30.8. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### 212-19102 / Heidi Hopf

Für Frauen

Bitte ein Handtuch mitbringen.

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Di. 31.8. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

#### 212-19110 / Birgit Ewald

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 30.8. / 10:15 - 11:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### 212-19111 / Birgit Ewald

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 1.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### 212-19112 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 2.9. / 10:15 - 11:15 Uhr / 14 Termine /

50,50 €

#### 212-19113 / Eva Maria Balkenhol

Ab 60 Jahre

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 2.9. / 14:15 - 15:15 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

#### 212-19118 / Patricia Kranz

Für Frauen

#### Vellmar-West

Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12

Di. 31.8. / 19:00 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €



### BMW.....Bauch muss weg!

#### Ausgleichstraining für Männer 40 plus

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

Witterungsabhängig kann das Training auch Outdoor stattfinden.

#### 212-19120 / Steven Kater

#### Kassel

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50, Turnhalle

Mi. 1.9. / 18:45 - 19:45 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

#### 212-19121 / Steven Kater

#### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Fr. 3.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

### Muskelaufbau an Geräten für Senioren von 50 - 100

Mit Anleitung und Beratung bei individueller Trainingsgestaltung, um dem natürlichen Muskelabbau und der Osteoporose im Alter entgegenzuwirken sowie Lebensqualität und Wohlbefinden zu fördern.

#### 212-19125 / Rolf Blauert

#### Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Di. 31.8. / 9:00 - 10:00 Uhr / 14 Termine / 50,50 € + Gerätenutzung 25 Euro

#### 212-19126 / Rolf Blauert

#### Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Di. 31.8. / 10:00 - 11:00 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

+ Gerätenutzung 25 Euro

#### 212-19127 / Rolf Blauert

#### Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Do. 2.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

+ Gerätenutzung 25 Euro

## Ausgleichsgymnastik 60 Plus

Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und zur Schulung des Gleichgewichts. Mit Musik und Handgeräten im Sitzen, Stehen und in der Fortbewegung. Sturzprophylaxe.

### 212-19130 / Silvia Walter

#### Calden-Ehrsten

Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33

Mo. 30.8. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine /

43,50 €

### 212-19131 / Stephanie Josten

#### Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mi. 1.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0176-75331965

### 212-19132 / Harald Ehrhardt

Für Frauen

#### Schauenburg-Hoof

Grundschule, Wahlgemeinde 17

Mo. 30.8. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

## 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.

### 212-19140 / Birgit Ewald

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 31.8. / 8:45 - 9:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

### 212-19141 / Sandra Gretz

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 31.8. / 10:00 - 11:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### 212-19142 / Sandra Gretz

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 31.8. / 11:15 - 12:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Fit durch funktionelles Alltags-training

Dieses Ganzkörpertraining fördert Beweglichkeit, Koordination und Muskelaufbau, trainiert das Gleichgewicht und stärkt den Körper. Wirken Sie den Herausforderungen des Alltags entgegen und steigern Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden! Witterungsabhängig kann das Training auch Outdoor stattfinden.

### 212-19147 / Steven Kater

#### Kassel

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50, Turnhalle

Mi. 1.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

## Bodyfit durch den Alltag

Sie möchten Ihre Gesundheit stärken und Ihre körperliche Fitness erhalten? Sanfte Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung, steigern Ausdauer und Kondition. Entspannungstechniken sorgen für mehr Balance und ein gutes Körpergefühl im Alltag.

### 212-19148 / Sophia Dobers

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Fr. 3.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 14 Termine / 50,50 €



## 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.

### 212-19149 / Jasmin Seehafer

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 31.8. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 16.8.

### 212-19150 / Jasmin Seehafer

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 31.8. / 18:55 - 19:55 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 16.8.

## Fit und gesund mit funktioneller Gymnastik

### Für Frauen

Mit effektiven und gelenkschonenden Übungen, mit Kleingeräten im Stand und auf der Matte, werden die wichtigsten Muskelpartien geaktiviert, die Beweglichkeit verbessert und die körperliche Fitness gesteigert. Koordinationsübungen und Gleichgewichtstraining verbessern die Haltung, stärken die Tiefenmuskulatur, stabilisieren die Wirbelsäule und beugen Osteoporose vor. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

### 212-19170 / Marianne Helbich

#### Vellmar-Oberzell

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54

Mo. 6.9. / 14:45 - 15:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

### 212-19171 / Marianne Helbich

#### Vellmar-Oberzell

Sporthalle, Heckershäuser Str. 54

Mo. 6.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

## 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.

### 212-19176 / Petra Kreuter

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Di. 7.9. / 11:00 - 12:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

## Fit bis ins hohe Alter

### Locker vom Hocker

### Für Frauen ab 60 Jahre

Im Alter fit bleiben. Mit Spaß und Freude die Beweglichkeit erhalten, die eigenen Stärken aufbauen und einen verletzungsfreien Alltag unterstützen. Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts!

### 212-19179 / Sigrid Wellershaus

#### Fuldabrück-Dörnhagen

Sporthalle, Glockenhofsweg 1

Di. 31.8. / 10:15 - 11:15 Uhr / 13 Termine / 47 €

Anmeldung bis: 24.8.

## Ganzkörpertraining

### Schwerpunkt Rücken

Durch spezielle Übungen wird neben der Nacken-, Rücken-, Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur auch der Halte- und Bewegungsapparat insgesamt geaktiviert. Die abwechslungsreichen Trainingsstunden werden durch Übungen zur Mobilisation und Stabilität, zur Körperwahrnehmung, Dehn- und Entspannungsfähigkeit und durch sensomotorisches Training ergänzt.

### 212-19180 / Nicole Anedda-Kempf

#### Breuna

Braunsbergschule, Schulstr. 10

Di. 31.8. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

## Gesundheitssport

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

### 212-19181 / Bettina Ringleb

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mi. 15.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 8.9.

### 212-19183 / Bettina Ringleb

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mi. 15.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 8.9.

### 212-19186 / Bettina Ringleb

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mi. 24.11. / 16:45 - 17:45 Uhr / 4 Termine / 14,50 €  
Anmeldung bis: 17.11.

### 212-19187 / Bettina Ringleb

#### Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mi. 24.11. / 18:00 - 19:00 Uhr / 4 Termine / 14,50 €  
Anmeldung bis: 17.11.

## Sensomotorische Körperreise

Der Körper wird aufmerksam bewegt, versteckte Anspannungen können nach und nach aufgespürt und gelöst werden. Unabhängig vom Alter kann mithilfe der Übungen auf der Gymnastikmatte die Beweglichkeit und die Geschmeidigkeit des Körpers zurückgewonnen werden. Des Weiteren werden Übungen nach dem ganzheitlichen Bewegungsansatz „Bones for life“ und aus der Spiral-Praxis (Thomas Hama) von der Physiotherapeutin angewandt.

Bitte eine Isomatte, Kissen und eine Decke mitbringen.

### 212-19190 / Bärbel Scholz-Bornhardt

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Do. 2.9. / 8:45 - 10:15 Uhr / 14 Termine / 76 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0160-7828937

### 212-19192 / Bärbel Scholz-Bornhardt

#### Hofgeismar-Kelze

Dorfgemeinschaftshaus, Hinter den Höfen 10  
Mo. 1.11. / 19:30 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0160-7828937

## Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stützmuskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt, die von Menschen jeden Alters erlernt und ausgeübt werden können.

### Pilates- Einstigerkurs

#### 212-19200 / Heike Huth

Bitte eine Gymnastikmatte und rutschfeste Socken mitbringen.

#### Naumburg-Elbenberg

Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger Str. 4  
Mo. 30.8. / 18:15 - 19:15 Uhr / 10 Termine / 36 €

## Pilates

#### 212-19212 / Bettina Ringleb

Bitte eine Gymnastikmatte, warme Socken und ein kleines Handtuch mitbringen.

#### Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2  
Do. 16.9. / 9:00 - 10:00 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 9.9.

#### 212-19219 / Jacqueline Schwind-Schrauder

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Do. 2.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

#### 212-19220 / Jacqueline Schwind-Schrauder

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Do. 2.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

#### 212-19222 / Jacqueline Schwind-Schrauder

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Fr. 3.9. / 14:45 - 15:45 Uhr / 12 Termine / 44,50 €

#### 212-19223 / Jacqueline Schwind-Schrauder

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Fr. 3.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 44,50 €

### 212-19225 / Heike Huth

Bitte eine Gymnastikmatte und rutschfeste Socken mitbringen.

#### Naumburg-Elbenberg

Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger Str. 4  
Mo. 30.8. / 19:30 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

### 212-19228 / Jacqueline Schwind-Schrauder

#### Tagesseminar

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
So. 31.10. / 10:00 - 13:00 Uhr / 15 €  
Anmeldung bis: 21.10.

## Grundkurs

### 212-19230 / Irina Heinrich

Bitte eine Isomatte mitbringen.

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5  
Mi. 8.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 25.8.

## Aufbaukurse

### 212-19242 / Christina Schweiger

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 6.10. / 12:45 - 13:45 Uhr / 11 Termine / 40 €

### 212-19249 / Christina Schweiger

#### Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 31.8. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

## Pilates kompakt

Nutzen Sie den FLOW, um Ziele zu erreichen.

„Im Flow zu sein“ bedeutet, mit dem, was Sie tun und erleben, zu verschmelzen. Mit Pilates können Sie erlernen, die kräftigenden und fließenden Übungen mit in Ihren Alltag zu nehmen. Dazu gehört auch das Dehnen und Entspannen! Bitte mitbringen: eine Isomatte und Socken.

## Grundkurs

### 212-19252 / Ute Fischenich

#### Ahnatal-Weimar

Helfensteinenschule, Schulstr. 12  
Mo. 30.8. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

## Aufbaukurs

### 212-19253 / Ute Fischenich

#### Ahnatal-Weimar

Helfensteinenschule, Schulstr. 12  
Mo. 30.8. / 19:05 - 20:05 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

# Bewegung und Sport

## Pilates und Entspannung

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stützmuskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden unter Einsatz von Handgeräten ausgeführt. Den Übungseinheiten folgen unterschiedliche Entspannungstechniken. Bitte eine Decke und Kissen mitbringen.

### 212-19260 / Maxine Mehler

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 31.8. / 19:00 - 20:00 Uhr / 13 Termine / 47 €

### 212-19261 / Maxine Mehler

#### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 31.8. / 20:15 - 21:15 Uhr / 13 Termine / 47 €

## Pilates für den Rücken

„Die Kraft kommt aus der Mitte“. Diese Aussage von Joseph Pilates gilt auch essentiell für ein erfolgreiches Rückentraining. Das Pilatestraining zielt darauf ab, die natürliche Ausrichtung des Körpers wiederherzustellen und durch das Üben aus der Körpermitte die notwendige Stabilität für harmonische, belastungsfreie Bewegungen in den Gelenken zu gewinnen. Mit dem Einsatz von Kleingeräten (Theraband, Redondoball) wird das Mattentraining ergänzt und deutlich intensiviert, was Kraft, Koordination und Beweglichkeit betont. Geeignet für jede Altersgruppe. Bitte eine Isomatte, ein Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen.

Vierzehntägig

### 212-19270

#### Vellmar-Oberzellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mi. 8.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 6 Termine / 22 €  
Anmeldung bis: 1.9.

### 212-19271

#### Vellmar-Oberzellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Mi. 15.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 6 Termine / 22 €  
Anmeldung bis: 8.9.

## Pilates - Core - Faszien

NEU

Mit wenig Aufwand Schwung in die Faszien-, Pilates-, Rücken- und Workout-Stunde bringen. Verschiedene Bewegungsideen mit Hilfe von verschiedenen Tools bereichern das Stundenrepertoire.

Übungsmaterialien: Unterlage, ein eingerolltes Handtuch, 2 Putztücher, 2 FASZIO® Bälle allround, alternativ Tennisbälle, 1 FASZIO® Ball local, alternativ Golfball/Flummi

### 212-19283 / Sigrid Wellershaus

#### Fuldabrück-Dörnhagen

DGH, Dennhäuser Str. 26  
Di. 31.8. / 19:35 - 20:35 Uhr / 13 Termine / 47 €  
Anmeldung bis: 24.8.

## Gesundheits-Pilates

### 212-19268 / Irina Heinrich

Bitte eine Isomatte mitbringen.

#### Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 8.9. / 17:50 - 18:50 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 25.8.

## Fitness für die Faszien

online

Beweg die Faszie, der Körper wird es lieben. Übungsmaterialien: Unterlage, eingerolltes Handtuch, 2 FASZIO® Bälle allround, alternativ Tennisbälle, 1 FASZIO® Ball local, alternativ Golfball/Flummi

Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme. Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet oder Handy mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher und Webcam (sind zumeist schon integriert).

### 212-19285 / Sigrid Wellershaus

Online

Do. 2.9. / 19:35 - 20:35 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 26.8.

### 212-19286 / Sigrid Wellershaus

Online

Do. 2.9. / 11:15 - 12:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 26.8.

## 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.

### 212-19300 / Silvia Walter

Bitte eine Isomatte und ein Handtuch mitbringen.

#### Calden-Meimbressen

Turnhalle

Mo. 30.8. / 17:15 - 18:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### 212-19310 / Ursula Homburg

#### Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mo. 30.8. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

### 212-19311 / Ursula Homburg

#### Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Di. 31.8. / 18:45 - 19:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685

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

### 212-19322 / Janna Kunde

#### Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 31.8. / 16:15 - 17:15 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

### 212-19324 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

online

Das Training findet live über die Online-Plattform ZOOM statt.

#### Online

Di. 31.8. / 17:30 - 18:30 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

### 212-19325 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

#### Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24  
Do. 2.9. / 10:15 - 11:15 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

### 212-19326 / Lubov Zufall-Korsakowa

#### Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Di. 31.8. / 9:30 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### 212-19330 / Petra Kreuter

Ab 50 Jahre

#### Naumburg

Elbetal-Schule, Am Kuhberg 13  
Mo. 6.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

## AB JETZT AKTIV BIS ZU 70 € ZUSCHUSS SICHERN

Wir bezuschussen mit bis zu **70 €\***  
deinen Gesundheitskurs aus den Bereichen:  
Entspannung, Bewegung und Sport.

**BKK Herkules – Mein gesundes Leben!**



\* Im Rahmen der Satzungsleistungen der  
BKK Herkules – Deine Krankenkasse aus Kassel



**JETZT  
VORTEIL  
SICHERN:**  
Tel.: 0561  
20855-600

**212-19335 / Majk Mamojka**  
**Trendelburg**  
Grundschule, Zur Abgunst  
Mo. 30.8. / 20:00 - 21:00 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0173-2 779 068

**212-19338 / Ramona Roch**  
**Vellmar-Oberzellmar**  
Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Do. 16.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 12 Termine /  
43,50 €

**212-19340 / Kerstin Czimmeck**  
**Wolfhagen-Niederelsungen**  
Haus des Gastes, Johann-Wachenfeld-Str. 2  
Di. 14.9. / 9:00 - 10:00 Uhr / 8 Termine / 29 €

### 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 ein Handtuch mitbringen.

**212-19342 / Petra Bublak**  
**Habichtswald-Ehlen**  
Dorfgemeinschaftshaus, Warmetalstr. 13  
Di. 31.8. / 9:30 - 10:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 16.8.



### Rückengymnastik und Qigong

Zum klassischen Rückenprogramm mit Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule kommen ergänzend Qigong-Übungen, die gezielt die Rückenproblematik aufgreifen und durch Stress bedingte Rückenstörungen mildern können. Ihre Körperwahrnehmung wird verbessert und Sie lernen einen bewussteren Umgang mit Ihrem Körper.

**212-19344 / Loretta Kay**  
**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Do. 2.9. / 9:00 - 9:45 Uhr / 8 Termine / 22 €

**212-19345 / Loretta Kay**  
**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Do. 2.9. / 10:00 - 10:45 Uhr / 8 Termine / 22 €

**212-19346 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**  
**Kassel**  
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19,  
Raum H.24  
Do. 2.9. / 8:45 - 10:00 Uhr / 14 Termine / 63 €

### 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 Isomatte, ein Kissen und eine Decke mitbringen.

**212-19348 / Birgit Wald**  
**Helsa**  
Gemeindezentrum, Berliner Str. 20  
Mi. 1.9. / 18:30 - 20:00 Uhr / 12 Termine / 65 €

### Rückenfitness

Mit speziell ausgewählten Übungen werden hier die Bauch- und Rückenmuskulatur effektiv gestärkt und gedeckt sowie das Halte- und Bewegungssystem mobilisiert und dauerhaft stabilisiert.  
Bitte eine Isomatte mitbringen.

**212-19350 / Anastasia Schöbel**  
**Ahnatal-Heckershausen**  
Gemeindezentrum, Dorfplatz 2  
Di. 31.8. / 18:00 - 19:00 Uhr / 14 Termine /  
50,50 €  
Anmeldung bis: 23.8.

**212-19353 / Anastasia Schöbel**  
Ahnatal, Freigelände, Sporthalle an der Stahlbergkampfbahn  
So. 29.8. / 10:00 - 11:00 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 20.8.



## Rückenfitness für Männer und Frauen

Mit speziell ausgewählten Übungen werden hier die Bauch- und Rückenmuskulatur effektiv gestärkt und gedehnt sowie das Halte- und Bewegungssystem mobilisiert und dauerhaft stabilisiert. Männer sind im Kurs herzlich willkommen. Bitte eine Isomatte mitbringen.

### 212-19354 / Martina Hesse Gebensteiner

Hospitalsaal, Bahnhofstr. 19  
Mi. 1.9. / 17:45 - 18:45 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05671-6096537

## 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.  
Bitte eine Isomatte und ein Handtuch mitbringen.

### 212-19360 / Heidi Hopf

Für Frauen  
**Gebensteiner-Udenhausen**  
Bürgerhaus, Borneweg 5  
Mo. 30.8. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

### 212-19363 / Sandra Gretz Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 1.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 14 Termine / 47 €

### 212-19364 / Katrin Vettermann

Je nachdem wie es Ihnen zeitlich besser passt, können Sie jede Woche wählen, ob Sie um 18 oder um 19 Uhr diesen Kurs besuchen möchten.

#### Kassel

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle  
Mi. 1.9. / 18:19 oder 19:20 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### 212-19366 / Eva Maria Balkenhol

**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Do. 2.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

## 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.

### 212-19374 / Nicole Schäfer

60 Plus  
**Söhrewald-Wellerode**

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1  
Mi. 1.9. / 17:10 - 18:10 Uhr / 14 Termine / 50,50 €  
Anmeldung bis: 25.8.

### 212-19375 / Nicole Schäfer

**Söhrewald-Wellerode**

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1  
Mi. 1.9. / 18:15 - 19:15 Uhr / 14 Termine / 50,50 €  
Anmeldung bis: 25.8.

## 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.

### 212-19380 / Heidrun Richter-Peter Vellmar-Oberzellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54  
Di. 31.8. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Bewegte Pause mit Schulter-Nacken-Gymnastik

Wer kennt es nicht?! Steifer Hals, schmerzende Schultern, daraus entstehende Kopfschmerzen.....ob im Homeoffice oder im Büro.

In dieser „bewegten Arbeitspause“ können Sie diese stark beanspruchten Bereiche gezielt mit Akupressur, Dehnungen, Faszientechnik und Kräftigung, ergänzt durch Körperreisen oder Visualisationsübungen wieder fit machen, entlasten und entstressen.

Regelmäßigkeit im Training verspricht eine höhere Widerstandskraft gegen Belastungen und schafft auch Gelassenheit.

Sie brauchen Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können, ein Theraband, ein Paar Gewichte (kleine Hanteln oder Flaschen), einen Tennisball oder Igelball, einen Stuhl.

Das Training findet live über die Online-Plattform ZOOM statt.

### 212-19386 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

**Online**

Mi. 1.9. / 10:00 - 11:00 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

## 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.

### 212-19400 / Heidrun Richter-Peter

**Immenhausen**

Aktions-/Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1  
Mo. 30.8. / 9:30 - 10:30 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0561-780 326

### 212-19401 / Heidrun Richter-Peter

**Immenhausen**

Aktions-/Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1  
Mo. 30.8. / 10:40 - 11:40 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780326

## Osteoporosegymnastik - Koordination und Muskelkraft

Mit einfachen, effektiven Übungen sollen Knochen, Muskelkraft und Koordination trainiert werden. Geübt wird mit und ohne Handgeräte. Wenn Sie im Sitzen und Stehen regelmäßig etwas für sich tun möchten, sind Sie herzlich willkommen.

### 212-19410

Für Frauen

**Vellmar-Oberzellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Fr. 3.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 27.8.

### 212-19411

**Wolfenbüttel**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Di. 7.9. / 9:30 - 10:30 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 31.8.

## Faszientraining und Rückenkräftigung

**online**

Faszien durchziehen den ganzen Körper, umhüllen Muskeln, Gelenke, Organe, sind ein Sinnesorgan für innere Spannungen und strukturieren Bewegungs- und Stoffwechselmuster. Dieses Bindegewebenetz gezielt zu trainieren, verbessert nachhaltig die Beweglichkeit, Regeneration, Entspannung und das Körpergefühl. In mehreren Lernschritten wird der ganze Körper durchgearbeitet. Schwerpunkte sind Rücken, Schulter, Becken und Füße. Kombiniert wird die Stunde mit Rückenkräftigungs-Übungen, die besonders effektive Trainingsergebnisse bewirken. Das Training findet live über die Online-Plattform ZOOM statt.

### 212-19430 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

**Online**

Di. 31.8. / 16:15 - 17:15 Uhr / 17 Termine / 61,50 €

## Start in den Tag mit Faszientraining und Rückenfit

online

Dehnungen, Bewegungen in Faszien-schleifen, Aktivieren von Reflexpunkten und Atemtraining, dazu ein kleines Rücken-Wor-kout sind wundervolle Fitmacher und stabilisieren, gerade am Morgen absolviert, Kreislauf, Stoffwechsel und innere wie äußere Balance. Zuhause sollten 2 kleine Gewichte (ersatzweise 2 kleine Plastikflaschen mit Wasser gefüllt), ein Theraband, ein Igelball und ein Tennisball vorhanden sein.

Das Training findet live über die Online-Plattform ZOOM statt.

**212-19431 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin**

**Online**

Mi. 1.9. / 8:45 - 9:45 Uhr / 17 Termine / 61,50 €



## Fitness

### Crossover Fitness

Effektives Ganzkörpertraining mit Kleingeräten oder auch nur mit dem eigenen Körpergewicht, das Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Koordination fordert und fördert. Hier kommt keine Langeweile auf. Ein abwechslungsreiches Workout zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Auf geht's!

**212-19440 / Sophia Dobers**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 30.8. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

### 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!

Je nachdem wie es Ihnen zeitlich besser passt, können Sie jede Woche wählen, ob Sie um 19 Uhr oder 20 Uhr diesen Kurs besuchen möchten.

**212-19444 / Stephanie Schatka**  
**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Di. 31.8. / 19:20 - 21:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### ALL IN

Die Mischung von Cardio-Kicks, Stabilität und Entspannung macht's! Im ersten Teil trainierst du kurz und knackig zu peppiger Musik das gesamte Herzkreislaufsystem, die tieferliegende Core-Muskulatur, Rücken, Bauch, Brust und Arme - kurz: den gesamten Körper. Der zweite Teil widmet sich dem Cool-Down, dem ausge-dehnten Stretching und Entspannungsübungen, und rundet so das absolut effektive und ausgeglichene Ganzkörper-Workout ab.

Achtung! Eine solide Grundfitness muss vorhan-den sein!

**212-19448 / Salvatrice Plantera**  
**Kassel**

Salva SPORTS, Friedrich-Ebert-Str. 45

Di. 31.8. / 18:15 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 59 €

### FunctionalFit®

...ist ein effektives Ganzkörper-Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten vereint. Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Schnelligkeit. Alles in nur einer Stunde. Dieses extrem mitrei-ßende Training ermöglicht durch verschiedene Schwierigkeitsstufen, dass jedes Fitnesslevel zu „Höchstleistungen“ gepusht wird.

**212-19450 / Salvatrice Plantera**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 30.8. / 16:30 - 17:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### Konditions- und Fitnessgym-nastik

Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining des Herz-Kreislauf-Systems verbunden mit Übungen zur Koordination, Mobilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur nach Musik.

**212-19451 / Sophia Dobers**  
**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 31.8. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

**212-19452 / Sophia Dobers**  
**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 31.8. / 20:15 - 21:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

**212-19453 / Birgit Ewald**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Do. 2.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

**212-19456 / Annette Baumann**

Für Frauen

**Kaufungen-Niederkaufungen**

Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10  
Mi. 15.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

**212-19457 / Annette Baumann**

Für Frauen

**Kaufungen-Niederkaufungen**

Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10  
Mi. 15.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

## Faszinierende Faszien

In der Sport- und Trainingswissenschaft neu entdeckt: Faszien Gewebe ist trainierbar, und das am besten in ganzen Netzen und langen Ketten. Faszien umhüllen Muskeln, Gelenke und Organe, aber sie können noch viel mehr. Gemeinsam wollen wir mit und ohne Rolle und anderen Hilfsmitteln auf Entdeckungsreise durch unseren Körper gehen, unsere Flexibilität und Dynamik verbessern, Verspannungen lösen und dabei die vier Grundprinzipien des Faszientrainings anwenden. Kleingruppe. Bitte eine Isomatte mitbringen.

**212-19435 / Heidrun Richter-Peter**  
**Vellmar-Obervellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Di. 31.8. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 73,50 €

Anmeldung bis: 23.8.



## Outdoor: Muskelaufbautraining

NEU

### Genießen Sie Ihre Kraft

Im Intervaltraining stärken Sie einzelne Muskelgruppen von der Schulter bis zur Wade und das Herz-Kreislaufsystem durch einfache Übungen. Bitte mitbringen: Unterlage, Hanteln, gerne ab 1kg oder mehr

#### 212-19458 / Yvonne Lang

Kassel, Treffpunkt: Eingang Karlsaue, Heinrich Heine Straße

Di. 31.8. / 16:30 - 17:30 Uhr / 6 Termine / 22 €  
Anmeldung bis: 23.8.

## 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.

#### 212-19459 / Sophia Dobers

**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Di. 31.8. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Problemzonen-Fitness

„Speck-Lager“ wie Bauch-Beine-Po werden fit und flott gemacht, ebenso Muskelschwachstellen, Schultergürtel und Rücken trainiert. Auf eine rückengerechte Ausführung wird viel Wert gelegt. Achtung! Es geht richtig zur Sache!

#### 212-19464 / Sophia Dobers

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 1.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

#### 212-19465 / Stephanie Schatka

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Do. 2.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

## Fitness-Mix

Mobilisation und gezielte Dehnung des ganzen Körpers mit Musik. Einzelne Muskelgruppen werden sanft trainiert, Körperspannung aufgebaut, das Gleichgewicht geschult. Dabei kommen auch Kleingeräte wie die Body Lastic Bänder und Redondo Plus Bälle zum Einsatz. Das umfangreiche und abwechslungsreiche Workout mit gezielten Übungen für einen starken Rücken macht uns fit für den Alltag. Der abschließende Dehn- und Entspannungsteil rundet die Trainingseinheit ab und sorgt für ein entspanntes Ende.

#### 212-19468 / Marina Tabares Bodhert Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mo. 30.8. / 19:00 - 20:00 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

#### 212-19469

**Kassel**

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Do. 2.9. / 19:00 - 20:00 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

## Bauch, Beine, Po & mehr

Nicht nur Bauch, Beine und Po werden trainiert, sondern auch Brust, Schultern und Rücken. Unterstützend werden Hanteln und Therabänder eingesetzt. Ein tolles Training auch für Einsteiger/innen.

#### 212-19472 / Birgit Heinemann

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 30.8. / 16:45 - 17:45 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

#### 212-19473 / Heike Schutta Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Mo. 30.8. / 18:00 - 19:00 Uhr / 13 Termine / 47 €

#### 212-19474 / Heike Schutta Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012  
Do. 2.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 13 Termine / 47 €

## Allround-Training

Effektive Ganzkörperkräftigung mit Rückenschmerzprophylaxe, gepaart mit Entspannungstechniken sowie Koordinations- und Beweglichkeitsübungen - alles gebündelt in einem ganzheitlichen Training. Die funktionellen Übungen werden an den individuellen Trainingszustand angepasst und ohne jegliche Geräte durchgeführt, was das eigenständige Fortführen ermöglicht. Benötigt wird lediglich eine Gymnastikmatte.

#### 212-19480 / Alexander Hofmann Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal  
Do. 2.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 26.8.

## Outdoor: All Around Workout

NEU

Von Beweglichkeit, Ausdauer und körperlicher Fitness bis zur Ernährung: Mit einem effektiven Outdoor-Ganzkörperprogramm mit Elementen aus Kraft-, Faszientraining und Pilates, können Sie Ihre Ausdauerleistung, Dehnfähigkeit, Beweglichkeit und Körperspannung verbessern. Treffpunkt: Eingang Karlsaue (Heinrich-Heine-Straße)

Bitte mitbringen: Unterlage, Faszienrolle

#### 212-19482 / Yvonne Lang

Kassel, Treffpunkt: Eingang Karlsaue Heinrich Heine Straße  
Mo. 30.8. / 16:30 - 17:30 Uhr / 6 Termine / 22 €  
Anmeldung bis: 23.8.

## Fit und gesund 50 Plus

Ein gelenkschonendes Trainingsprogramm für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

#### 212-19483 / Alexander Hofmann Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Neue Großsporth., Kurfürstenstr. 20, Do. 2.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / 10 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 26.8.

## Piloxing

Piloxing ist ein Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und Beweglichkeit und Ausdauer werden durch Elemente aus dem Fitness-Boxen geschult.

#### 212-19484 / Hajnalka Monostori Gerane Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal  
Mi. 25.8. / 18:00 - 19:00 Uhr / 9 Termine / 32,50 €  
Anmeldung bis: 16.8.

## Fitness-Mix

Es erwartet Sie eine Stunde voller Musik und Freude. Nach dem Aufwärmen werden Schritt-kombinationen aus der Aerobic sowie Elemente aus dem Jazz-Dance vielfältig kombiniert. Abgerundet wird das Programm durch Kräftigungs- und Dehnübung für Bauch, Beine, Po und Rücken. Ziel ist es, die eigene Fitness zu verbessern und körperlich belastbarer zu werden. Abwechselnd können auch Übungen auf dem Stepp-Brett angeboten werden. Bitte Iso-Matte und Getränk mitbringen.

### 212-19486 / Elke Ries

Bad Karlshafen-Helmarshausen, Feuerwehr, Wiese, Breiter Weg 7  
Mi. 1.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 23.8.

### 212-19488 / Elke Ries

Hofgeismar-Schöneberg, Schützenhalle, Hintern Dorf  
Do. 2.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 23.8.

## Fit und ausgeglichen mit Aroha®

Aroha® ist ein effektives Herz-Kreislauftraining für jedes Alter. Es verbindet kraftvolle Bewegungselemente aus der maorischen Kampfkunst und Kung Fu mit entspannenden Bewegungen aus dem Tai Chi. Anspannung und Entspannung wechseln sich hierbei wohltuend ab. Lust auf diese magische Form des Trainings, das Körper und Geist trainiert und der Seele ein Lächeln bereitet?

### 212-19491 / Stefanie Saur

Kassel  
Unterneustädter Schule, Turnhalle, Leipziger Str. 13  
Di. 7.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 10 Termine / 36 €

## Aroha®

Aroha ist ein effektiver Gesundheitskurs im ¾ Takt. Durch ständig wechselnde, spannungsvolle und entspannende Elemente werden verborgene Energien freigesetzt. Zudem ist Aroha ein Fett- und Kalorienkiller. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und das Körperefühl verbessert. Gesäß, Oberschenkel und Bauch werden gefestigt, dabei aber Gelenke geschont und Muskelverspannungen und Stress abgebaut. Speziell für den Kurs komponierte Musik lässt eine besondere Atmosphäre während des Trainings entstehen, die Emotionen anspricht. Sie können ohne Vorkenntnisse sowie in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen.

### 212-19492 / Nicole Andernach

Vellmar-Niedervellmar  
Grundschule, Jahnstr. 13  
Di. 31.8. / 17:00 - 18:00 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 25.8.

## KAHA®

### Mit KAHA® Kraft tanken und zur Ruhe kommen

Fließende Bewegungen auf wunderbare Musik aus einer anderen Welt: KAHA heißt aus der Sprache der Maori übersetzt „energiegeladen, Kraft“. KAHA ist inspiriert vom Tai Chi, Qigong, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über. So bleibt immer genügend Zeit, sie kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. KAHA macht Spaß, kräftigt, dehnt, trainiert den Rücken und das Gleichgewicht und führt zu innerer Ruhe. Es ist für jedes Alter und unterschiedliche Fitnesslevels geeignet.

### 212-19493 / Stefanie Saur

Kassel  
Unterneustädter Schule, Leipziger Str. 13  
Di. 7.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 10 Termine / 36 €

## Tanz Fitness

## Fitness & Tanz

Wer Lust am freien Tanzen hat und vom Alltag abschalten möchte, findet hier abwechslungsreiche tänzerische Entfaltungsmöglichkeiten. Tanzen kann man nach jeder Art von Musik. Jede Stunde werden neue Bewegungsanregungen mit auf den Weg gegeben. Ein Warmup und ein Cooldown runden das Angebot ab.

### 212-19500 / Sophia Dobers

Kassel  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mo. 30.8. / 17:45 - 18:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Just dance

..... ist ein Kursprogramm mit viel Bewegung, es fördert das Rhythmusgefühl und die Koordination. Mit viel Spaß wird die eigene Ausdauer und Kraft trainiert. Geboten werden abwechslungsreiche Choreographien mit Bewegungen aus verschiedenen Tanzstilen zu rhythmischer, mitreißender Musik. Egal wie alt oder wie fit! Für alle geeignet, die Spaß und Freude an Tanz und Bewegung haben.

### 212-19501 / Sophia Dobers

Kassel  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mo. 30.8. / 19:00 - 20:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

→ Fit und gesund mit Orientalischem Tanz  
Siehe Kurs-Nr. 202-09125, Seite 38

## Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebbers -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685

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

## Latin + Salsa Fitness

Intensives Aufwärmtraining bei lateinamerikanischen Rhythmen, Erlernen von Schritt-kombinationen des Salsa und Latin-Style. Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen für Rücken- und Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung des Halteapparates. Für Tanzbegeisterte, die eine Mischung aus lustvollem Salsa und Entspannung lieben.

### 212-19510 / Osmel Yamil Rodriguez

Bernal  
Kassel  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 1.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

### 212-19511 / Osmel Yamil Rodriguez

Bernal  
Kassel  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 3.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

## Latin Dance Moves

Ein Fitnessprogramm mit leichten Choreografien aus dem Latin- und Caribbean Dance. Atmung und Herz-Kreislauf-System werden trainiert. Eingebaute Kräftigungsübungen stärken die Muskeln und steigern die Ausdauer. Move and dance!

### 212-19512 / Osmel Yamil Rodriguez

Bernal  
Kassel  
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Do. 2.9. / 15:45 - 16:45 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

# Bewegung und Sport

## PowerMoves

Trainiere deinen ganzen Körper und deine Ausdauer, stärke dein Herz-Kreislauf-System und erlebe so ein Gefühl von PARTY! Ohne komplizierte Choreografie, mit leichten Grundschritten tanzen wir uns fit - querbeet durch alle Pop-Rock-Latin-Jazz-Genres. Achtung: Es geht richtig zur Sache!

### 212-19514 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal  
Mi. 1.9. / 16:45 - 17:45 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Latino Dance

### 212-19519 / Helena Finke Vellmar-Oberzellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Di. 31.8. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 23.8.

### 212-19520 / Helena Finke Vellmar-Oberzellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62  
Do. 2.9. / 20:00 - 21:00 Uhr / 10 Termine / 36 €  
Anmeldung bis: 23.8.

## Zumba®

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

### 212-19528 / Marina Tabares Bodhert Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35  
Mo. 30.8. / 20:15 - 21:15 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

## Zumba® Fitness

### 212-19535 / Jeannine-Desiree Kornfeld

Das Training findet live  
via zoom statt.  
**Online**  
Fr. 3.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 7 Termine / 25,50 €

### 212-19536 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 3.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 7 Termine / 25,50 €

### 212-19537 / Jeannine-Desiree Kornfeld

Das Training findet live  
via zoom statt.  
**Online**  
Fr. 5.11. / 17:15 - 18:15 Uhr / 7 Termine / 25,50 €

### 212-19538 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 5.11. / 17:15 - 18:15 Uhr / 7 Termine / 25,50 €



### 212-19539 / Katharina von der Beeck Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Mo. 30.8. / 18:35 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 23.8.

## Zumba® Gold

Sie zählen sich zu den „länger aktiv Junggebliebenen“, lieben lateinamerikanische Rhythmen, Bewegung und Tanz? Hier wird Ihnen ein Ganzkörpertraining geboten, das Ihren Fitnessstand behutsam und bedächtig aufbaut, ihre Koordination und Kondition nachhaltig verbessert und Ihr Bewegungsspektrum erweitert. Auch nach Verletzungen, bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Übergewicht ist dieses einfühlsame Training für Sie geeignet. Lassen Sie sich entführen in eine wohlige Mischung mitreißender tänzerischer Lebensfreude und systematischen Fitnessstrainings!

### 212-19540 / Jeannine-Desiree Kornfeld

Das Training findet live  
via zoom statt.  
**Online**  
Mo. 30.8. / 11:45 - 12:30 Uhr / 7 Termine / 19 €

### 212-19541 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mo. 30.8. / 11:45 - 12:30 Uhr / 7 Termine / 19 €

### 212-19542 / Jeannine-Desiree Kornfeld

Das Training findet live  
via zoom statt.  
**Online**  
Fr. 3.9. / 11:45 - 12:45 Uhr / 7 Termine / 40,50 €

### 212-19543 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 3.9. / 11:45 - 12:45 Uhr / 7 Termine / 25,50 €

### 212-19544 / Jeannine-Desiree Kornfeld

Das Training findet live  
via zoom statt.  
**Online**  
Mo. 1.11. / 11:45 - 12:30 Uhr / 7 Termine / 19 €

### 212-19545 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mo. 1.11. / 11:45 - 12:30 Uhr / 7 Termine / 19 €

### 212-19547 / Jeannine-Desiree Kornfeld

Das Training findet live  
via zoom statt.  
**Online**  
Fr. 5.11. / 11:45 - 12:45 Uhr / 7 Termine / 40,50 €

### 212-19548 / Jeannine-Desiree Kornfeld Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Fr. 5.11. / 11:45 - 12:45 Uhr / 7 Termine / 25,50 €

### 212-19549 / Katharina von der Beeck

ab 50 Jahren  
**Lohfelden**  
Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a  
Mo. 30.8. / 17:30 - 18:25 Uhr / 12 Termine / 40 €  
Anmeldung bis: 23.8.

## Dance Aerobic TM

Ein geregelter Ablauf mit Warm Up, Cardio, Cool Down, Stretch und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems zu motivierender Musik. Danceelemente aus Latin, Jazz, Funk, Disco, House und HipHop peppt das klassische Aerobic auf. Let's dance!

### 212-19550 / Sophia Dobers Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 1.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

## Energy Dance®

*Gesundheitssport durch Bewegungs- und Beweglichkeitstraining*

Energy Dance® bewirkt die Stärkung von Ausdauer, Kraft, Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit, Dehn- und Entspannungsfähigkeit. Auch Ihre Stimmung wird positiv beeinflusst.

### 212-19560 / Patricia Kranz Breuna

Braunsbergschule, Schulstr. 10  
Do. 2.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €

### 212-19561 / Patricia Kranz Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Mo. 30.8. / 18:00 - 19:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 23.8.

### 212-19562 / Patricia Kranz Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Fr. 3.9. / 8:00 - 9:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 27.8.



## Dance im Flow online

**Gesundheitssport durch Bewegungs- und Beweglichkeitstraining**

Dance im Flow bewirkt die Stärkung von Ausdauer, Kraft, Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit, und Entspannungsfähigkeit. Auch Ihre Stimmung wird positiv beeinflusst. Abschließend erwartet Sie auf der Matte ein Training zur Dehnung und zum Aufbau der Muskulatur.

**212-19564 / Doris Bouhaka**  
**Online**

Di. 31.8. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 65 €  
Anmeldung bis: 26.8.

**212-19565 / Doris Bouhaka**  
**Online**  
Do. 2.9. / 18:00 - 19:30 Uhr / 12 Termine / 65 €

## Bodyforming

### 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 Deine Figur. Genieß den Spaß an Bewegung und fühl Dich rundum wohl!

**212-19572 / Sandra Gretz**  
**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mi. 1.9. / 18:15 - 19:30 Uhr / 14 Termine / 63 €

## Body Styling

Gezieltes Fatburning durch effektives Ganzkörpertraining nach peppiger Musik. Durch abwechslungsreiche Übungen, auch mit diversen Handgeräten, werden alle Muskelpartien (Bauch, Beine, Po, Arme, Brust) angesprochen und gestylt. Ein rundum gutes Bodyfeeling ist das Resultat. Nicht warten! Mitmachen!

**212-19574 / Eva Maria Balkenhol**  
**Kassel**  
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 30.8. / 17:45 - 18:45 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

## Bodyfit

Ein Ganzkörperworkout, beginnend mit einem Warm-Up, das mit gezielten Übungen für alle Muskeln und mit etwas Ausdauer zur Straffung der klassischen Problemzonen führt. Ein Cool-Down zum Relaxen beendet das Training.

**212-19576 / Eva Maria Balkenhol**  
**Kassel**  
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22  
Mo. 30.8. / 19:00 - 20:00 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

## Bodyshaping

Figurformung mit Pfiff - Straffung der Problemzonen. Um Bauch, Beine, Po sowie Oberarme und Rücken zu kräftigen und in Form zu bringen, werden auch diverse Handgeräte gezielt eingesetzt. Aufwärmphase mit super Musik.

**212-19579 / Birgit Heinemann**  
**Kassel**  
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 1.9. / 11:00 - 12:00 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

## Fatburning

Die körpereigene Fettverbrennung wird durch gezieltes Ganzkörpertraining und kleine Choreographien angeregt. Mit Handgeräten wie Tubes und Hanteln werden alle Muskelgruppen gestylt und gekräftigt. Und mit Aerobic-Musik macht das auch noch Spaß!

**212-19580 / Marina Tabares Bodhert**  
**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mi. 1.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

## Pump and Shape

Pump and Shape ist dein Ganzkörperworkout mit Ausdauer- und Kräftigungsübungen in Kombination mit Hanteln, Brasils, Kurzbändern oder deinem Eigengewicht. Durch gezielte Fettverbrennung und Straffung aller großen Muskelgruppen holst du dir Power und einen durchtrainierten Body. Mach dich fit für den Alltag! Lust? Dann komm und starte durch.

**212-19582 / Martina - Beate Seidel**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Mi. 1.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 13 Termine / 47 €

## Salsa Aerobic

Motivierendes Ganzkörpertraining zu lateinamerikanischen Rhythmen. Nach kurzem Aufwärmen werden Schritt kombinationen aus dem Salsa und Latin Dance mit Aerobicelementen vielfältig kombiniert. Ein entspannendes Cool-Down beendet die Stunde.

**212-19584 / Stephanie Schatka**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Do. 2.9. / 19:15 - 20:15 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

## Curvy Fitness

Bei diesem Fitness Training sind Kurven nicht tabu, sondern werden nur in die richtige Form gebracht. Fatburning - na klar! Aber mit gutem Gefühl und angepasstem Training. Mit viel Spaß und Motivation werden Ausdauer und Kraft aufgebaut. Und wer einmal den Anfang gemacht hat, wird dieses gute Gefühl, dass sich nach dem Training einstellt, nicht mehr missen wollen. Power Aerobic inklusive Bauch-Beine-Po for lovely curves.

**212-19586 / Eva Maria Balkenhol**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum  
Di. 31.8. / 16:30 - 17:30 Uhr / 14 Termine / 50,50 €



## 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 ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

### 212-19588 / Dorothee Nitsche

#### Ahnatal-Weimar

Helfensteinsschule, Schulstr. 12  
Do. 2.9. / 18:25 - 19:25 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 23.8.

### 212-19590 / Petra Bublak

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Do. 2.9. / 17:30 - 18:30 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 23.8.

## Fatburner - Bodyforming

Das effektive Körpertraining mit Musik und kleinen Choreographien kurbelt enorm die Fettverbrennung an und strafft gleichzeitig die Figur - ohne Schnaufen und aus der Puste zu kommen - aber mit viel Schwitzen und Spaß.  
Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

### 212-19592 / Petra Bublak

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202  
Do. 2.9. / 18:35 - 19:35 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung bis: 23.8.

## Selbstverteidigung

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

#### WingTsun

#### Tagesseminar

Selbstbehauptung ist eine Lebenseinstellung, die verhindern soll, Opfer zu werden. Viele Frauen kennen Situationen, in denen es schwer ist, die eigenen Grenzen zu finden und zu setzen. Sie können lernen, klar und deutlich NEIN zu sagen in Momenten, in denen sie sich unbehaglich oder bedroht fühlen. Ziel ist es, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern, um angemessen reagieren zu können. Hierzu werden Stimme und Körpersprache und einfache Techniken aus dem WingTsun trainiert. Bitte Bewegungskleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

### 212-19645 / Sabine Mackrodt

#### Kassel

WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10  
Sa. 23.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 8.10.  
+ Raumnutzung 5 Euro

### Lernen Sie, sich zu verteidigen!

#### Selbstverteidigungskurs für Einsteiger/-innen ab 16 Jahren

#### Tagesseminar

Sie erlernen effektive Selbstverteidigungstechniken, die es Ihnen ermöglichen, sich gegen körperlich überlegene Angreifer zur Wehr zu setzen. In der Praxis bedeutet das, in jeder Gefahrensituation so zu handeln, dass ein Verletzungsrisiko für die eigene Person minimiert wird. Die Techniken orientieren sich an den individu-

ellen persönlichen Möglichkeiten und geben so Personen mit unterschiedlichem Alter, Gewicht, Körperbau, Geschlecht und Fitness die für sie passenden Maßnahmen an die Hand.  
Bitte bequeme Sportkleidung, Badelatschen o. ä. und etwas zu trinken mitbringen. Trainiert wird barfuß.

### 212-19655 / Heidi Hoffmann; Andreas Winkel

#### Baunatal-Großenritte

Alliance Akademie, Hamburger Str. 20  
So. 31.10. / 13:00 - 17:00 Uhr / 29 €  
Anmeldung bis: 18.10.  
+ Raumnutzung 5 Euro

## Schwimmen I 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.

### 212-19702 / Veronika Humburg

#### Schwimmernkurs für Erwachsene Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16  
Di. 31.8. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel.: 05671-50 00 79  
+ Eintritt

## Schwimmen für Frauen

#### „Trau dich!“

Sich spielerisch ans Wasser gewöhnen und Schritt für Schritt mit diesem Element vertraut werden. Bitte eine Bademütze mitbringen. Gruppengröße 8 - 10.

### 212-19706 / Janna Kunde

#### Kassel

Wilhelmsgymnasium, Kunoldstr. 51, Schwimmbad  
Do. 2.9. / 15:00 - 16:00 Uhr / 14 Termine / 56 €

## 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.

### 212-19710 / Anna Gesine Neuber

#### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 30.8. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 16.8.  
+ Eintritt

## 212-19711 / Anna Gesine Neuber

### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 30.8. / 18:10 - 18:55 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 16.8.  
+ Eintritt

## 212-19714

### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 31.8. / 17:15 - 18:00 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 23.8.  
+ Eintritt

## 212-19715

### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 31.8. / 18:10 - 18:55 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 23.8.  
+ Eintritt

## 212-19716 / Olga Ajrich; Jenny Köhn

### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 31.8. / 19:05 - 19:50 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 23.8.  
+ Eintritt

## 212-19717 / Olga Ajrich; Jenny Köhn

### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Di. 31.8. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 23.8.  
+ Eintritt

- Schwimmen für Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern und
- Schwimmen für Kinder, siehe Seite 163

## Aqua-Fitness nonstop by night

### Tagesseminar

Sie möchten Ihre Fitness trainieren und das möglichst vielseitig und mit Spaß? Dann sind Sie an diesem Abend in der Märchenlandtherme goldrichtig.

In einer stimmungsvollen Atmosphäre erleben Sie bei Kerzenschein einen 3 x 25 minütigen Aqua-Fitnessmix aus verschiedenen Bereichen dieses Kraft-Ausdauer-Sports. In den Pausen können Sie sich bei einem Smoothie oder einem anderen Getränk erholen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Abend.

Bitte mitbringen: Bademantel, ggf. 2. Badebekleidung.

## 212-19720 / Sharon Welker; Anna Gesine Neuber

### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Fr. 12.11. / 20:00 - 22:00 Uhr / 9,50 €  
Anmeldung bis: 1.11.  
+ Eintritt und Getränke

## Aquacise Fitness

Spüren Sie beim Eintauchen in die Welt der Aquacise Fitness die Kraft und die wohltuende Wirkung des Lebenselixiers Wasser. Angeboten werden die Trainingselemente: Aqua Tabata (hochintensives Intervaltraining), Aqua- Zirkel und ein großes Repertoire an Übungen mit verschiedenen Kleingeräten im tiefen und flachen Wasser.

## 212-19725 / Sharon Welker

### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 30.8. / 19:05 - 19:50 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 16.8.  
+ Eintritt

## 212-19728 / Sharon Welker

### Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5  
Mo. 30.8. / 20:00 - 20:45 Uhr / 12 Termine / 35 €  
Anmeldung bis: 16.8.  
+ Eintritt



## Indoor- I Outdoorsport

## Nordic Walking

Mit diesem Ganzkörperbewegungsprogramm schulen Sie Koordination, Ausdauer und Kraft. Bis zu 90 % der gesamten Körpermuskulatur können bei korrekter Ausführung angesprochen werden. Der Stoffwechsel und das Herzkreislaufsystem werden angeregt. Geeignet für Menschen aller Altersklassen und Fitnessstände. Stöcke werden zur Verfügung gestellt. Bitte tragen Sie bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung.

## 212-19750 / Harald Ehrhardt

### Baunatal-Großenritte

Wasserwerk, Trineweg  
Di. 31.8. / 17:00 - 18:30 Uhr / 6 Termine / 32,50 €  
Anmeldung bis: 16.8.

## 212-19753 / Elfriede Schäth; Manfred Nehring

Habichtswald-Ehlen, Treffpkt. Ortsrand Ehlen, Kreuzung Konrad-Adena  
Fr. 3.9. / 9:00 - 10:00 Uhr / 5 Termine / 27 €  
Anmeldung bis: 27.8.

## Tennis-Fitness

### Tennisplatz statt Fitness-Studio!

Spezielle Übungen für Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbunden mit viel Tennisspiel. Schläger, Schuhe und Bälle können auch vor Ort ausgeliehen werden. Auch für Tennisanfänger geeignet.

## 212-19756 / Manfred Dockhorn, DTB-B und zertifizierter Tennis-Cardio Trainer Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62  
Sa. 30.10. / 12:30 - 14:0 Uhr / 8 Termine / 96 € inkl. Platzgebühr

## Outdoor Workout

Ausdauer und Kraft werden gemeinsam trainiert. So können Sie langfristig Verletzungen vorbeugen. Nach einem Warm-Up erfolgt eine Laufeinheit von ca. 30 Minuten, die mit dynamischen Kraft- und Athletikübungen kombiniert ist. Ein kurzes Cool-Down beschließt die Outdoorstunde.

### 212-19758 / Claudia Kisling

#### Kassel

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke

Heinrich-Heine-Str.

Mo. 13.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 7 Termine / 25,50 €



## Outdoor Workout - winterhart

### 212-19759 / Claudia Kisling

#### Kassel

Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke

Heinrich-Heine-Str.

Mo. 8.11. / 18:00 - 19:00 Uhr / 7 Termine / 25,50 €

## Spinning - Grundkurs

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling (Fahrradfahren) zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Gesamtkondition.

Bitte feste Turnschuhe, Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

### 212-19770 / Olaf Käding

#### Espenau

Fitness- und Wellnessstudio Multipoint, Heinestr. 4

Do. 2.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 10 Termine / 36 €

Anmeldung bis: 23.8.

+ Raum- und Gerätenutzung: 20 €

## Spinning - Aufbaukurs

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling (Fahrradfahren) zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Gesamtkondition.

Bitte feste Turnschuhe, Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

### 212-19771 / Olaf Käding

#### Espenau

Fitness- und Wellnessstudio Multipoint, Heinestr. 4

Do. 2.9. / 19:40 - 20:40 Uhr / 10 Termine / 36 €

Anmeldung bis: 23.8.

+ Raum- und Gerätenutzung: 20 €

## Indoor-Cycling

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Kondition.

### 212-19774 / Rolf Blauert

#### Kassel

Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5

Fr. 3.9. / 18:00 - 19:00 Uhr / 14 Termine / 50,50 €

+ Gerätenutzung 25 Euro

## Kajak-Schule - Flusspaddeln

### Grundkurs

#### Wochenendseminar

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

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

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

### 212-19794 / Kristian Marx

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

#### Hann. Münden

Iserberg 3

Sa. 4.9. und So. 5.9. / 9:00 - 18:00 Uhr / 105 €

Anmeldung bis: 23.8.

+ Leihgebühren für Boot und Material 20 EUR

### 212-19796 / Kristian Marx

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

#### Hann. Münden

Iserberg 3

Sa. 18.9. und So. 19.9. / 9:00 - 18:00 Uhr / 105 €

Anmeldung bis: 6.9.

+ Leihgebühren für Boot und Material 20 EUR

## Bogenschießen

### Einsteigerkurs

Wer hat sich schon einmal vorgestellt, die Kunst des Bogenschießens zu erlernen? Mit diesem Kurs bekommt man einen kompletten Einstieg in den Bogensport. Bogenschießen fördert die Konzentration und das körperliche Wohlbefinden; es stabilisiert den Bewegungsapparat und unterstützt die körperliche und psychische Fitness. Empfohlen werden eng anliegende Oberbekleidung und bequeme feste Schuhe. Je nach Wetterbedingungen wird drinnen oder draußen geschossen. Bögen und Material werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden.

### 212-19798 / Lars Prager

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

#### Fuldata-Ihringhausen

Schützenverein, Grebenstr. 50

Di. 31.8. / 17:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung bis: 23.8.

+ Leihgebühr 6 EUR

# Essen, Trinken und Genuss

Schnell soll alles gehen. Schnell kochen, schnell essen, schnell weiter.

Slow geht's aber auch. In Ruhe mit ausgewählten Zutaten gemeinsam kochen und ausprobieren. Was passt wozu? Braucht es Säure oder Schärfe?

Welche schonende Zubereitung gibt es, die Nährstoffe erhält?

Kochkurse, Verkostungen, Informationen über Produkte und ihre Erzeuger können Anregungen und Schwung in Ihre Küche und auf Ihren Tisch bringen. Entdecken Sie neue Rezepte und aktuelle Ernährungstrends und lassen Sie sich in die Welt vieler verschiedener Kochkulturen und Kochstile entführen!

Gutes Essen ist Futter für die Seele, Kochen und gemeinsames Essen Herzstücke einer genussvollen Lebenskultur.

## Team:

**Programmverantwortung:**  
Susanne Ebbers, Helgard Hesse

**Assistenz:**  
Thomas Günther,  
Helgard Hesse



## Sommerausklang

**Tagesseminar**

**NEU**

Der Sommer verabschiedet sich mit prächtig gefüllten Körben, aus deren Inhalt wir ein wunderbares Menü kochen, wie Aprikosen zu Chutney verarbeiten und Zucchinis in Kuchen verzaubern. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

**212-20100 / Esther Eck  
Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mo. 6.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12,50 €

Anmeldung bis: 30.8.  
+ Lebensmittelumlage

## Auf die Wies`n

**Tagesseminar**

**NEU**

Wir sparen uns den ICE nach München und holen Deutschlands legendärstes Fest nach Kassel. Für ein blau-weißes Menü mit bayrischen Klassikern wie der Weißwurstpraline aus dem Biergarten und Neuem von der Isar wie dem Leberkäsburger sind Kochkenntnisse wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

**212-20101 / Esther Eck  
Hofgeismar**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Mo. 4.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12,50 €  
Anmeldung bis: 27.9.  
+ Lebensmittelumlage

## Herbstzeitloses

**Tagesseminar**

**NEU**

Damhirsch, Hase oder Schnepfe, wir kochen ein Menü mit Wildem aus Hessens Wäldern. Dazu servieren wir Semmelknödel, Pilze, Beeren und Kräuter. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

**212-20104 / Esther Eck  
Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24  
Mo. 1.11. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12,50 €  
Anmeldung bis: 25.10.

+ Lebensmittelumlage

## Herbstlich willkommen!

Zum Ausklang des Sommers kommen die frischen Lebensmittel auf den Tisch, die der Herbst hergibt. Kartoffel, Kohl, Kürbis, Apfel & Co. Vom Irish Stew über Kartoffelauflauf, bis zur italienischen Kürbissuppe.

**212-20108 / Thomas Gerecke  
Baunatal-Großenritte**

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Do. 2.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 6 Termine / 64,50 €  
+ Kosten für Lebensmittel an Kursleitung

## Ayurvedische Herbstküche

**Tagesseminar**

Gesund und genussvoll essen aus Lebenslust und Liebe zu sich selbst!

Ayurvedisches Kochen ist immer auch ein Fest für die Sinne: Gewürze - Juwelen der ayurvedischen Küche, Teeträume, individuelle Kräutertees für Körper, Geist und Seele.

In diesem Kurs werden Sie bekannt gemacht mit einigen Grundlagen der indischen und ayurvedischen Küche.

Es werden leichte Herbstmenüs vorgestellt, mit denen man gut durch die Herbstzeit kommt und allerlei Krankheiten vorbeugen kann (z. B. Arthrose, Rheuma, Schleimbildung).

Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behältnisse für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

**212-20112 / Arjan Pal Singh  
Hofgeismar**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 25.9. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €  
Anmeldung bis: 13.9.  
+ Lebensmittelumlage 10 EUR

## Weihnachts-Festmenü

**NEU**

**Tagesseminar**

Statt klassischen Plätzchen und Gänsebraten bereiten wir für ein stressfreies Fest ein Menü mit Maronen, roter Beete und Orangen zu. Kochkenntnisse sind wünschenswert, aber keineswegs Bedingung.

**212-20201 / Esther Eck  
Hofgeismar**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Mo. 6.12. / 18:00 - 21:00 Uhr / 12,50 €  
Anmeldung bis: 29.11.  
+ Lebensmittelumlage



## Festliche Schlemmereien

Besondere Anlässe verdienen genussvolle Festtagsmenüs. Dabei müssen keine teuren Edelprodukte eingesetzt werden. Die Nahrungsmittel werden sorgsam ausgewählt und zubereitet. Der Pfiff liegt dann in der Kombination und der eigenen Fertigung der Grundzutaten.

**212-20203 / Thomas Gerecke**

### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Do. 28.10. / 18:00 - 21:00 Uhr / 5 Termine / 54 €  
Anmeldung bis: 20.10.  
+ Kosten für Lebensmittel an Kursleitung

## Internationale Küche

### Persisch Kochen

#### Tagesseminar

Die persische Küche gilt als die französische Küche des Orients. Sie ist weniger knoblauch-orientiert als die türkische, nicht so scharf wie die indische, und sie richtet sich bis heute nach den Lehren Zarathustras, der Speisen in „warme“ und „kalte“ einteilt. Ein Prinzip, das auch in asiatischen Kulturen zu finden ist.

**212-20205 / Ali Moshiri**

### Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)  
Sa. 30.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 18.10.  
+ Lebensmittelumlage

**212-20206 / Ali Moshiri**

### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 6.11. / 10:00 - 16:00 Uhr / 29,50 €  
Anmeldung bis: 25.10.  
+ Lebensmittelumlage

## Türkische Küche

#### Wenn die Vorspeisen zum Hauptgericht werden

Meze ist eigentlich das Begleitessen eines jeden „Raki-Tisches“. Die verschiedenen Speisen, die den Raki durch die Mahlzeit begleiten, sind meist kalte Gerichte. Man genießt mit Freunden und Familienangehörigen zusammensitzend das Essen und unterhält sich über die Tagesereignisse. Eine Meze-Tafel kann ein paar Stunden dauern. Während dieser Zeit werden die Speisen in kleinen Mengen verspeist. Durch diesen langsamem Verzehr der Speisen tritt das Sättigungsgefühl ein, ohne dass man zu viel isst.

**212-20207 / M. Babur Cagatay**

Dieses Mal haben wir für unsere Reise der Genüsse folgende Speisen ausgesucht: Grüne Bohnen in Tomatenknoblauchsoße, Fleischfrikadellen, Blätterteig mit Käse oder Hackfleischfüllung, Artischockenböden, gefüllt mit Erbsen. Karotten und Kartoffeln).

### Baunatal-Großenritte

Erich Kästner Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33  
Di. 5.10. / 18:00 - 21:30 Uhr / 17,50 €  
Anmeldung bis: 27.9.  
+ Lebensmittelumlage

**212-20209 / M. Babur Cagatay**

Dieses Mal haben wir für unsere Reise der Genüsse folgende Speisen ausgesucht: Auberginen und Peperonis in Knoblauchtomatensauce, Zucchini-frikadellen, gefüllte Weinblätter mit Hackfleischfüllung, panierter Blumenkohl mit Knoblauchjoghurt, Haus-Brot (Baguette-Scheiben mit Käse überbacken), Joghurtkuchen mit Kokosnüssen.

### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 18.9. / 16:00 - 20:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 6.9.  
+ Lebensmittelumlage

## Indische Gaumenfreuden

#### Tagesseminar

Die Kursleiterin indischer Herkunft stellt kulinarische Spezialitäten aus ihrem Heimatland vor, die auch unsere Gaumen und Augen erfreuen. Im Mittelpunkt steht die Zubereitung der Gerichte nach Originalrezepten, aber auch Informationen über Land und Leute kommen nicht zu kurz.

**212-20218 / Gloria Lal**  
**Wolfhagen-Gasterfeld**

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)  
Sa. 2.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 28 €  
Anmeldung bis: 20.9.  
+ Lebensmittelumlage

## 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, Bhutras, 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 Behältnisse für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

**212-20220 / Arjan Pal Singh**  
**Hofgeismar**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 22.1. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €  
Anmeldung bis: 10.1.  
+ Lebensmittelumlage 10 EUR

## Indisches Fest-Menü

NEU

#### Tagesseminar

Wir bereiten ein festliches Menü mit Fleisch, Fisch, Reis, indischem Frischkäse (Panneer) und Naan (indisches Fladenbrot) zu. Ähnlich den Gerichten, wie sie zum Lichterfest (Diwali) in Indien gereicht werden. Dabei lassen wir es uns am feierlich dekoriertem Tisch gut ergehen. Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behältnisse für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

**212-20221 / Arjan Pal Singh**  
**Hofgeismar**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23  
Sa. 18.12. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €  
Anmeldung bis: 6.12.  
+ Lebensmittelumlage 10 EUR

## Die indische Küche und ihre Gewürze

online

Seit Jahrhunderten wissen wir um die gesundheitsfördernde Wirkung von Gewürzen. Kurkuma wirkt entzündungshemmend. Kreuzkümmel, Koriander und Kardamom verleihen den Gerichten der indischen Küche nicht nur ihr unverwechselbares Aroma, sondern wirken unter anderem appetitanregend und verdauungsfördernd. Im Online-Kurs erfahren Sie alles Wissenswerte über die typischen Gewürze der indischen Küche, sowie deren Verwendung in ausgesuchten Rezepten.

Vor Kursbeginn erhalten Sie per Post die benötigten Gewürze und per Mail die Rezepte. Neben Informationen zu den Gewürzen erhalten Sie am ersten Kurstermin weitere Tipps für die Zubereitung der Gerichte. Anschließend haben Sie in der Woche bis zum Folgetermin Zeit, die Gerichte in der eigenen Küche auszuprobieren. Der zweite Kurstermin dient zum Erfahrungsaustausch und zur Vertiefung. Weitere Rezepte und Zutaten werden erläutert.

Am Ende des Online-Kurses können Sie eine ausgewogene indische Mahlzeit für 4 Personen zubereiten, die aus Reis, Fladenbrot, einer Linsensoße (für Vegetarier\*innen) oder einem Hähnchencurry (für Fleischliebhaber\*innen) und einem Gemüsegericht besteht.

Der Online-Kurs findet über die vhs.cloud statt. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Zugangsdaten und Informationen für die Teilnahme. Technische Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Notebook, Tablet oder Handy mit einem aktuellen Internetbrowser, Lautsprecher (ist zumeist im Gerät integriert).

### 212-20222 / Regina Gurram

#### Online

Do. 20.1. / 19:00 - 20:30 Uhr

Do. 27.1. / 19:00 - 19:45 Uhr

2 Termine / 11,50 €

Anmeldung bis: 12.1.

+ Gewürze und Versand 7 EUR



## Vegane und vegetarische Küche

### Gesund und lecker - Wildkräuter auf den Tisch

#### Tagesseminar

Auch im Oktober findet man noch viele essbare Wildkräuter. Sie enthalten meist mehr Vitalstoffe als angebautes Obst und Gemüse und können unser Immunsystem stärken. Auf einer Exkursion lernen wir viele von ihnen an ihren natürlichen Standorten kennen, sammeln sie in Körben und bereiten anschließend aus ihnen ein gesundekeres Kräutermenü zu.

### 212-20304 / Tanja Tempel

#### Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1

Sa. 30.10. / 10:00 - 15:00 Uhr / 17 €

Anmeldung bis: 18.10.

+ Lebensmittelumlage und Skript 5 €

### Rund um die Welt: Vegane Klassiker mit Hülsenfrüchten

#### Tagesseminar

Rund um die Welt sind Hülsenfrüchte beliebt und werden ganz unterschiedlich verarbeitet.

Wir werden internationale Klassiker wie z.B. Humus, griechische Bohnen und türkische Linsen zubereiten. Der Kurs richtet sich sowohl an erfahrende als auch an unerfahrene Köchinnen und Köche, die sich für vegane Ernährung interessieren.

Falls der Kurs coronabedingt nicht in Präsenz durchgeführt werden kann, wird er online angeboten.

### 212-20305 / Ester Ava Höhle

#### Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkepforte 4,

Küche

Fr. 1.10. / 16:00 - 19:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 27.9.

+ Lebensmittelumlage 8 EUR

### Vegane Variationen mit Hülsenfrüchten

#### Tagesseminar

Hülsenfrüchte als „grüne Proteinquelle“ sind ein unerlässlicher Bestandteil der pflanzenbasierten Ernährung und laden in der Küche zu vielfältigen Variationsmöglichkeiten ein. Sie sind von sich aus schon aromatisch und man kann ihnen mit verschiedenen Würzrichtungen unterschiedliche Gesichter verleihen. Neben Suppe und Salat bereiten wir auch Aufstriche und Bratlinge zu. Der Kurs richtet sich sowohl an erfahrende als auch an unerfahrene Köchinnen und Köche und eignet sich auch für Menschen mit Laktose- oder Glutenunverträglichkeit.

Falls der Kurs coronabedingt nicht in Präsenz durchgeführt werden kann, wird er online angeboten.

### 212-20312 / Ester Ava Höhle

#### Kassel

Stadtteiltreff Mitte der GWG, Tränkepforte 4,

Küche

Fr. 29.10. / 16:00 - 19:00 Uhr / 15 €

Anmeldung bis: 18.10.

+ Lebensmittelumlage 8 EUR

### 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 Behältnisse für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

### 212-20315 / Arjan Pal Singh

#### Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 27.11. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €

Anmeldung bis: 8.11.

+ Lebensmittelumlage

Wir schenken Ihnen  
reinen Wein ein ...  
kompetent und freundlich!

40 Jahre

**Schluckspecht**

Weinhandlung

Wilhelmshöher Allee 118 • 34119 Kassel  
Oberzwehrener Straße 26 • 34132 Kassel  
Fon 0561.12628 • [www.schluckspecht.de](http://www.schluckspecht.de)

# Essen, Trinken und Genuss

## Vegetarische indische Küche

### Tagesseminar

Die indische Küche ist von einer Vielzahl von vegetarischen Gerichten geprägt, sowohl von Gemüsegerichten als auch von den populären Dal-Gerichten (Hülsenfrüchte), die mit unterschiedlichen Linsensorten, Bohnen oder Kichererbsen auf verschiedene Weise zubereitet werden. Mit typisch indischen Kräutern und Gewürzen werden wir einige Gerichte gemeinsam zubereiten und verzehren. Auch die Herstellung von Milchprodukten als Eiweißergänzung wird gezeigt. Sie backen auch typisch indische Brotarten, passend zu den Gerichten. Es werden fast ausschließlich Bio-Produkte verarbeitet. Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behältnisse für nicht verzehrte Speisen mitbringen!

**212-20410 / Arjan Pal Singh**

**Hofgeismar**

Herwig-Blankertz-Schule, Magazinstr. 23

Sa. 30.10. / 10:30 - 16:15 Uhr / 24,50 €

Anmeldung bis: 18.10.

+ Lebensmittelumlage 10 Euro

## Patisserie



© Angelika Christophi

## Patisserie

Lassen Sie sich überraschen - kleine Kunstwerke für den besonderen Anlass und für Feste mit Freunden und Verwandten. Feinste Patisserie und stimmungsvolle Desserts; ein Genuss für das Auge und den Gaumen. Wir stellen gemeinsam kleine Meisterwerke mit edlen Zutaten her. Sie erlernen Dekor-Techniken zum Verzieren und Anrichten.

Bitte mitbringen: Schürze oder T-Shirt und Transportbehälter.

**212-20500 / Angelika Christophi**

**Fuldata-Ihringshausen**

Fuldataler Forum, Niedervellmarsche Str. 3

Sa. 4.9. / 11:00 - 17:00 Uhr / 44 €

Anmeldung bis: 23.8.

+ Lebensmittelumlage ca. 18 Euro

## Cheesecakes / Käsekuchen

Sie möchten gerne Kuchen backen, der so gut schmeckt wie einst von der Oma, wissen aber nicht, wie es geht? Omas Käsekuchen selbst gemacht!

Klassische Käsekuchen mit und ohne Obst, Streuseln, Füllungen, leicht und locker. Quark- oder Schmandkuchen, hohe oder flache Varianten. Diese und viele weitere Käsekuchenspezialitäten wie Russischen Zupfkuchen und Co. lernen Sie kennen und backen. Cheesecakes runden das Thema ab.

Des Weiteren erlernen Sie die Herstellung verschiedener Mürbeteige, die ein wichtiger Bestandteil von Quark- und Käsekuchen sind. Bitte mitbringen: Schürze sowie einen Behälter für den Transport.

Kleingruppe

**212-20508 / Angelika Christophi**

**Fuldata-Ihringshausen**

Fuldataler Forum, Niedervellmarsche Str. 3

Sa. 25.9. / 11:00 - 16:00 Uhr / 37 €

Anmeldung bis: 13.9.

+ Lebensmittelumlage ca. 12 Euro



© Angelika Christophi

## Torten dekorieren

### Grundkurs Fondant & Co.

### Tagesseminar

Kindergeburtstag, Hochzeit, Taufe ... Eine besondere Tortenkreation krönt jedes Fest und jede Kaffeetafel.

Sie erlernen u.a. den richtigen Umgang und das Eindecken einer Torte mit Rollfondant (eine weiche, flexible Zuckermasse), Marzipan, Modellierschokolade und Co, die Herstellung und Verarbeitung von Buttercreme und Schokoladen-ganache sowie das richtige Einstreichen einer Torte bzw. eines Dummys.

Dabei werden auch verschiedene Techniken des Einfärbens mit Lebensmittelfarben, des Marmorierens und Modellierens vermittelt. Sie lernen die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Dekor-Werkzeuge kennen und erhalten viele Tipps rund ums Thema Tortendekoration.

Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihr selbst konzipiertes und mit eigenen Dekor-Elementen fantasievoll hergestelltes Torten-Kunstwerk mit nach Hause.

Sämtliche Rohstoffe und Materialien, wie Fondant, Form-Schokolade, Marzipan, Buttercreme, Farbpasten, Glitter etc., sind in der Materialumlage enthalten. Darüber hinaus werden Ihnen eine Vielzahl verschiedener Ausstecher und Werkzeuge zur Verfügung gestellt. Auf Wunsch kann ein Styropor-Torten-Dummy für 5 € im Kurs erworben werden (bitte bei der Anmeldung angeben).

Bitte mitbringen: einen runden Rührkuchen (ca. 26 cm Durchmesser, Höhe min. 8 cm), Transportbehälter für Ihre Motivtorte und eine weiße Schürze oder ein weißes T-Shirt.

**212-20512 / Angelika Christophi**

**Fuldata-Simmershausen**

Haus der Begegnung, Teichstr. 8 (Eingang Schulhof)

Sa. 9.10. / 10:00 - 17:00 Uhr / 51,50 €

Anmeldung bis: 27.9.

+ Material ca. 25 Euro

# Natur | Ökologie | Bauen

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.



© Peter-Joachim Focke

## Flora und Fauna

### Dendrologische Führung auf dem Weinberg

Exkursion

NEU

Der Weinberg als innenstadtnaher Bereich ist Standort einer Fülle interessanter und wertvoller Baumarten, die auf dieser Führung erkundet werden sollen. Der zweistündige Rundgang richtet sich an alle Liebhaber\*innen von Bäumen, die Freude an der Begegnung mit diesen Lebewesen haben und sich Informationen zu den hier angepflanzten Arten wünschen.

Schwerpunkt dieser Exkursion ist der Bereich des Henschel-Gartens. Sie beginnt am Fuß des Weinbergs, verläuft über die Weinberg-Terrassen zum Plateau und endet nach einem Rundgang über das ehemalige Grundstück der Familie Henschel am Museumsbau GRIMMWELT.

### 212-21101 / Peter-Joachim Focke Kassel

Eingangstor Weinberg-Terrassen, Frankfurter Str. So. 5.9. / 11:00 - 13:00 Uhr / 10 € Anmeldung bis: 25.8.

**Team:**

**Programmplanung:**  
Gunnar Zamzow

**Assistenz:**  
Regina Piller

### Dendrologische Führung durch die Karlsäue

NEU

#### Exkursion

Die Karlsäue, grüne Lunge von Kassels Innenstadt und Erholungsort für viele Bürger\*innen. Aber nicht nur das, auch sie birgt, wie der Bergpark, zahlreiche botanische Kostbarkeiten. Die Altesten 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 (3. und 10. Oktober) gemeinsam auf Entdeckungstour.

### 212-21103 / Eva Karner Kassel

Treffpunkt: Karlsäue, Kassenhaus Siebenbergen So. 3.10. / 15:00 - 16:30 Uhr / 2 Termine / 19 € Anmeldung bis: 23.9.

### Geschichte der Heilkräuter

#### Vortrag

Wann und wie fingen die Menschen damals an, die heilenden Kräfte der Kräuter bewusst einzusetzen? Welche Rolle spielten Kräuter in den ersten Hochkulturen? Über viele Jahrtausende hinweg waren Kräuter die wirksamsten Mittel gegen alle Krankheiten. Rituelle Zeremonien verstärkten ihre Wirkung, Kultivierung trug zur Artenvielfalt bei. Kräuter haben eine sehr starke Wirkung, deren Dosierung nicht einfach war und sogar missbraucht wurde. Selbst die Kirche fühlte sich in ihrer Macht, durch die heilende Wirkung der weltlichen Pflanzen bedroht. Apotheker übernahmen die Aufgabe, Kräuter zu verarbeiten und zu verkaufen, doch nicht jeder konnte sich das leisten. Eine Geschichte über Jahrtausende, deren Ausgang wir gerade gestalten können.

### 212-21007 / Thomas Otterpohl Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal Di. 30.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6,50 € Anmeldung bis: 25.11.

## Garten

### Unsere Honigbienen

*Die Natur braucht sie, die Bienen brauchen uns!*

Dieser Kurs soll Ihnen theoretisches Grundlagenwissen vermitteln, um sich mit Erfolg der Bienenhaltung widmen zu können. Er beinhaltet Themen von A, wie Aufbau einer Imkerei, bis Z, wie beispielsweise die Zucht einer Königin. Wir werden über die Bienenwohnung -die Beutesprechen und gängige Betriebsweisen für die Führung eines Volkes über das gesamte Jahr erlernen. Weitere Informationen werden Sie über die Aufgaben der Bienenwesen, die Standortwahl, rechtliche Fragen, die Schwarmvermeidung, die Ablegerbildung sowie die Honigernte und die Wachsverarbeitung erhalten.

Unentbehrliche Kenntnisse über Bienenkrankheiten und die Varroabehandlung werden detailliert vorgestellt, um mit gesunden Bienen ins neue Bienenjahr starten zu können.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### 212-21200 / Karsten Obermann

#### Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74  
Mi. 15.9. / 18:15 - 19:45 Uhr / 14 Termine / 76 €  
Anmeldung bis: 5.9.



### Naturgemäßer Obstbaum-schnitt

*Für Ungeübte und Fortgeschrittene  
Tagesseminar*

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

#### 212-21110 / Patricia Saif

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 13.11. / 9:00 - 16:45 Uhr / 33,50 €  
Anmeldung bis: 2.11.

### Jahreskurs auf der Obstwiese

*Modul 4 - Altbaumschnitt, Wiederholung des Jungbaumschnittes*

#### Wochenendseminar

Im letzten Teil wird es noch einmal viel um den Baumschnitt gehen mit dem Schwerpunkt Altbäume. Wir werden uns ausführlich mit der Einschätzung der Altbäume, der Baumansprache und dem Verjüngungsschnitt beschäftigen und uns auch für die Fragen, die bei der Jungbaumerziehung entstehen Zeit nehmen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schnittwerkzeug.

#### 212-21126 / Patricia Saif

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 27.11. / 9:00 - 16:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 17.11.

### Bienen im eigenen Garten

#### Vortrag

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

#### 212-21202 / Thomas Otterpohl

#### Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
Do. 28.10. / 18:30 - 20:00 Uhr / 6,50 €  
Anmeldung bis: 25.10.

### Jahreskurs auf der Obstwiese

*Modul 3 - Sortenverkostung, Sortenauswahl und Obstverarbeitung*

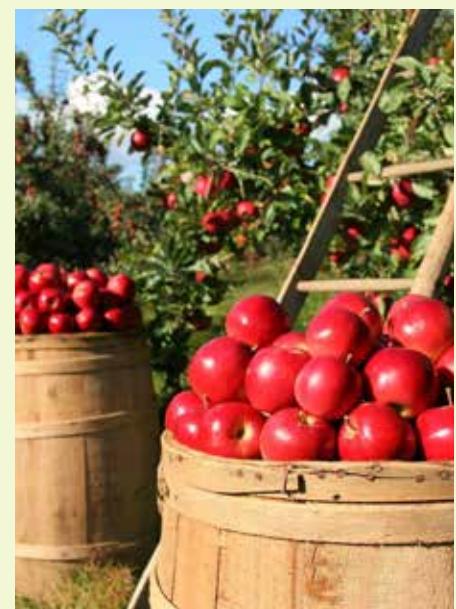
#### Wochenendseminar

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

#### 212-21124 / Patricia Saif

#### Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Sa. 25.9. / 9:00 - 16:00 Uhr / 30 €  
Anmeldung bis: 15.9.



## Welt und Umwelt

### Wenn's steil wird, helfen kleine Schritte - Klimaschutz im Alltag

#### Vortrag

Beim Thema Klimaschutz warten wir voller Spannung auf den großen Coup, der unsere Probleme lösen wird. Doch mit jedem Tag der verstreicht, werden sie größer. Angesichts der gewaltigen Aufgabe fühlen wir uns zu klein und zu schwach. Dabei kann jeder Mensch an jedem Tag so viele kleine Schritte in die richtige Richtung machen. Dabei müssen wir über unser tägliches Handeln und unsere Lebensweise nur vorher ein wenig mehr nachdenken.

Dieser Kurs soll zahlreiche Denkanstöße liefern, wie wir mit einfachen Mitteln zum Klimaschutz beitragen können. Dabei beleuchten wir die Themen Haushalt, Garten, Freizeit und Energieverbrauch. Jeden Tag viele kleine Schritte von Millionen Menschen. Damit kann man viel erreichen, mehr als jede Klimakonferenz.



**212-21250 / Thomas Otterpohl**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 20.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6,50 €

Anmeldung bis: 25.1.

**!** Für unsere Vorträge ist corona-  
bedingt eine Anmeldung  
notwendig! Die Gebühr ist an der  
Abendkasse zu bezahlen.

### Wege zur Nachhaltigkeit und Langlebigkeit: Die Reparier Cafés!

#### Vortrag

Das Konzept „Reparieren statt wegwerfen“ findet große Resonanz in Kassel und die Erfolge können sich sehen lassen. Wolfgang Ehle, Initiator des ersten Kasseler Reparier Cafés, und Roswitha Biedermann vermitteln aus knapp 2.000 Reparaturfällen nicht nur amüsante Anekdoten, sondern auch viele nützliche Erfahrungen. Natürlich steht immer die Idee der Nachhaltigkeit im Hintergrund. Wer einmal selbst erlebt hat, wie mit einem 20-Cent-Bauteil ein richtig teures Elektronikgerät wieder zum Leben erweckt wird, der weiß: Man muss nicht immer gleich die Mülltonne aufklappen! Reparieren macht Spaß und lohnt sich! [www.repariercafe-kassel.de](http://www.repariercafe-kassel.de) - jeden 4. Freitag im Monat

**212-21252 / Wolfgang Ehle; Roswitha Biedermann; Veronika Baier**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 3.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 30.1.

## Bauen

### Der richtige Weg zur Haussanierung- teure Fehler vermeiden

online

#### 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, Schimmel, Dränage, Hausentwässerung, Rückstau, Dämmung, Wärmedämmverbundsysteme, neue Bäder, neue Heizung, Anzeige- bzw. Genehmigungspflicht usw.

Ihr Referent: Dipl.-Ing. Volkhard Bouchon hat selbst über 30 Jahre Erfahrung im schlüsselfertigen Hochbau und ist seit vielen Jahren auch als Sachverständiger sowie in der Qualitätssicherung tätig. Daher werden praktische Beispiele, aktuelle Fragen und die neuesten Entwicklungen beim Bauen behandelt. Natürlich bleibt auch immer Zeit für eigene Fragen.

Wenn Sie vorhaben, umzubauen, zu sanieren oder eine gebrauchte Immobilie zu erwerben, sollten Sie auf keinen Fall auf dieses Seminar verzichten!

**212-21300 / Volkhard Bouchon**  
Online

Fr. 17.9. / 18:00 - 21:00 Uhr / 9 €

Anmeldung bis: 8.9.

### Bauen - kein Buch mit sieben Siegeln

#### Wochenendseminar

Tipps für den eigenen Hausbau. Vertragsformen und -formulierungen, die richtige Firmenwahl, Gewährleistung, Festpreis, Gesamtkosten, Angebotsvergleiche, Eigenleistungen, Grundstücksauswahl, Hausformen, Fertighäuser, Bausätze, Ausbauhäuser, 3-Liter-Haus, ökologische Bauweisen, Vermeidung von Giftstoffen und Schimmel, Baufinanzierung, Qualitätssicherung und vieles mehr.

**212-21301 / Volkhard Bouchon**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Fr. 19.11. / 17:00 - 20:00 Uhr

Sa. 20.11. / 9:00 - 18:00 Uhr

2 Termine / 50 €

Anmeldung bis: 9.11.

### Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf

#### Vortrag

Der Vortrag wird Ihnen helfen, das eigene Vorgehen zu strukturieren, dadurch den Verkauf zu beschleunigen, einen optimalen Verkaufspreis zu erzielen und typische Fehler zu vermeiden. Ihre Referentin, Petra Kilimann-Bouchon, ist Geprüfte Immobilienfachwirtin.

**212-21302 / Petra Kilimann-Bouchon**  
**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Fr. 26.11. / 17:00 - 19:00 Uhr / 6 €

Anmeldung bis: 18.11.



## Team:

Barbara Benedix, Jörg Bollerhey,  
Susanne Ebbers, Martin Rode,  
Achim Rache, Gunnar Zamzow

Für Kinder und Jugendliche hat die vhs eine Vielzahl an Angeboten. Bei uns gibt es altersgerechte Bildungsangebote und interessante Aktivitäten, vom Nähmaschinenführerschein über den Englischkurs bis hin zum Planspiel über Demokratie. Die Kinder- und Jugendakademie fördert die Schülerinnen und Schüler themenspezifisch. Mit dem talentCAMPus bieten wir bunte Ferienprogramme, die Lernen mit kultureller Bildung verbinden.

Eltern, Großeltern und die ganze Familie können sich mit ihren Kindern gemeinsam an Aktivitäten erfreuen und Abenteuer erleben: Plätzchen backen, Fahrradtouren machen oder Entspannungstechniken ausprobieren. Denn das schönste Geschenk ist die gemeinsame Zeit.

Wenn Sie sich für pädagogische Themen interessieren, dann finden Sie bei uns dazu Vorträge und Fachtage. In praktischen Workshops erfahren Sie zum Beispiel welche Aktivitäten bei Kindern gerade im Trend sind oder wie Sie Jugendliche in ihrem Selbstbewusstsein stärken können.

## Die Region Kassel aus unterschiedlichen Blickwinkeln

*Eine historisch-politische Recherche*

### Tagesseminar

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen recherchieren die Ereignisse in Kassel und der Region rund um den 9. November 1938. Dabei lernen sie, was genau in der Zeit passiert ist, welche politischen Entscheidungen und Geschehnisse dazu geführt haben. Durch das Erzählen über die Ereignisse aus der Perspektive von echten oder fiktiven Charakteren lernen die Jugendlichen und jungen Erwachsene auch die persönlichen Auswirkungen und Schicksale der Menschen kennen.

**212-22001**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Sa. 23.10. / 9:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei



## Escape Room „Kritischer Konsum“

### Tagesseminar

In den letzten Jahren hatte mit Greta Thunberg und der Fridays For Future-Bewegung das Thema Klimawandel einen großen Aufschwung, besonders bei jungen Menschen. In Kassel hat sich ebenfalls die Initiative „Fridays For Future“ mit einer regionalen Gruppierung gebildet. Die Veranstaltung soll die Thematik unterstützen und speziell auf Themen wie Kritischer Konsum und die Auswirkungen und auch Einflussmöglichkeiten regional sowie global aufmerksam machen.

**212-22004**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Sa. 13.11. / 9:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei

## Zusammenleben.Zusammenhalten - ein Planspiel in Kassel

### Tagesseminar

Kassel ist die Heimat von Menschen unterschiedlicher Herkunft, Kulturen, Milieus und Interessen. In einem Planspiel werden verschiedene Rollen eingenommen und Positionen diskutiert, um verschiedene gesellschaftliche Zusammenhänge und Positionen aufzuzeigen und einen neuen Begegnungsrahmen zu schaffen. Alles unter dem Motto „Zusammenleben. Zusammenhalten“.

**212-22005**

### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Sa. 27.11. / 9:00 - 18:00 Uhr / gebührenfrei

## Angebote für Kinder und Jugendliche

### Lernen

#### Lernen macht Spaß!

*Eine Lernförderung für 5-6-Jährige*

In diesem Kurs erwarten Ihr Kind unterhaltsame Spiele und Übungen, die die Entwicklung des Kindes in verschiedenen Bereichen unterstützen. Im Vordergrund steht die Freude am Lernen, mit dem Ziel, eine gute Grundlage für das zukünftige Lernen zu schaffen.

Fast nebenbei trainiert Ihr Kind soziale Kompetenz, Regelverständnis, Selbstvertrauen und seine Frustrationstoleranz. Spielerisch fördern wir die Konzentration und Aufmerksamkeit. Außerdem werden die unterschiedlichen Wahrnehmungsbereiche (auditiv, visuell, taktil u.a.) gestärkt. Sprachliches und mathematisches Verständnis wird ebenso gefördert.

Die Inhalte des Kurses werden auf den Bedarf der Kinder abgestimmt, um jedes Kind gezielt zu fördern. Es sollen Voraussetzungen geschaffen werden, die besseres Lernen ermöglichen. Es werden auch noch ausbaufähige Lernvoraussetzungen gefördert und gefestigt.

Der erste Termin findet gemeinsam mit einem Elternteil statt. Der Kurs findet mit max. 6 Kindern statt. Anmeldung bitte nach Rücksprache der Kursleitung (kurzes Kennenlernen am Telefon): 0177-3986443

**212-22330 / Tanja Hasper  
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9  
Mo. 20.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / 15 Termine /  
141 €

Anmeldung bis: 5.9.  
+ Material 20 Euro



## Nähen

### Erste Nähübungen mit Hand und Nähmaschine

#### Ferienkurs für Kinder von 8-12 Jahren

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.

#### 212-22100 / Malali Rasa

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108  
Mo. 11.10. - Do. 14.10. / 10:00 - 12:30 Uhr / 4 Termine / 39 €  
Anmeldung bis: 29.9.  
+ Material 7 Euro

## Mathematik

### Mathe für die Klasse 9 und 10

In der Lerngruppe mit maximal 12 Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmern können Wissenslücken mittels ausgewählter Aufgaben beseitigt werden. Auch eigene Vorschläge sind willkommen. Hausaufgaben können sofort gemailt werden. Alles wird durch Modelle, maßstäbliche Darstellungen, lebensnahe Bilder, Diagramme, Experimente und anderes veranschaulicht. Übliche Aufgaben in abstrakter Form werden somit für jeden nachvollziehbar erklärt. Auch durch Testaufgaben vermittelt der Kurs mehr Sicherheit in Klassenarbeiten und in der Abschlussprüfung.

Für Schülerinnen und Schüler der Klasse 11 ist der Kurs 212-16100 (Seite 111) geeignet.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck o.ä. (mind. 20 cm)

#### 212-22350 / Rudolf Daum

##### Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102  
Mi. 15.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 82,50 €  
Anmeldung bis: 2.9.

## Digitale Welten

### Tastschreiben am Computer - Kurzlernmethode

#### Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 3

##### Ferienkurs

Das Tastschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es dir, den Computer zu bedienen. Du lernst mit vielen Sinnen (multi-sensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und in kurzer Zeit „blind“ zu schreiben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

##### Inhalte:

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei kurze Texte schreiben und gestalten

#### 212-22355 / Angelika Wolnarek Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9, EDV-Raum  
Mo. 11.10. - Fr. 15.10. / 9:00 - 12:30 Uhr / 5 Termine / 70,30 €  
Anmeldung bis: 20.9.  
Inkl. Fachbuch 16,30 Euro

### YouTube (1) - Was macht den Vlog zum Vlog?

#### Für Jugendliche von 10 bis 16 Jahren

Schon seit einigen Jahren sind YouTube-Videos beliebter als Fernsehen. Aus einem Hobby ist für viele YouTuber\*innen ein Beruf geworden. Mit ihren Kanälen, wie „Flying Uwe“, „Bibis Beauty Palace“ oder „Simon Desue“ machen YouTuber\*innen viel Geld. Aber was macht den Reiz von YouTube-Videos eigentlich aus? Was fesselt uns so an den Videos? Was gibt es dabei kritisch zu hinterfragen? Was steckt hinter dem Business bei YouTube? Und ganz wichtig: Was macht einen Vlog zum Vlog?

Wir nähern uns diesen Fragen natürlich durch viel „YouTube-Gucken“ aber immer mit einer Forscherbrille auf der Nase. Wenn wir herausgefunden haben, wie wir es schaffen, dass unsere Videos genauso aussehen könnten, drehen wir selbst ein Video!

Thema und Konzept überlegen, Kamera an, Licht ausrichten, Mikrofoncheck und los geht's! Hinterher an den PC und Videoschnittsoftware kennenlernen. Musik dazu - und ab ins Netz! Und wer weiß - vielleicht erreichen wir mit unseren Videos ja einige hundert Menschen!

#### 212-22377 / Dominik Scharf Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Fr. 8.10. / 17:00 - 19:00 Uhr  
Sa. 9.10. / 10:00 - 15:00 Uhr  
So. 10.10. / 10:00 - 15:00 Uhr  
3 Termine / 59,50 €  
Anmeldung bis: 1.10.



### YouTube (2) - Vlog- und Videotechnik

#### Für Jugendliche von 12 bis 17 Jahren

##### Ferienkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Kurs „Youtube - Was macht den Vlog zum Vlog?“ besucht haben oder schon eine gewisse Erfahrung mit dem Medium Youtube und zugehöriger Technik mitbringen.

Es geht in diesem Kurs für Fortgeschrittene zum einen darum, die Videotechnik für einen eigenen Film genauer kennenzulernen:

- Wie muss ich das Licht ausrichten, damit mein Greenscreen perfekt funktioniert?
- Welche Kamera ist die richtige und welchen Einfluss haben Blende, ISO-Wert und Brennweite?
- Welche verschiedenen Mikrofontypen gibt es und wie unterscheiden sie sich?
- Wie komme ich mit meiner Videoschnittsoftware möglichst schnell zum gewünschten Ergebnis?
- Gleichzeitig sollten wir uns aber auch darüber Gedanken machen...
- Ob YouTuber\*in wirklich der perfekte Berufswunsch ist?
- Welche Gefahren und welche Illusionen hinter YouTube-Kanälen mit tausenden Abonnent\*innen lauern?
- Welche Alternativen es gibt, seine kreativen Ideen und die Faszination für Technik im Alltag zu nutzen?

Abhängig von euren Wünschen werden wir verschiedene Genres von YouTube-Videos ansehen, besprechen und eigene kleine Videos drehen. Anders als im Einsteigerkurs, werden wir uns auch Zeit für ein Drehbuch nehmen und ein eigenes kleines Filmteam mit verteilten Aufgaben aufbauen.

#### 212-22378 / Dominik Scharf Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308  
Mi. 13.10. - Fr. 15.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 3 Termine / 59,50 €  
Anmeldung bis: 6.10.



## YouTube (3) - Vlog- und Videotechnik für Fortgeschrittene

NEU

Für Jugendliche von 12 bis 17 Jahren  
Ferienkurs

Wer sich in seiner Freizeit gerne mit Computer-, Ton- und Videotechnik auseinandersetzt und vielleicht schon erste Videos produziert hat, ist in diesem Kurs richtig. Perfekte Voraussetzung wäre auch der Youtube (2) - Kurs.

In diesem Kurs tauchen wir tiefer in die Materie ein:

- Welche Brennweite möchte ich für meinen Filmlook haben und welche Technik brauche ich dafür?
- Wieviel kann ich mit der Kamera meines Smartphones schaffen und wann muss ich doch eine andere Kamera haben?
- Wie teuer muss ein Mikrofon sein, damit ich klinge wie die anderen Youtuber\*innen im Netz?
- Kleinmembraner und Großmembraner sind keine stinkigen Käse, sondern Mikrofontypen.
- Was ist ein Dreipunktlicht und warum dient es am professionellen Filmset fast immer als Grundlage?
- Mit welcher (gerne kostenfreier) Videoschnittsoftware komme ich am schnellsten zu meinem Wunschvideo?
- Wie kann ich die Dreharbeiten möglichst effizient gestalten? Was muss alles in einem Drehbuch stehen und wieviel sollte ich einfach improvisieren?
- Wie kann ich mit Musik und Geräuschen im Film gezielt arbeiten? Und wo bekomme ich die her?

Wie schon in den ersten beiden Kursen zum Thema „Youtube“ soll es in diesem Kurs ein Gleichgewicht aus Theorie zur Technik sowie dem Medium Youtube als solches und einem Praxisteil geben, bei dem jede\*r ein kleines Video produzieren kann.

## 212-22379 / Dominik Scharf Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409  
Sa. 16.10. und So. 17.10. / 10:00 - 16:00 Uhr / 59,50 €  
Anmeldung bis: 8.10.

## Selbstverteidigung

### Gewaltprävention für Mädchen

6 - 11 Jahre

WingTsun - Jedes Mädchen kann lernen, sich selbst zu schützen

Tagesseminar

In diesem Kurs wird den Mädchen angemessenes Verhalten in Streitsituationen und bei (alltäglichen) Grenzüberschreitungen vermittelt, sei es in der Schule, bei Fremdtätern oder mit Menschen aus ihrem sozialen Umfeld. Wir üben den Einsatz der Stimme und der Körpersprache und finden individuelle Lösungen in der

Selbstbehauptung und in der Selbstverteidigung. Es werden reale Situationen aus dem Alltag der Mädchen aufgegriffen und Verhaltensweisen (ein)geübt, die die Mädchen im Ernstfall dazu befähigen, angemessen zu handeln. Gewaltprävention bedeutet, eine Situation frühzeitig zu erkennen und zu stoppen, bevor sie eskaliert. Bitte Indoor-Turnschuhe, bequeme Kleidung, eine Decke und etwas zu essen und zu trinken mitbringen.

## 212-22400 / Sabine Mackrodt

**Kassel**

WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10  
Fr. 22.10. / 10:00 - 14:00 Uhr / 20 €  
Anmeldung bis: 8.10.  
+ Raumnutzung 5 Euro



## Ballett/Tanz

Diese Kurse richten sich an Kinder vom 4. - 6. oder vom 7. - 10. Lebensjahr, die sich gerne zu Musik bewegen. In leichten, spielerisch angelegten Tänzen, werden die Phantasie der Kinder und die Freude am Tanzen gefördert. Anhand kleiner Übungen, machen die Kinder ihre ersten Erfahrungen mit dem klassischen Ballett. Gleichzeitig werden so Körpergefühl und Bewegungsästhetik geschult, was sich wiederum positiv auf die Körperhaltung auswirkt. Durch das gemeinsame Einüben von Choreografien, werden im Unterricht darüber hinaus Disziplin, Selbstvertrauen, Achtsamkeit und Teamgeist vermittelt.

## Ballett

Für Kinder von 5 - 10 Jahre

**Waganowa-Methode**

Ballett-Unterricht ist die Einführung des Kindes/Jugendlichen in die Welt der Schönheit und Grazie. Im Raum der Musik entfalten sich Körperhaltung und Ausstrahlung - auf dem Weg zur Harmonie von Musik und Bewegung. Im Ballett werden altersgemäß Körperbewusstsein, Gehör und Selbstvertrauen gefördert. Gerade jüngere Kinder üben hier auf leichte und spielerische Art. In dieser Konzentration kommen die Kinder zur Ruhe, und in ihrem Tun kommunizieren sie intensiv.

## 212-22465 / Irina Kotovitch

**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Mo. 30.8. / 15:30 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 81 €  
Anmeldung nach Beratung durch Frau Kotovitch: 0561-4000265

## Ballett

Für Kinder und Jugendliche von 11 - 17 Jahre

**Waganowa-Methode**

Ballett-Unterricht ist die Einführung des Kindes/Jugendlichen in die Welt der Schönheit und Grazie. Im Raum der Musik entfalten sich Körperhaltung und Ausstrahlung - auf dem Weg zur Harmonie von Musik und Bewegung. Im Ballett werden altersgemäß Körperbewusstsein, Gehör und Selbstvertrauen gefördert. Gerade jüngere Kinder üben hier auf leichte und spielerische Art. In dieser Konzentration kommen die Kinder zur Ruhe, und in ihrem Tun kommunizieren sie intensiv.

## 212-22470 / Irina Kotovitch Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298  
Fr. 3.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / 14 Termine / 76 €  
Anmeldung nach Beratung durch die Kursleitung: 0561-4000265

## Bewegung

### Sport, Spiel und Spaß an der Bewegung

**Kinderturnen ab 3 Jahren**

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

## 212-22500 / Ute Rost

**Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7  
Mo. 6.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

## 212-22505 / Ute Rost

**Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7  
Di. 7.9. / 16:15 - 17:15 Uhr / 12 Termine / 43,50 €  
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595



## Baby- und Kleinkinderschwimmen

Sensomotorische Früherziehung und spielerischer Umgang mit dem Element Wasser in der Kleingruppe.

### Kinder im Alter von 5 - 10 Monaten mit einem Elternteil

**212-22580 / Sandra Lohr**

**Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5

Di. 31.8. / 9:45 - 10:30 Uhr / 10 Termine / 67 €

Anmeldung bis: 16.8.

Inkl. Eintritt

### Kinder im Alter von 10 Monaten - 1,5 Jahren mit einem Elternteil

**212-22581 / Sandra Lohr**

**Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5

Mi. 1.9. / 15:00 - 15:45 Uhr / 10 Termine / 67 €

Anmeldung bis: 16.8.

Inkl. Eintritt

## Kleinkinderschwimmen

### Kinder im Alter von 2 - 4 Jahren mit einem Elternteil

**212-22583 / Sandra Lohr**

**Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5

Mi. 1.9. / 15:45 - 16:30 Uhr / 10 Termine / 67 €

Anmeldung bis: 16.8.

Inkl. Eintritt

### Kinder im Alter von 4 - 5 Jahren mit einem Elternteil

**212-22586 / Sandra Lohr**

**Immenhausen**

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5

Mi. 1.9. / 16:30 - 17:15 Uhr / 10 Termine / 67 €

Anmeldung bis: 16.8.

Inkl. Eintritt

## Schwimmen für Kinder

### Wassergewöhnung, Gleiten, Tauchen, Springen

Ziel des Kurses ist es, das Schwimmen mit Hilfsmitteln zu erlernen.

**212-22587 / Veronika Humburg**

Ab 4 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Di. 31.8. / 16:00 - 17:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079  
+ Eintritt

## Schwimmen für Kinder

### Grundkurse

Ziel des Kurses ist das Schwimmen ohne Hilfsmittel und der Erwerb des Schwimmabzeichens „Seepferdchen“.

**212-22588 / Veronika Humburg**

Ab 5 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Di. 31.8. / 15:00 - 16:00 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079  
+ Eintritt

**212-22591 / Veronika Humburg**

Ab 5 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Do. 2.9. / 14:30 - 15:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079  
+ Eintritt

## Schwimmen für Kinder

### Aufbaukurse

Durch intensives Training kann das Bronze- oder Silberabzeichen erworben werden.

**212-22594 / Veronika Humburg**

Ab 5 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Di. 31.8. / 17:15 - 18:15 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079  
+ Eintritt

**212-22597 / Veronika Humburg**

Ab 5 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Do. 2.9. / 15:30 - 16:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079  
+ Eintritt

**212-22600 / Veronika Humburg**

Ab 5 Jahre

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Do. 2.9. / 16:30 - 17:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079  
+ Eintritt

## Schwimmen für Kinder - Juniorretter

Durch intensives Training kann der Juniorretter erworben werden.

**212-22603 / Veronika Humburg**

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Fr. 3.9. / 18:30 - 19:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079  
+ Eintritt

**212-22606 / Veronika Humburg**

**Hofgeismar**

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16

Fr. 3.9. / 19:30 - 20:30 Uhr / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079  
+ Eintritt

## Angebote für Familien

### Bewegung

#### Eltern-Großeltern-Kind-Turnen

ab 1,5 Jahren

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

**212-22780 / Ute Rost**

**Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7

Mo. 6.9. / 17:00 - 18:00 Uhr / 12 Termine /

43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595



**212-22781 / Ute Rost**

**Habichtswald-Ehlen**

Grundschule, Oderweg 7

Di. 7.9. / 17:15 - 18:15 Uhr / 12 Termine /

43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

#### Wandern mit Lamas

*Für Kinder ab 8 Jahre mit einem vertrauten Erwachsenen*

##### Tagesseminar

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

Bitte mitbringen: Trinkflasche und festes Schuhwerk.

Treffpunkt: Stallgebäude Harleshäuser Str. 8 in Heckershausen.

**212-22785 / Claudia Scheffler**

**Ahnatal-Heckershausen**

Lamatherapie Claudia Scheffler,  
Harleshäuser Str. 8

Sa. 28.8. / 15:00 - 17:00 Uhr / 22 €

Die Teilnahmegebühr bezieht sich auf ein Eltern-Kindpaar

Anmeldung bis: 16.8.

## Eltern und Pädagogik

#### Konferenztools für Eltern

Die Schülerinnen und Schüler stehen mal mehr, mal weniger per Videoschalte mit den Lehrkräften in Verbindung und auch Elternsprechtagen finden mittlerweile zum Teil virtuell statt. Aber nicht alle Eltern nutzen Teams, Zoom, BigBlue-Button oder andere Konferenzlösungen beruflich oder privat.

Wir wollen einen kleinen Einstieg wagen. Was sind die technischen Voraussetzungen (PC, Notebook, Handy) für eine Videokonferenz? Welche unterschiedliche Konferenztools gibt es und wie funktionieren sie? Wie verhält man sich in einer Videokonferenz? Welche Regeln gibt es?

**212-22800 / Peter Brockmann**

Mo. 15.11., 18:00 - 21:15 Uhr (Hofgeismar,

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114) und

Di. 16.11., 18:00 - 19:30 Uhr (online) / 38,50 €

Anmeldung bis: 20.9.

#### Kinder brauchen Leitwölfe - Stärke statt (Ohn-)Macht

*Ein Kurs für Eltern zur „Elterlichen Präsenz“ nach Haim Omer*

NEU

Vor ca. 20 Jahren hat der israelische Psychologe Haim Omer das Konzept der Elterlichen Präsenz entwickelt, angelehnt an die gewaltfreie Haltung von Gandhi und Martin Luther King. In dem Kurs werden die Haltung und wesentliche Handlungssaspekte dieses Konzeptes vermittelt. Dies soll Erziehende in einem gelingenden Erziehungsaltag unterstützen und ihre Handlungsmöglichkeiten insbesondere in Konfliktsituationen erweitern. Eine wesentliche Basis hierfür ist eine tragfähige Eltern-Kind-Beziehung, die auf Eigenverantwortung und Stärke von Eltern als Führende in der Familie und dem Verzicht auf jegliche Form von Gewalt beruht. Theoretische Inputs werden durch praktische Übungen und

Austausch in Kleingruppen ergänzt und mit Ihren eigenen Erfahrungen in Verbindung gebracht. Mit diesem Kurs sind alle Eltern und elterlichen Bezugspersonen angesprochen, die mit leiblichen oder auch angenommenen Kindern zusammenleben, die für sich selbst und rund um ihre Familie neue Entwicklungsschritte gehen möchten.

**212-22805 / Anette Werner**

**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Di. 26.10. / 19:00 - 21:00 Uhr

Sa. 30.10. / 10:00 - 17:00 Uhr

Di. 16.11. / 19:00 - 21:00 Uhr

3 Termine / 44,50 €

Anmeldung bis: 17.10.

#### Eltern stärken ihre Kinder - mit Resilienz!

*Vortrag*

online

Wie kommt es, dass ein Kind schüchtern in der Ecke steht und die anderen fröhlich spielen? Wie kommt es, dass ein Kind Nackenschläge oder eine Niederlage gut wegsteckt, ein anderes dagegen daran zerbricht? Wieso gelingt es manchen Kindern, aus Krisen sogar gestärkt hervorzugehen? Welche Eigenschaften bringen diese Kinder mit, und welche Weichen für seelische Widerstandskraft werden schon in der Kindheit gestellt? Was können Eltern dafür tun, dass die Kinder »stark« werden und die entscheidenden Ressourcen erwerben, die es ihnen ermöglichen, ihre Lebensbelastungen erfolgreich zu bewältigen. Erwerben sie die Zuversicht und Praktiken die sie ihren Kindern mit auf den Lebensweg geben können, was ihnen die seelische Widerstandskraft gibt, die sie benötigen, um später auch selbstständig ihren Weg im Leben zurückzulegen.

**212-22806 / Nicole Gerigk, Verhaltenstherapeutin, Coach**  
**Online**

Mi. 27.10. / 19:30 - 21:00 Uhr / 6 €

Anmeldung bis: 21.10.

# Kontakt zum vhs Team



## Themenfeld-Teams von A bis Z

### Barbara Benedix

Tel. 0561 1003-1686

barbara-benedix@landkreiskassel.de

### Brigitte Böhle

Tel. 0561 1003-3192

brigitte-boehle@landkreiskassel.de

### Jörg Bollerhey

Tel. 0561 1003-2231

joerg-bollerhey@landkreiskassel.de

### Susanne Ebbers

Tel. 0561 1003-3190

susanne-ebbers@landkreiskassel.de

### Elvira Gebauer

Tel. 0561 1003-1663

elvira-gebauer@landkreiskassel.de

### Jenny Giambalvo Rode

Tel. 0561 1003-1661

jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de

### Heiko Griesel

Tel. 0561 1003-3205 o. 2227

heiko-griesel@landkreiskassel.de

### Thomas Günther

Tel. 0561 1003-3191

thomas-guenther@landkreiskassel.de

### Sven Hebestreit

Tel. 0561 1003-1680

sven-hebestreit@landkreiskassel.de

### Katharina Hecht

Tel. 0561 1003-1665

katharina-hecht@landkreiskassel.de

### Marco Hellwig

Tel. 0561 1003-1664

marco-hellwig@landkreiskassel.de

### Helgard Hesse

Tel. 0561 1003-1688

helgard-hesse@landkreiskassel.de

### H.-Friedrich Lammers

Tel. 0561 1003-1687

friedrich-lammers@landkreiskassel.de

### Anna Maria Möller

Tel. 0561 1003-1666

anna-maria-moeller@landkreiskassel.de

### Regina Piller

Tel. 0561 1003-2222

regina-piller@landkreiskassel.de

### Achim Rache

Tel. 0561 1003-1685

achim-rache@landkreiskassel.de

### Stephanie Reuter

Tel. 0561 1003-1662

stephanie-reuter@landkreiskassel.de

### Martin Rode

Tel. 0561 1003-1671

martin-rode@landkreiskassel.de

### Elfriede Schäth

Tel. 0561 1003-3193

elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

### Jörg Stange

Tel. 0561 1003-3189

joerg-stange@landkreiskassel.de

### André Tentrop

Tel. 0561 1003-1694

andre-tentrop@landkreiskassel.de

### Felicia Toor

Tel. 0561 1003-1670

felicia-toor@landkreiskassel.de

### Nils Torbohm

0561 1003-1696

nils-torbohm@landkreiskassel.de

### Klaudia Vogt

Tel. 0561 1003-1698

klaudia-vogt@landkreiskassel.de

### Sabine Weigelt-Scharla

Tel. 0561 1003-1099

sabine-weigelt@landkreiskassel.de

### Kerstin Wetzel

Tel. 0561 1003-2224

kerstin-wetzel@landkreiskassel.de

### Bernhard Wolff

Tel. 0561 1003-2223

bernhard-wolff@landkreiskassel.de

### Gunnar Zamzow

Tel. 0561 1003-1695

gunnar-zamzow@landkreiskassel.de

## Finanz- und Rechnungswesen

### Sabine Lenhard

Tel. 0561 1003-1689

sabine-lenhard@landkreiskassel.de

### Christina Prell

Tel. 0561 1003-1691

christina-prell@landkreiskassel.de

### André Tentrop

Tel. 0561 1003-1694

andre-tentrop@landkreiskassel.de

## Kundenmanagement

### Jörg Stange

Tel. 0561 1003-3189

joerg-stange@landkreiskassel.de

## Öffentlichkeitsarbeit/ Marketing

### Christina Prell

Tel. 0561 1003-1691

christina-prell@landkreiskassel.de

### Martin Rode

Tel. 0561 1003-1671

martin-rode@landkreiskassel.de

## vhs.digital

### Martin Rode

Tel. 0561 1003-1671

martin-rode@landkreiskassel.de

## Leitungsteam

### Gesamtleitung

Danijel Dejanovic

Tel. 0561 1003-1690

danijel-dejanovic@landkreiskassel.de

### Verwaltungsleitung

Sven Hebestreit

Tel. 0561 1003-1680

sven-hebestreit@landkreiskassel.de

### Leitungsassistenz

Kerstin Schultheis

Tel. 0561 1003-1693

kerstin-schultheis@landkreiskassel.de

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

# Vorträge

## September

### Opferschutz - und was jeder tun kann

212-11420 / Kathrin Buttler  
Online

Mi. 1.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 25.8.

online

### Häusliche Gewalt - Wege aus dem Alltagsdrama

212-11422 / Kathrin Buttler  
Online

Mi. 8.9. / 16:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 1.9.

online

### Bundestagswahl 2021: Programmatik, Personen, Koalitionen

212-02404 / Lukas Kiepe  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 13.9. / 18:00 - 20:15 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 9.9.

### Heilpraktiker/in Psychotherapie

#### Info-Abend

212-17025 / Thomas Wiebke,  
Heilpraktiker  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mo. 13.9. / 20:00 - 21:30 Uhr / Eintritt frei  
Anmeldung bis: 3.9.

### Wo die Kunst erfunden wurde...

Teil I: Bilderreise zu den Eiszeit-Höhlen der Schwäbischen Alb

212-03201 / Ekkehard Jürgens  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 14.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 9.9.

online

### Mittagspause mit Kollegin KI? Wie Mensch und Maschine zusammenarbeiten

Livestream im Rahmen der Veranstaltungsreihe  
Stadt Land DatenFluss

212-12804 / Online

Di. 14.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 12.9.

### Vor 80 Jahren: Der Überfall auf die Sowjetunion und der vergessene Teil des Holocausts

212-02104 / Prof. Dr. Jens Flemming  
Kassel

Kreishaus, Großer Sitzungssaal, Wilhelmshöher Allee 19-21  
Do. 16.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 12.9.



Für unsere Vorträge ist corona-  
bedingt eine Anmeldung notwen-  
dig! Die Gebühr ist wie gewohnt  
an der Abendkasse zu bezahlen.

### Singt ojf Jiddisch!

*Jiddische Lieder & Geschichten mit  
Olaf Ruhl*

212-03050 / Olaf Ruhl  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 16.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 6 €  
Anmeldung bis: 21.2.

### Gelenk-Entspannung

212-17029 / Brigitte Göbel  
Naumburg

Haus des Gastes, Hattenhäuser Weg 10  
Mo. 20.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 13.9.

### Schlauer gegen Klauer - Tricks der Taschendiebe

212-11425 / Susanne Gottmann, Polizei-  
hauptkommissarin  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Di. 21.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 19.9.

### Bernstein und Hüneberg. Fünf Jahrhunderte Deutsch-Jüdische Familiengeschichte in unserer Region

212-02202 / Ernst Klein  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 23.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 16.9.

### Resilienz

online

*Wie Sie ihre psychische und mentale Widerstandskraft entdecken und stärken können*

212-11090 / Prof. Dr. Gabriele Hoppe  
Online

Fr. 24.9. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 20.9.

### Volk, Volksgemeinschaft, AfD

212-02105 / Prof. Dr. Michael Wildt  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 27.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 23.9.

### Schlauer gegen Klauer - Tricks der Taschendiebe

212-11427 / Susanne Gottmann, Polizei-  
hauptkommissarin  
Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Di. 28.9. / 16:00 - 17:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 26.9.

### Ein Kampf der Frauen gegen die Männer?

*Elisabeth Selbert und die Gleichbe-  
rechtigung im Grundgesetz*

212-02107 / Dr. Kerstin Wolff  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Di. 28.9. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 25.9.

### Kiwi oder Kapsel

212-17008 / Anke Schäfer  
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal  
Do. 30.9. / 15:00 - 16:30 Uhr / kostenfrei

### Island im Wandel der Jahreszei- ten - Multivisionsshow

212-03203 / Reinhard Pantke  
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 30.9. / 19:00 - 21:00 Uhr / 6 €  
Anmeldung bis: 26.9.

### Einsamkeit - Du bist nicht allein

212-11024 / Nicole Gerigk, Verhaltens-  
therapeutin, Coach  
Online

Do. 30.9. / 19:30 - 21:00 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 27.9.

online

## Oktober

### Wo die Kunst erfunden wurde...

Teil II: Höhlenmalerei in Spanien und Frankreich

212-03201A / Ekkehard Jürgens

Kassel

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

Anmeldung bis: 1.10.

online

### Islam - welches Wissen hilft uns weiter?

212-04105 / Jannik Veenhuis

Online

Di. 5.10. / 18:30 - 20:30 Uhr / 9 €

Anmeldung bis: 3.10.

online

### Endlich „Ich-sein“

Schein oder Sein?

212-11020 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychotherapeutin/Dipl. Supervisorin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mi. 6.10. / 19:45 - 21:45 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 24.9.

### Der Heiligenberg in der NS-Zeit - Ein Burgberg zwischen Propaganda und Politik

212-02203 / Carolin Sohl

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 7.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 3.10.

online

### Studium Generale

Kunst und Architektur der Antike

212-01005 / Silke Renner-Schmittdiel, Kunsthistorikerin

Online

Do. 7.10. / 18:15 - 19:45 Uhr / 10 €

Anmeldung bis: 4.10.

### Engelbert Humperdinck und die Märchenoper

212-08050 / Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 7.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 30.9.

### Kann mein Auto mit der Ampel sprechen? Grünes Licht für die Mobilität der Zukunft

Livestream im Rahmen der Veranstaltungsreihe  
Stadt Land DatenFluss

online

212-12805 / Online

Do. 7.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 5.10.

### Homer - Die Nekyia des Odysseus

212-05120 / Axel Schmitt

Online

Do. 7.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 4.10.

online

### Einführung in die ayurvedischen Grundprinzipien

212-17010 / Corinna Thamke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 7.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 1.10.

online

### Einführung in die ayurvedischen Grundprinzipien

212-17009 / Corinna Thamke

Online

Mo. 11.10. / / 5 €

online

### Dauerthema Islam - warum eigentlich?

212-04110 / Jannik Veenhuis

Online

Di. 19.10. / 18:30 - 20:30 Uhr / 9 €

Anmeldung bis: 17.10.

online

### Datendiebstahl - Darknet - Digitaler Nachlass

212-11432 / Aniane Emde

Online

Mo. 25.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 20.10.

online

### Kunstgeschichte: Otto Dix

„Das Auge der Welt“ oder „Neue Sachlichkeit in Dresden“

212-10052 / Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 25.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

online

### Senioren im Visier - Die Maschen der Abzocker

212-11428 / Susanne Gottmann, Polizeihauptkommissarin

Online

Di. 26.10. / 16:00 - 17:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 20.10.

online

### Eltern stärken ihre Kinder - mit Resilienz!

212-22806 / Nicole Gerigk, Verhaltenstherapeutin, Coach

Online

Mi. 27.10. / 19:30 - 21:00 Uhr / 6 €

Anmeldung bis: 21.10.

### Erholsamer Schlaf - Wie geht das?

212-17016 / Alexandra Galauch

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Mi. 27.10. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 15.10.

### Aktuelle Verschwörungstheorien und ihre historischen Wurzeln

212-02108 / Prof. Dr. Jens Flemming

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 28.10. / 18:00 - 20:00 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 24.10.

### Bienen im eigenen Garten

212-21202 / Thomas Otterpohl

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“

Do. 28.10. / 18:30 - 20:00 Uhr / 6,50 €

Anmeldung bis: 25.10.

Für unsere Vorträge ist corona-bedingt eine Anmeldung notwendig! Die Gebühr ist wie gewohnt an der Abendkasse zu bezahlen.

# Vorträge

## Große Musiker\*innen im Portrait:

„Keine Macht für den König von Deutschland“ zum 25. Todestag von Rio Reiser

**212-08055 / Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 28.10. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 21.10.

## Akustische Ökologie I

**212-08650 / Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge**  
**Kassel**  
Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Fr. 29.10. / 19:30 - 21:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 15.10.

## Radio zum Anfassen - Freies Radio Kassel

**212-08654 / Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge**  
**Kassel**  
Freies Radio Kassel, Opernstr. 2  
Fr. 29.10. / 16:00 - 17:30 Uhr / Eintritt frei!  
Anmeldung bis: 15.10.

## November

### Senioren im Visier - Die Märschen der Abzocker

**212-11429 / Susanne Gottmann, Polizeihauptkommissarin**  
**Wolfhagen**  
vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“  
Di. 2.11. / 16:00 - 17:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 31.10.

### Ursachen und Auswirkungen des 9. November 1989

**212-02109 / Dr. Stefan Wolle**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 4.11. / 18:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 31.10.

### Der letzte Herr des Waldes

#### Lesung

**212-03205 / Thomas Fischermann**  
**Wolfhagen**  
Stadthalle, Kurfürstenstr. 22  
Fr. 5.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 8 €

## Sicherheit für mobile Endgeräte

**212-11430 / Aniane Emde**  
**Online**  
Mo. 8.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 3.11.



## Wie man es mühelos schafft, sich das Leben (nicht) schwerer als nötig zu machen!

*Eine humorvolle Einführung in die Psychologie Paul Watzlawicks und seiner „Anleitung zum Unglücklichsein“*

**212-11068 / Dr. Torsten Reters**  
**Online**  
Mo. 8.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / 7,50 €  
Anmeldung bis: 4.11.



## Einbruchschutz für Häuser und Wohnungen

**212-11435 / Markus Gebauer**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Di. 9.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 7.11.



## Kann meine Heizung die Wetter-App lesen? Das Internet der Dinge im smarten Zuhause

*Livestream im Rahmen der Veranstaltungsreihe Stadt Land DatenFluss*

**212-12806 / Online**  
Di. 9.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 8.11.

## Jesus, der Mann aus Nazareth

*Folgen, Historie und Legende*

**212-04111 / Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Mi. 10.11. / 20:00 - 22:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 4.11.

## Opferschutz - und was jeder tun kann

**212-11421 / Kathrin Buttler**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal  
Do. 11.11. / 16:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 1.11.



Für unsere Vorträge ist corona-  
bedingt eine Anmeldung notwen-  
dig! Die Gebühr ist wie gewohnt  
an der Abendkasse zu bezahlen.

## Große MusikerInnen im Portrait:

„Die Godmother of Punk“ - zum 75. Geburtstag von Patti Smith

**212-08060 / Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler**  
**Kassel**  
„Mutter“, Bunsenstr. 15  
Do. 18.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 11.11.

## Platon - Philosophische Höhlen/Gänge

**212-05121 / Axel Schmitt**  
**Online**  
Do. 11.11. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €  
Anmeldung bis: 8.11.

## Kunstgeschichte: Die drei Deutschen Impressionisten

**212-10054 / Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Mo. 15.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

## Einbruchschutz für Häuser und Wohnungen

**212-11436 / Markus Gebauer**  
**Hofgeismar**  
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115  
Di. 16.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei  
Anmeldung bis: 14.11.

## Kleiderschrank mit System

**212-11186 / Jasmin Link**  
**Online**  
Mi. 17.11. / 19:00 - 21:15 Uhr / 10,50 €  
Anmeldung bis: 4.11.

## Ukraine und Russland - ein schwieriges Verhältnis

**212-02110 / Dr. Bettina Dodenhoeft**  
**Kassel**  
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal  
Do. 18.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6 €  
Anmeldung bis: 15.11.

## Eine Kräuterapotheke für den Winter

online

212-17022 / Thomas Otterpohl

Online

Do. 18.11. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 8.11.

## Smarte Geräte sicher nutzen

online

212-11431 / Aniane Emde

Online

Mo. 22.11. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 17.11.

## Mit Buddha zu Gelassenheit und Glück

online

Eine humorvolle Einführung in die Philosophie des Buddhismus mit psychologischen Tipps für den Alltag!

212-11069 / Dr. Torsten Reters

Online

Mo. 22.11. / 19:00 - 21:00 Uhr / 7,50 €

Anmeldung bis: 18.11.

## Smart-Home und Einbruchschutz

Ist der Einsatz von Smart-Home Produkten für den Einbruchschutz sinnvoll - oder eine zusätzliche Gefahr?

212-11437 / Markus Gebauer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Di. 23.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 21.11.

## Völkische Bewegung und Ideologie - damals und heute

Gemeinsamkeiten und Unterschiede

212-02111 / Helmut Kellersohn

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 25.11. / 18:00 - 20:30 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 8.8.

## Chancen und Risiken beim privaten Immobilienverkauf

212-21302 / Petra Kilimann-Bouchon

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Fr. 26.11. / 17:00 - 19:00 Uhr / 6 €

Anmeldung bis: 18.11.

## Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

212-11442 / Steffen Witt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mo. 29.11. / 18:30 - 21:00 Uhr / 8,50 €

Anmeldung bis: 18.11.

## Smart-Home und Einbruchschutz

online

Ist der Einsatz von Smart-Home Produkten für den Einbruchschutz sinnvoll - oder eine zusätzliche Gefahr?

212-11438 / Markus Gebauer

Online

Di. 30.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 24.11.

## Geschichte der Heilkräuter

212-21107 / Thomas Otterpohl

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Di. 30.11. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6,50 €

Anmeldung bis: 25.11.

## Dezember

### Häusliche Gewalt - Wege aus dem Alltagsdrama

212-11423 / Kathrin Buttler

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal

Mi. 1.12. / 16:00 - 17:00 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 22.11.

## Südtirol und Gardasee

212-03214 / Michael Stuka

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 2.12. / 19:30 - 21:30 Uhr / 6 €

Anmeldung bis: 29.11.

### Vergil - Aeneas' Descensus ad inferos

212-05122 / Axel Schmitt

Online

Do. 2.12. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

Anmeldung bis: 29.11.

online

## Kunstgeschichte: „Bragghattone, der Höschenmaler“ - Wer ist das denn???

212-10050 / Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Mo. 6.12. / 19:00 - 20:30 Uhr / 5 €

## „Einer / der die Gesänge zerstieß“. Paul Celan liest/ schreibt Hölderlin

212-05124 / Axel Schmitt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 21.12. / 20:00 - 21:30 Uhr / 5 €

## Januar

### Psychologie des Geldes

212-11440 / Kezia Rosenkranz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 18.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 11.1.

In Kooperation mit dem „Beratungsdienst Geld und Haushalt“ [www.geldundhaushalt.de](http://www.geldundhaushalt.de)

## Wenn's steil wird, helfen kleine Schritte - Klimaschutz im Alltag

212-21250 / Thomas Otterpohl

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 20.1. / 18:00 - 19:30 Uhr / 6,50 €

Anmeldung bis: 25.1.

## Februar

### Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten

212-11441 / Kezia Rosenkranz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 1.2. / 18:00 - 19:30 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 25.1.

## Wege zur Nachhaltigkeit und Langlebigkeit: Die Reparier Cafés!

212-21252 / Wolfgang Ehle; Roswitha Biedermann; Veronika Baier

Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Do. 3.2. / 18:00 - 20:00 Uhr / gebührenfrei

Anmeldung bis: 30.1.

# Projekte der vhs

## Zukunftsgerechte Energie für Alle Wissen – Wollen – Wege finden



Klimawandel, Energiewende und Nachhaltigkeit sind seit Ausbruch der Pandemie thematisch in den Hintergrund gerückt. Doch bleibt die Klimakrise die größte Herausforderung, der wir uns weltweit stellen müssen. Entscheidend ist dabei auch unser Umgang mit Energie: mit einer Veränderung unseres Verhaltens helfen wir, unsere Zukunft zu sichern.

Aus diesem Grund beteiligen wir uns gemeinsam mit anderen hessischen Volkshochschulen und in Zusammenarbeit mit der LandesEnergieAgentur LEA Hessen an der hessenweiten Bildungsreihe zum zukunftsgerechten Umgang mit Energie.

Insgesamt planen wir dazu für den Herbst vier Veranstaltungen zu den Themen Konsum, Ernährung, Wohnen und Umwelt.

Die erste Veranstaltung „Energie trifft Konsum: Share Economy - Teilen und Tauschen in der Region Kassel“ finden Sie bereits in diesem Heft auf Seite 73. Über alle weiteren Veranstaltungen werden wir über unsere Webseite, unsere sozialen Netzwerke und über die lokale Presse informieren.

Welche Volkshochschulen sich noch an der landesweiten Bildungsreihe beteiligen erfahren Sie unter:  
<https://vhs-in-hessen.de/Energie>

## Selbständig und kompetent im Alter

Die Volkshochschule ist im Stadtgebiet Kassel als Kooperationspartner im Präventionsprojekt „GRIPS - kompetent im Alter“ aktiv.

Das Projekt „GRIPS - kompetent im Alter“ bietet an über 30 Standorten im Stadtgebiet Kassel älteren Menschen die Möglichkeit, gemeinsam und kostenlos Gedächtnis, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Darüber hinaus werden Themen, die im Alter wichtig werden, bearbeitet.

Möglich ist dieses bundesweit einzigartige, vom städtischen Referat für Altenhilfe, dem Seniorenreferat der Evangelischen Kirche Kassel und der vhs Region Kassel koordinierte Angebot durch das ehrenamtliche Engagement der fast 60 GRIPS-Trainerinnen und -Trainer.

Weitere Informationen: Nina Hesemeier, Referat für Altenhilfe des Sozialamtes der Stadt Kassel, Tel: 0561787-5024, E-Mail: [nina.hesemeier@kassel.de](mailto:nina.hesemeier@kassel.de)

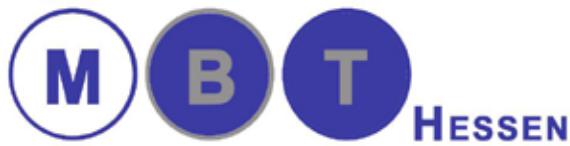
Im Landkreis Kassel initiiert die vhs Region Kassel seit 2014 unter dem Motto „Selbständig und kompetent im Alter – gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität“ den Aufbau dezentraler Gruppenangebote. Bitte beachten Sie die Angebote im Themenfeld „Forum für Gesundheit“ ab Seite 119.

Der Ausbau der Arbeit im Landkreis Kassel wurde im Zeitraum März 2018 bis Dezember 2020 durch das Hessische Kultusministerium im Rahmen des Weiterbildungspaktes gefördert. Eine weitere Förderung ab 2022 wird angestrebt.

In Stadt und Landkreis Kassel engagiert sich die vhs besonders in der Aus- und Fortbildung der Gruppenleitungen. Ein ideales Angebot für alle, die auf dem Weg ins aktive Alter, sich selbst qualifizieren möchten und an einem vitalen Netzwerk interessiert sind (vgl. Themenfeld „Persönliche und berufliche Kompetenz“, Seite 73).

Weitere Informationen: Elfriede Schäth, vhs Region Kassel  
Tel: 0561-1003 3193, E-Mail: [elfriede-schaeth@landkreiskassel.de](mailto:elfriede-schaeth@landkreiskassel.de)





Mobiles Beratungsteam gegen Rassismus und Rechtsextremismus für demokratische Kultur in Hessen e.V.



Im Alltag, an der Arbeitsstelle und im persönlichen Umfeld kommt es oft zu Konfrontationen mit Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus. In diesen Situationen fühlen sich viele hilflos und unsicher: Welche Möglichkeiten gibt es, sich gegen Ausgrenzung und Diskriminierung einzusetzen?

Das Mobile Beratungsteam gegen Rassismus und Rechtsextremismus - für demokratische Kultur e.V. (MBT Hessen) unterstützt Menschen, die aktiv für eine offene, vielfältige und demokratische Gesellschaft eintreten möchten. Das MBT Hessen steht als vertrauliche, unverbindliche und kostenlose Beratungsstelle zur Verfügung. Darüber hinaus reicht das Angebot von Bildungs- und Beratungsangebote bis hin zu langfristiger Begleitung lokaler Prozesse gegen rechtsextremistische Tendenzen.

Bundesweite Entwicklungen im Bereich des Rechtsextremismus machen natürlich auch vor der Region Nordhessen keinen Halt. In der Tätigkeit als Beratungsstelle muss sich das MBT deshalb stetig mit Tendenzen und Veränderungen von Strukturen und Themen der extremen Rechten auseinandersetzen. Die jüngste Vergangenheit war in Nordhessen vor allem durch verschiedene große Themen geprägt. So führte das Thema Verschwörungsdecken von selbsternannten Corona-Gegner:innen zu einem Mehrbedarf an Beratung. Im Frühjahr 2021 hat das MBT deshalb eine Broschüre zu Verschwörungsdecken veröffentlicht.

Parallel fand der Prozess gegen Stephan Ernst und Markus H. wegen des Mordes am ehemaligen Kasseler Regierungspräsidenten Walter Lübcke und des versuchten Mordes an Ahmed I. am Oberlandesgericht in Frankfurt statt. Das MBT begleitete fortlaufend den Gerichtsprozess in Frankfurt ebenso wie den zwischenzeitlich eingerichteten Untersuchungsausschuss im hessischen Landtag.



Weiterhin sind Themenbereiche wie lokale Prozesse für ein demokratisches Zusammenleben im ländlichen Raum, im Sport und Vereinswesen oder auch im Bereich der Natur- und Umweltbewegung. In der Auseinandersetzung mit dem Thema Rechtsextremismus besteht bei den Beratungsnehmenden oft der Bedarf nach einer passenden Strategie, um sich gegen Einflussnahme und Unterwanderung zu schützen.

Als Verein wurde das MBT im Jahr 2003 gegründet und ist mittlerweile als Beratungsstelle in den Regionen Nord- und Osthessen tätig. Seit dem Jahr 2007 ist das MBT Teil des hessischen Beratungsnetzwerkes und seit 2015 ein Projekt der Volkshochschule Region Kassel.

Kontaktieren Sie uns unter:

Telefon: 0561-8616766, Mail: [info@mbt-hessen.org](mailto:info@mbt-hessen.org), Online: [www.mbt-hessen.org](http://www.mbt-hessen.org)



<b>Ahnatal</b>		<b>Breuna</b>		<b>Hofgeismar</b>	
Englisch	95f	Aqua-Fitness	150f	Adobe InDesign	84f
Fitness	150	Energy Dance®	148	Aqua-Jogging	151
Gitarre	33	Ganzkörpertraining	140	Ausgleichsgymnastik	139
Italienisch	100	Wellness	121	Autogenes Training	122
Lamas	132, 164			Bildungsberatung	66
Pilates	141			Deutsch und Integration	106ff
Rückenfitness	143			Digitale Kompetenz	76
Selbständig und kompetent im Alter	119	Ausgleichsgymnastik	140	Eltern	164
Spanisch	103	Englisch	95	Englisch	94, 96
Yoga	126, 128, 130	Flugsimulator Fieseler Storch	88	Farb- und Typberatung	65
		Rückengymnastik	142	Fitness	146
		Yoga	126	Gesundheit	114, 116
<b>Bad Emstal</b>				Gesundheitssport	141
Malen	49			Gitarre	32f
<b>Bad Karlshafen</b>				Grafik-Design	84f
Deutsch und Integration	106ff			Himalaya	17
				Holzbildhauerei	52
<b>Baunatal</b>				Kochen	153ff
Aquarell- und Acrylmalerei	47			Körpersprache	68
Autogenes Training	121			Microsoft Office	75, 81f
Deutsch und Integration	106ff			Microsoft Outlook	82
Englisch	91, 93ff			Microsoft Powerpoint	81
Französisch	99			Nähen	57f
Hairstyling	64			Pilates	141
Hatha-Yoga	126, 128, 130			Qigong	143
Kajak	152			Schwimmen	150
Kochen	154			Schwimmen für Kinder	163
Massage	123			Sensomotorik	141
Nordic Walking	151			Smart Home	83
Pilates	141f			Social Media	84
Progressive Muskel-entspannung (PME)	122			Spanisch	104
Selbständig und kompetent im Alter	119			Steuerrecht	73
Selbstheilungskräfte	116			Tanzen	39
Selbstverteidigung	150			Verbraucherschutz	71f
Sensomotorik	141			Yoga	125, 128f
Taijiquan	138			Zeichnen	49f
Yoga	128				
				<b>Immenhausen</b>	
				Ausgleichsgymnastik	140
				Babyschwimmen	163
				Englisch	94
				Hatha-Yoga Grundkurs	126, 129
				Kochen	153
				Rückengymnastik	142, 144
				Schwimmen für Kinder	163
				Yoga	126

<b>Kaufungen</b>		<b>Naumburg</b>		<b>Wolfhagen</b>	
Bildungsberatung	66	Gelenk-Entspannung	115	Allround-Training	146
Englisch	94f	Pilates	141	Android-Smartphone/-Tablet	77
Entspannung	119	Rückengymnastik	142	Autogenes Training	121
Fitness	145			Bienen	158
Französisch	99	<b>Nieste</b>		Bildungsberatung	66
Italienisch	100	Entspannung	119	Deutsch und Integration	106ff
Klöppeln	56			Energy Dance®	148
Kommunikation	67	<b>Niestetal</b>		Englisch	92f
Kreatives Schreiben	23f	Italienisch	100	Entspannung	119
Nähen	57	Yoga	131	Farb- und Typberatung	65
Orientalischer Tanz	38			Fitness	140, 146, 150
Yoga	127, 129			Hairstyling	64
		<b>Schauenburg</b>		Internet	76, 83
		Ausgleichsgymnastik	140	Kochen	154
		Yoga	128	Kreatives Schreiben	26
		<b>Söhrewald</b>		Lesung	17
		Qigong	133	Make-Up	65
		Rückenwellness	144	Microsoft Excel	81
		<b>Trendelburg</b>		Microsoft Office	78f
		Rückengymnastik	143	Microsoft Powerpoint	81
				Microsoft Word	79
		<b>Vellmar</b>		Osteoporosegymnastik	144
		Aroha	147	Percussion	36
		Ausgleichsgymnastik	139	Piloxing	147
		Englisch	92ff	Rhetorik	68
		Faszien	145	Rückengymnastik	143
		Feldenkrais-Methode®	122	Selbsthypnose	117
		Gymnastik	140	Tanzkreis	43
		Italienisch	100	Verbraucherschutz	71
		Latino Dance	148	Videokonferenzen	77
		Osteoporosegymnastik	144	Yoga	128
		Pilates	141f		
		Rückengymnastik	143f	<b>Zierenberg</b>	
		Selbständig und kompetent		Kochen	117, 155
		im Alter	119	Nähen	58
				Selbständig und kompetent	
				im Alter	119
				Yoga	128

# Stichwörte



Abstrakt zeichnen	46	Cajón	37	Gebärdensprache	73
Achtsame Sprache	67	Charleston	40	Gedächtnistraining	61, 73, 119, 170
Achtsamkeit	119	Chinesisch	91	Geld und Finanzen	72 f, 159
Acrylmalerei	47	Chöre der vhs	31	Gender	9, 67
Action Painting	48	Cloudspeicher	76, 86 f	Gesundheitsreisen	117 ff
Adobe	52, 84 f	Coaching	64	Gewaltfreie Erziehung	164
Afrikanische Percussion	36	Comiczeichnen	50	Gewaltfreie Kommunikation	62 f
Afrikanischer Tanz	39	Computer-Einstieg	75 f	Gewaltprävention	162
Akkordeon	35 f	Computerschreiben	77, 161	GIMP	50
Aktiv- und Wellnesstag	121	Crossover Fitness	145	Gitarre	32 ff
Alexa	83	Curvy Fitness	149	Goldschmieden	54
Alexander-Technik	116			Grafik-Design	84 f
Alphabetisierungskurse	109	Dance Fitness	147 ff	Grundgesetz	9
Alter	73, 119, 170	Dance im Flow	147	Gymnastik für Männer	139
Alternative Methoden		DanseVita®	40 f		
rund um die Gesundheit	116 ff	DDR	9	Haiku	25
Altgriechisch	91	Demokratie	8 ff	Hairstyling	64 f
Althebräisch	91	Der Darm	116	Hatha-Yoga	126 ff
Android	77	DeuFÖV	110	Hausbau	159
Ängste-Phobien	59	Deutsch als Fremdsprache	107 ff	Haussanierung	159
Apple	76 f, 84	Digitale Fotografie	50 ff	Health Ballett	40
Aqua Fitness	150	Digitale Identität	71 f	Heilkräuter	157 f
Aquarellmalen	46	Digitale Medien für Kinder	161 f	Heilpraktiker für Psychotherapie	115 f
Arabisch	91	Digitales Unterrichten	82	Hochsensibilität	62
Arbeitssuche	66			Holocaust	9 f
Archäologie	8	Ehrenamt	73	Homerecording	35
Argumentationstraining	68	Eltern-Kind-Beziehung	164	Honigbienen	158
Aroha®	147	E-Mail	82	Hören, Zuhören, Akustik	35 f
Atemarbeit nach Middendorf	116	Energie Dance	147	Hörspiele	26
Ausgleichsgymnastik	139	Englisch	92	Hypnose	117
Authentizität	60 f	Englisch für den Beruf	92		
Autogenes Training	121	Englisch für Senioren	92	Ikebana	55
Ayurveda	114, 116, 128	Entspannung	119 ff	Impro-Theater	27
		Erholssamer Schlaf	115	InDesign	84 f
Baby-/Kleinkinderschwimmen	163	Ernährung	153 ff	Indoor Cycling	152
Backen	156	Excel	74, 78, 80 f	Instrumentalkurse	312 ff
Ballett	159			Integrales Yoga	125
Band-Projekt	31	Familienforschung	8	Interkulturelle Kompetenz	20, 67
Bauen	159	Faszientraining	129, 136, 144 ff	Internationale Küche	154
Baumbestimmung	157 f	Feldenkrais-Methode	122	Internet	75 f, 83
Bergpark Wilhelmshöhe	157	Ferienkurse für Kinder	161	iPhone/ iPad	84
Betriebssysteme	75 f	Fieseler Storch	88	Irish Dance	42
Bewegte Pause	144	Finanzierungen	72, 159	Italienisch	99
Bewerbung	66	Finnisch	97		
Bienen	158	Fitness & Tanz	147	Japanisch	101
Bildbearbeitung	50, 52, 66, 84 f	Fitnessgymnastik	145	Java	87
Bildhauerei	52	Flamenco	39	Jüdische Geschichte	11, 17, 20
Bildungsurlaub	59, 70, 74 f, 91, 114	Flugsimulator	88		
Blended Learning	76	Fondant Motivtorten	156	KAHA®	147
Blickwinkel	51	Forum für Gesundheit	114 ff	Kalligrafie	52
Blockflöte	32	Fotografie	50 ff	Kelten in Nordhessen	10
Body Workout	149	Französisch	97	Keyboard	35, 53
Bodyforming	149 f	Frauen	12, 65, 140	Kinderturnen	162 f
Body-Tuning	145	Frauengesundheitstag	115	Klöppeln	56
Bogenschießen	152	Fritzbox	83	Kommunikation	67
Buchführung	70 f			Kompetenz	59 ff, 73
Bundesrepublik	9			Konditions- und	
Bundestagswahl	12			Fitnessgymnastik	145
Business English	92			Konzentration	70, 114, 119 ff
				Kräuter	115, 117, 137, 153

Kreatives Schreiben	22	Patchwork	56	Streamingdienste	83
Kreistänze	42	Patisserie	156	Stressbewältigung	62, 119
Kriegsgräber	11 f	Persisch	102	Stricken	56
Kum Nye	130	Persönliche und Berufliche		Studium Generale	6 f
Kundalini-Yoga	124 ff	Kompetenz	59ff	Sturzprophylaxe	73, 119, 143, 170
Kunstgeschichte	6 f, 16, 44	Persönlichkeitsentwicklung	60	Sylt	51, 116 ff
Kunst-Online	7	Philosophie	6, 20		
Künstliche Intelligenz	88	Photoshop	50, 52	T	Tabellenkalkulation
Kurzgeschichte	25	Pilates	141	Tablet	74, 78, 80 f
K-Pop	41	Piloxing	115	Taijiquan	77, 84 f
Laptop	75	Portugiesisch	102	Tango	134, 135
Lasercutter	56	Porzellan	53 f	Tastschreiben am Computer	39
Latein	101	Power Moves	148	Tennis-Fitness	77, 161
Latin Fitness	147	PowerPoint	81	Textverarbeitung	151
Lernen lernen	70, 160	Power-Yoga	124	Theater	79
Lernförderung	160	Präsentationen	81	Themen im Gespräch	27 ff
Lerntechniken	70, 119, 160	Programmierung	87	Tiffany	12
Line Dance	41	Progressive Muskelentspannung	122	Töpfern	55
Literatur	21 f	Projektmanagement	87	Torten dekorieren	53
Lyrik	25	Punisch	103	Traditionelle Chinesische Medizin	156
		Qigong	133 ff	Training Office	136
		Reisen und Gesundheit	116 ff	Tschechisch	75, 78
		Resilienz	63, 115, 121	Türkisch	105
		Rock'n'Roll	39	Tuschemalerei	105
		Rückengymnastik, -schule	142	Typberatung	47
		Russisch	103	U	Ukulele
		Salsa	39	Vegan Küche	34
		Salsa Aerobic	149	Vegetarische Küche	155
		Schlagfertigkeit	68	Verschwörungsideologie	155
		Schmuck	53 f	vhs.cloud	9 f
		Schönau	51	Videokonferenzen	76
		Schreibwerkstatt	22	Videoproduktion	77 f
		Schrott kreativ	22	Videospiele	82, 85
		Schwedisch	55	Vini Yoga	28
		Schwimmen	105	Vinyasa Yoga	129
		Selbstbewusstsein	150	Virtueller Klassenraum	131 f
		Selbstheilungskräfte	60	Visual Basic	76
		Selbstverteidigung	116		74
		Seniorengymnastik	150, 162		
		SimA® - Selbstständig	119, 136		
		im Alter	73, 170		
		Singen	30 f		
		Singles	62		
		Smart Home	83		
		Smartphone	77, 84 f		
		Social Media	83 f		
		Somatisches Yoga	131		
		Sowjetunion	8 f		
		Soziale Kompetenz	60		
		Spanisch	103		
		Spinning	152		
		Standard- und Latein-			
		amerikanische Tänze			
		Steinbildhauerei	43		
		Stepptanz	53		
		Steuerrecht für Vereine	40		
		Stilberatung	73		
		Stimmtraining	64 f		
			30		



# Datenschutzbestimmungen

## 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 bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Für besondere Kurse, z.B. 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 ggf. 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 (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Tele-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten nach den gesetzlichen Vorgaben an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) und andere am Verfahren beteiligte Behörden weitergeben. Ferner kann bei Kursen, die vom Land Hessen und bzw. oder von der Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Des Weiteren verarbeiten wir, sofern erforderlich, Ihre Daten über die eigentliche Erfüllung des Vertrages hinaus zur Wahrung berechtigter Interessen von uns oder Dritten, zum Beispiel für:

- Geltendmachung rechtlicher Ansprüche
- Verhinderung und Aufklärung von Straftaten
- Videoüberwachungen und Maßnahmen zur Gebäude- und Anlagensicherheit
- Maßnahmen zur Sicherstellung des Hausrechts

### 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens.

Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche (z.B. BHO/ LHO) Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. 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



## Den richtigen Kurs finden!

Sie finden die im Semester angebotenen Kurse in der gedruckten Ausgabe ungefähr 3 Wochen vor dem jeweiligen Semesterbeginn in ca. 100 Geschäften, Sparkassen, Rathäusern usw. 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 Programmberächen und Geschäftsstellen kostenfrei beraten lassen. Sie finden die jeweiligen Ansprechpartner mit Telefonnummer im Programmheft und im Internet. In einigen Bereichen empfehlen wir eine Beratung, z.B. im Sprachenbereich.

## Sich anmelden / einen Platz reservieren

Sie können sich jederzeit online unter [www.vhs-region-kassel.de](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 Anmeldekarre, diese ist im Heft abgedruckt bzw. in den Geschäftsstellen oder beim Kursleiter erhältlich. Natürlich können Sie sich auch formlos per Brief, Fax oder E-Mail bei uns anmelden. Sie können Ihre Anmeldung auch persönlich unseren Mitarbeitern und Kursleitern 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 beim Kursleiter, 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 Programmberächen 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-Mandat) erteilt haben. Dieses Mandat steht auf unserer Internetseite zum Download bereit, es wird mit der Anmeldebestätigung versandt und ist bei Ihrem zuständigen Kursleiter sowie in unseren vhs-Geschäftsstellen erhältlich. Bei einer Onlineanmeldung und einer Anmelde-karte mit rückseitigem SEPA-Mandat entfällt dieser Schritt, da Sie Ihr Einverständnis bereits dabei erteilen. Das Mandat müssen wir in unterschriebener Papierform von Ihnen vorliegen haben. Sie können es uns auf dem Postweg an eine unserer Geschäftsstellen senden bzw. beim Kursleiter abgeben. Das SEPA-Mandat 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 gegen Zahlung einer Verwaltungsgebühr von 2,50 € eine Rechnung (Gebührenbescheid) ausgestellt werden und Sie überweisen den dort angegebenen Betrag auf unser Konto. Falls Sie die Kursgebühr als Barzahlung entrichten möchten, ist dies unter Angabe der Kursnummer und Ihrer Daten in den Geschäftsstellen der Kreiskasse des Landkreis Kassel möglich. 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 Einzugs-ermächtigung. 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 bzw. 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 Mindestteilnehmerzahl. 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 dem Kursleiter nachgeholt werden.

## Sich abmelden vom Kurs

Sie können sich unter den in den Teilnahmebedingungen genannten Voraussetzungen zum Rücktritt bzw. im Rahmen des Widerufsrechts 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 Anmeldeschluss 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.

## Interesse an Kursleitertätigkeit

Sie haben Interesse an einer Kursleitertätigkeit für unsere Einrichtung, Sie haben entsprechende Fähigkeiten und Fertigkeiten oder unterrichten schon an anderen Institutionen, dann sprechen Sie uns an. Wir sind ständig auf der Suche nach motivierten Kursleitern, die auf Grundlage eines Honorarvertrages qualitativ hochwertige Kursinhalte vermitteln.



# 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(s) \_\_\_\_\_

Anschrift des/der Verbraucher(s)

---

---

Datum

Unterschrift des/der Verbraucher(s)  
(nur bei Mitteilung auf Papier)

(\*) Unzutreffendes streichen

# Teilnahmebedingungen



## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch Abgabe der vollständig ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldekarte bzw. 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 gesetzliche schriftliche Bestätigung. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. 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 bzw. durch Gebührenbescheid (zzgl. 2,50 Euro für den zusätzlichen Verwaltungsaufwand) erhoben.

## Rücktritt

Ein Rücktritt von einer Veranstaltung kann nur schriftlich erfolgen, und zwar bis zum angegebenen Anmeldeschluss, soweit ein solcher vorgesehen ist, bzw. bis zum Veranstaltungsbeginn. Nach Anmeldeschluss bzw. nach Veranstaltungsbeginn werden die Kursgebühren sowie die der vhs entstehenden Kosten (z. B. Umlagen, Aufenthalts- und Fahrtkosten o. ä.) fällig. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. In diesem Fall ist die volle Gebühr zu zahlen. Ein kostenfreier Rücktritt nach Anmeldeschluss bzw. Veranstaltungsbeginn ist nur möglich, wenn der Teilnehmende gleichzeitig die Anmeldung einer Ersatzperson zu den gleichen Veranstaltungsbedingungen benennt.

## Ermäßigung

SGBII/Arbeitslosengeld II-Empfängern und SGB XII-Empfängern wird gegen Nachweis eine Ermäßigung von 50% auf die Kursgebühr gewährt. 30% Ermäßigung auf die Kursgebühr erhalten Inhaber und Inhaberinnen von Ehrenamtcards sowie Besitzer einer Juleica-Card (Jugendleiterkarte). Gebührenermäßigung bzw. -befreiung wird nur gewährt, wenn die Berechtigung hierfür bei der Anmeldung nachgewiesen wird. Eine Erstattung bei nachträglichem Nachweis erfolgt nicht. Von dieser Ermäßigungsregelung sind Bildungsurlaubsseminare, Studienfahrten, mehrtägige Exkursionen, Angebote der Kinder und Jugendakademie, Einzel- und Sonderveranstaltungen ausgeschlossen. Umlagen, Fahrt- und Sachkosten, Lehr- und Lernmittel u. ä. sind in voller Höhe zu zahlen.

## Mindestteilnehmerzahl/-inennzahl

Die Gebühren für Kurse und Seminare basieren auf der Teilnehmerzahl von in der Regel mindestens neun angemeldeten Personen. Bei einer Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Es können Sonderregelungen getroffen werden.

## Anmeldebescheinigungen/Zahlungsbeleg

Auf Wunsch wird den Teilnehmenden eine Bescheinigung ausgestellt, aus der das Thema, die Dauer und die Gebührenhöhe der belegten Veranstaltung hervorgehen.

## Haftung

Der vhs-Träger haftet nicht bei Diebstahl, Sachschaden und Verspätungen des Kursbeginns. Bei Unfall haftet der vhs-Träger, wenn ihn ein Verschulden trifft. Für Schäden auf dem Hin- und Rückweg von und zu vhs-Veranstaltungen haftet der vhs-Träger nicht. Dies gilt auch für teilnehmende Kinder und Jugendliche.

## Unterrichtsfreie Tage

Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine vhs-Veranstaltungen statt. Ausnahmen sind bei den entsprechenden Veranstaltungen vermerkt.

## Räume

Die vhs ist zusätzlich zu eigenen Häusern auf Räume von Schulen und anderen Institutionen angewiesen. Die Räume und Einrichtungen sind von den Teilnehmenden schonend zu behandeln. Die jeweilige Hausordnung sowie

die Hinweise der Hausmeister/-innen und Kursleitungen sind zu beachten. Das Rauchen, der Genuss alkoholischer Getränke und der Aufenthalt von Tieren sind in den Kursräumen nicht gestattet. Die Teilnehmenden haften für von ihnen verursachte oder verschuldete Beschädigungen, Verluste oder ungewöhnliche Verunreinigungen in den Kursräumen.

## Anmeldung zu Fahrten und Fahrradtouren

Anmeldungen zu diesen Fahrten erfolgen gemäß diesen abgedruckten Bedingungen. Abweichend hiervon gelten beim Rücktritt die jeweils in der Ausschreibung vermerkten besonderen Rücktrittsbedingungen. Die abgedruckten Preise der Veranstaltungen entsprechen dem Stand bei Drucklegung. Preisveränderungen bleiben vorbehalten. Programmänderungen, die seitens der Veranstaltungsleitung in Absprache mit der vhs vorgenommen werden, bleiben ebenfalls vorbehalten. Soweit die vhs als Veranstalter haftet, ist die Haftung bei Fahrlässigkeit der Teilnehmenden ausgeschlossen. Die Haftung der beauftragten Leistungsträger (z. B. Busunternehmen) bleibt hiervon unberührt. Zur Absicherung möglicher Risiken empfiehlt die vhs ihren Teilnehmenden den Abschluss entsprechender Versicherungen.

## Hinweis zum Datenschutz

Gemäß § 18, Abs. 2, des Hess. Datenschutzgesetzes (HDSG) informieren wir Sie, dass Ihre persönlichen Angaben über Name, Vorname, Alter, Adresse und 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 und dem/der Teilnehmer/-in auf Wunsch ausgehändigt.

Stand 01.12.2011

## Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, vhs Region Kassel, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel, Fax: 0561 1003 1660, E-Mail: [vhs@landkreiskassel.de](mailto:vhs@landkreiskassel.de), mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigegebene 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, dass 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  
vhs-Waschbär „Wolke“: © Tom Fiedler, Koblenz

### Herstellung

Bonifatius GmbH, Paderborn

### Bankverbindung der vhs

Kasseler Sparkasse  
IBAN: DE43520503530200000460  
BIC: HELADEF1KAS

# Sag JA!



... zu biologischer Vielfalt und Artenreichtum –  
eine Initiative des Landkreis Kassel für ein Mehr  
an Insektenfreundlichkeit in der Region!

## Informieren & aktiv werden:

Fordern Sie jetzt unsere Produkte wie z. B.  
Infoflyer, Samentütchen, Insektenhotels  
u. v. m. zum Thema Insektenfreundlichkeit an!

Mehr zum Thema finden Sie unter:  
[www.landkreiskassel.de](http://www.landkreiskassel.de)



... es brummt im  
Landkreis Kassel!

# „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



# Beruf mit Perspektive PP KJP

Staatlich anerkannte Ausbildung zum\*r  
Psychologischen Psychotherapeut\*in  
oder zum\*r Kinder- und Jugendlichen-  
Psychotherapeut\*in  
– Schwerpunkt Verhaltenstherapie –

**awkv**

Regionale Ausbildungsgruppen  
in Kassel, Marburg, Friedrichsdorf  
und Offenbach

für Diplom/MasterPsycholog\*innen,  
Diplom/Master-Pädagog\*innen (KJP),  
Diplom/Master-Sozialpädagog\*innen  
(KJP)

### Ausführliche Informationen

Dipl.-Psych. Doerthe Klingelhöfer  
Geschäftsführerin awkv  
Tel. 0561/920 19 10 • [gf@awkv.de](mailto:gf@awkv.de)

Frau Westphal, awkv Büro  
Tel. 0561/920 19 10, Fax-11  
[vw-ks@awkv.de](mailto:vw-ks@awkv.de)

Friedrich-Ebert-Str. 110  
34119 Kassel

Aus- und Weiterbildungseinrichtung  
für klinische Verhaltenstherapie

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